# HUBUNGAN ANTARA PERBANDINGAN SOSIAL DENGAN KETIDAKPUASAN TERHADAP BENTUK TUBUH PADA REMAJA PEREMPUAN PENGGUNA INSTAGRAM

**SKRIPSI**

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

Maria Oktaviani Rejang
20090000190

**FAKULTAS PSIKOLOGI**
**UNIVERSITAS MERDEKA MALANG**
**MALANG**
**2025**

## LEMBAR PERSETUJUAN

| | | |
|---|---|---|
| Nama | : | Maria Oktaviani Rejang |
| NIM | : | 20090000190 |
| Universitas | : | Universitas Merdeka Malang |
| Fakultas | : | Psikologi |
| Program Studi | : | S1 Psikologi |
| Judul Skripsi | : | Hubungan antara Perbandingan Sosial dengan Ketidakpuasan terhadap Bentuk Tubuh pada Remaja Perempuan Pengguna Instagram |

Malang, 07 Maret 2025

**DISETUJUI DAN DITERIMA**

| Ketua Program Studi Psikologi | Dosen Pembimbing |
|---|---|
| Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si | Al Thuba Septa P., S.Psi., M.Psi., Psikolog |

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang

Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

**Hubungan antara Perbandingan Sosial dengan Ketidakpuasan terhadap Bentuk Tubuh pada Remaja Perempuan Pengguna Instagram**

Dipersiapkan dan disusun oleh

Maria Oktaviani Rejang

20090000190

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 30 Januari 2025

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji

Al Thuba Septa P., S.Psi., M.Psi., Psikolog

Sekretaris penguji

Muhammad Ulung M., S.Psi., M.A.,Ph.D

Anggota Penguji

Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi.,M.Si.,Psikolog

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana.

Malang, 07 Maret 2025

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang

Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

## SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

| | | |
|---|---|---|
| Nama | : | Maria Oktaviani Rejang |
| Nomor Pokok | : | 20090000190 |
| Program Studi | : | S1 Psikologi |
| Bidang Kajian Skripsi | : | Psikologi Sosial |
| Judul Skripsi | : | Hubungan antara Perbandingan Sosial dengan Ketidakpuasan terhadap Bentuk Tubuh pada Remaja Perempuan Pengguna Instagram |
| Alamat Rumah Asal | : | Jl. Ndekondenu-Towak RT. 06/RW.00 Ds.Tedamude Kec. Aesesa Kab. Nagekeo |
| No. Telp / Email | : | 081339965998 / mariarejang@gmail.com |

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia dicabut gelar akademik saya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 07 Maret 2025

Maria Oktaviani Rejang

## MOTTO

Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku
( Filipi 4:13 )

Karena masa depan sungguh ada, dan harapanmu tidak akan hilang
( Amsal 23:18 )

## LEMBAR PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orangtua dan kakak-kakak serta adik saya yang selalu mengusahakan yang terbaik untuk saya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan berkah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Hubungan antara Perbandingan Sosial dengan Ketidakpuasan terhadap Bentuk Tubuh pada Remaja Perempuan Pengguna Instagram" hingga selesai. Selain dari usaha penulis sendiri, skripsi ini dapat selesai dengan baik berkat bantuan dari beberapa pihak. Maka, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kekuatan dan berkat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
2. Ibu Dr. Prihat Assih S.E., M.Si. A.K., CSRS selaku Rektor Universitas Merdeka Malang.
3. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S. Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
4. Bapak Muhammad Untung Manara, S.Psi., MA., Ph.D., selaku Wakil Dekan 1 Universitas Merdeka Malang.
5. Ibu Dr. Agustin Rahmawati, S,Psi., M.Si., Psikolog selaku Wakil Dekan 2 Universitas Merdeka Malang.
6. Ibu Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si selaku Ketua Program Studi Psikologi.
7. Ibu Al Thuba Septa Priyanggasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing penulis yang selalu memberikan arahan, dukungan dan bimbingan kepada penulis. Terima kasih atas segala masukan, pengertian, kesabaran, hall-hal positif dan semua kebaikan yang telah diberikan.

Semoga ibu selalu diberikan kesehatan dan panjang umur serta selalu berada dalam lindungan Tuhan.

8. Bapak, Ibu Dosen, dan seluruh Staf Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Terima kasih atas segala ilmu yang telah diberikan serta pengalaman yang tidak terlupakan kepada penulis selama kuliah.
9. Seluruh responden yang berpartisipasi dalam penelitian, sehingga pada akhirnya penelitian ini berjalan dengan lancar.
10. Terima kasih kepada kedua orang tua penulis, Bapak Didimus Sambu dan Ibu Regina Sena. Terima kasih karena sudah memberikan begitu banyak doa, waktu, biaya, nasihat, serta dukungan yang luar biasa sehingga penulis dapat sampai pada titik ini.
11. Terima kasih kepada kakak kandung Maria W. Dhengi dan Yohana Bhena, kakak ipar Anselmus Radho dan Anselmus Sue dan adik kandung Aloysius J. Sambu. Terima kasih karena selalu memberikan dukungan baik moril maupun materil serta selalu memotivasi dan mendoakan penulis.
12. Terima kasih kepada Kakak Denty, Kakak Erni, Helmin, Vani, dan Olga. Terima kasih selalu menemani, membantu ketika ada kesulitan,menghibur, dan memberikan semangat serta menjadi tempat penulis berkeluh kesah selama proses pengerjaan sehingga skripsi dapat diselesaikan dengan baik.
13. Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan sejak awal kuliah Nana, April, Gaby, Andini, Amel, dan Via. Terima kasih karena selalu menemani, mendukung dan memberikan motivasi untuk selalu semangat dalam menjalankan semua proses ini dan sudah menjadi teman terbaik penulis.

14. Terima kasih kepada Maria Oktaviani Rejang, diri saya sendiri yang sudah bekerja keras dan berjuang sampai di titik ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tidak pernah menyerah sesulit apapun proses perkuliahan dan penyusunan skripsi ini, dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan antara Perbandingan Sosial dengan Ketidakpuasan terhadap Bentuk Tubuh pada Remaja Perempuan Pengguna Instagram ” dengan baik. Skripsi ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara perbandingan sosial dengan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh pada remaja perempuan pengguna Instagram sebagai persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana S1 Program Studi Psikologi.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kesalahan dalam penulisan skripsi ini baik dari kalimat maupun susunannya. Penulis menerima kritik dan saran dari pembaca untuk menyempurnakan penulisan skripsi ini. Penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang mendukung dan ikut berkontribusi dalam penulisan skripsi ini. Apabila terdapat kesalahan dari penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan mohon maaf sebesar-besarnya.

Malang, 07 Maret 2025

Maria Oktaviani Rejang

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN ..... ii
LEMBAR PENGESAHAN .. ..... iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS..... iv
MOTTO..... v
LEMBAR PERSEMBAHAN ..... vi
UCAPAN TERIMA KASIH ..... vii
KATA PENGANTAR ..... x
DAFTAR ISI ..... xi
DAFTAR TABEL..... xiii
DAFTAR GAMBAR ..... xiv
DAFTAR LAMPIRAN..... xv
INTISARI..... xvi
*ABSTRACT*..... *xvii*
BAB I PENDAHULUAN ..... 1
A. Latar Belakang ..... 1
B. Rumusan Masalah..... 7
C. Tujuan Penelitian ..... 7
D. Manfaat Penelitian ..... 7
BAB II KAJIAN PUSTAKA..... 8
A. Ketidakpuasan terhadap Bentuk Tubuh ..... 8
1. Pengertian Ketidakpuasan terhadap Bentuk Tubuh..... 8
2. Aspek-Aspek Ketidakpuasan terhadap Bentuk Tubuh ..... 9
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ketidakpuasan terhadap Bentuk Tubuh ..... 10
B. Perbandingan Sosial..... 12
1. Pengertian Perbandingan Sosial ..... 12
2. Aspek-Aspek Perbandingan Sosial ..... 12
3. Jenis-Jenis Perbandingan Sosial ..... 13
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perbandingan Sosial ..... 14
C. Remaja..... 15
1. Pengertian Remaja ..... 15
2. Tugas Perkembangan Remaja..... 15
D. Keterkaitan antara Ketidakpuasan terhadap Bentuk Tubuh dengan Perbandingan Sosial..... 16
E. Hipotesis..... 17
BAB III METODE PENELITIAN ..... 18
A. Desain Penelitian..... 18

B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel ..... 18
1. Identifikasi Variabel ..... 18
2. Operasionalisasi Variabel ..... 19
C. Partisipan Penelitian ..... 20
1. Populasi ..... 20
2. Sampel ..... 20
D. Cara Pengumpulan Data ..... 23
1. Skala Perbandingan Sosial ..... 23
2. Skala Ketidakpuasan terhadap Bentuk Tubuh ..... 24
E. Cara Analisis Data ..... 25
1. Uji Asumsi ..... 25
2. Uji Hipotesis ..... 25
F. Prosedur Penelitian ..... 26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN ..... 28
A. Deskripsi Subjek Penelitian ..... 28
B. Kategorisasi Data ..... 29
C. Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur ..... 30
D. Hasil Uji Hipotesis ..... 30
E. Pembahasan ..... 32
BAB V PENUTUP ..... 36
A. Kesimpulan ..... 36
B. Saran ..... 36
DAFTAR PUSTAKA ..... 38
LAMPIRAN ..... 42

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Data Demografi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia ..... 28
Tabel 2 Data Demografi Subjek Penelitian Berdasarkan Intensitas Penggunaan Instagram ..... 28
Tabel 3 Norma Kategorisasi Data ..... 29
Tabel 4 Kategorisasi Skala Perbandingan Sosial ..... 29
Tabel 5 Kategorisasi Skala Ketidakpuasan terhadap Bentuk Tubuh ..... 29
Tabel 6 Hasil Statistika dan Reliabilitas Alat Ukur ..... 30
Tabel 7 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov Variabel X dan Y ..... 31
Tabel 8 Hasil Uji Linieritas Variabel X dan Y ..... 31
Tabel 9 Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana ..... 32

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1  Kerangka Berpikir..... 17

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian ..... 43
Lampiran 2 Tabulasi Data Skala Penelitian ..... 47
Lampiran 3 Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Skala ..... 65
Lampiran 4 Uji Linearitas, Uji Normalitas dan Uji Regresi Linier Sederhana ..... 67
Lampiran 5 Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah untuk Kepentingan Akademis ..... 70
Lampiran 6 Hasil Cek Turnitin ..... 72
Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup ..... 75

# Hubungan antara Perbandingan Sosial dengan Ketidakpuasan terhadap Bentuk Tubuh pada Remaja Perempuan Pengguna Instagram

Maria Oktaviani Rejang

Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang

mariarejang@gmail.com

## INTISARI

Tujuan dari penelitian untuk mengetahui hubungan antara perbandingan sosial dengan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh pada remaja perempuan pengguna Instagram. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, dengan jumlah responden sebesar 385 orang. Penentuan sampling menggunakan teknik *non probabilty sampling* dengan metode *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala perbandingan sosial (α=0,950) dan skala ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh (α=0,966). Teknik analisis data menggunakan korelasi *Pearson Product Moment.* Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0.001 (p=0.000) < 0.05. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara perbandingan sosial dengan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh pada remaja perempuan pengguna Instagram. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam mendukung kesimpulan bahwa perbandingan sosial adalah salah satu faktor yang mempengaruhi peningkatan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, khususnya di kalangan remaja perempuan pengguna Instagram. Hasil ini menekankan urgensi perlunya intervensi untuk meminimalkan dampak negatif dari ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh.

**Kata Kunci:** Ketidakpuasan terhadap Bentuk Tubuh; Perbandingan Sosial; Remaja Perempuan

# The Relationship between Social Comparison and Body Dissatisfaction in Instagram Using Adolescent Girls

Maria Oktaviani Rejang

Faculty of Psychology, Merdeka University of Malang

mariarejang@gmail.com

## ABSTRACT

The purpose of the study was to determine the relationship between social comparison and dissatisfaction with body shape in adolescent female Instagram users. This research method uses a correlational quantitative approach, with a total of 385 respondents. Sampling determination using non-probabilty sampling technique with purposive sampling method. The measuring instruments used were the social comparison scale (α=0.950) and the body shape dissatisfaction scale (α=0.966). The data analysis technique uses Pearson Product Moment correlation. The results of data analysis show that the correlation coefficient value is 0.001 (p=0.000) <0.05. Based on these results, it can be concluded that there is a positive relationship between social comparison and dissatisfaction with body shape in adolescent girls who use Instagram. This study makes an important contribution in supporting the conclusion that social comparison is one of the factors that influence increased body shape dissatisfaction, particularly among adolescent girls who use Instagram. These results emphasize the urgency of the need for interventions to minimize the negative impact of body shape dissatisfaction.

**Keywords**: Body Dissatisfaction; Social Comparison; Adolescent Girls