

## Peran Perilaku *Social Comparison* terhadap Ketidakpuasan Tubuh pada Karyawan yang Melakukan Aktivitas Binaraga

Celline Bellinda Pramalista<sup>1</sup> Ardian Rahman Afandi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Email: <sup>1</sup>[celline008@mail.ugm.ac.id](mailto:celline008@mail.ugm.ac.id), <sup>2</sup>[ardianrahmanafandi@ugm.ac.id](mailto:ardianrahmanafandi@ugm.ac.id)

**Abstract.** *Physical appearance has influenced every aspect of people's lives, especially in the work environment. So, they start practicing bodybuilding to achieve physical standards that are considered ideal. However, on the journey to the desired physique, individuals are faced with pressure and experience negative thoughts regarding their body perception and lead to body dissatisfaction. The cause of high levels of body dissatisfaction in individuals is because they often compare themselves with other individuals or what is known as social comparison. This research aims to determine the role of social comparison behavior and the level of body dissatisfaction among workers who are involved in bodybuilding activities. This research used a quantitative method by filling out a questionnaire containing a social comparison scale and a body dissatisfaction scale and involving 128 workers who are involved in bodybuilding activities. The results of this research are that social comparison behavior plays a role of 37.1% in body dissatisfaction among workers who are involved in bodybuilding activities.*

**Keywords:** *Social comparison, body dissatisfaction, bodybuilding, worker.*

**Abstrak.** Penampilan fisik telah memengaruhi setiap aspek kehidupan masyarakat terutama dalam dunia kerja. Sehingga, mereka mulai mempraktikkan olahraga binaraga untuk mencapai standar fisik yang dianggap ideal. Namun, dalam perjalanan menuju fisik yang diinginkan, para pekerja dihadapkan pada tekanan dan mengalami pemikiran negatif terkait persepsi tubuh mereka dan mengarah pada ketidakpuasan tubuh. Penyebab tingginya tingkat ketidakpuasan tubuh pada individu adalah karena mereka seringkali membandingkan diri mereka dengan individu lain atau disebut sebagai *social comparison*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran perilaku *social comparison* dan tingkat ketidakpuasan tubuh pada karyawan yang melakukan aktivitas binaraga. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pengisian kuesioner yang berisi skala *social comparison* dan skala ketidakpuasan tubuh dan melibatkan sebanyak 128 pekerja yang melakukan aktivitas binaraga. Penelitian ini menghasilkan perilaku *social comparison* memberikan peran sebesar 37.1% terhadap ketidakpuasan tubuh pada karyawan yang melakukan aktivitas binaraga.

**Kata kunci:** *social comparison, ketidakpuasan tubuh, binaraga, karyawan.*