

**HUBUNGAN ANTARA *PHYSICAL APPEARANCE*
COMPARISON DENGAN KECENDERUNGAN *BODY*
DYSMORPHIC DISORDER PADA ANGGOTA *FITNESS* DI
KOTA PANGKALPINANG**



SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi Islam (S.Psi)**

Oleh:

Khodadad Azizi

NIM : 2224064

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

Program Studi Psikologi Islam

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK
BANGKA BELITUNG**

2026

SURAT KETERANGAN

NOMOR : 383/In.40/FD/PP.00.9/09/2026

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan bahwa Mahasiswa dengan identitas berikut :

Nama : Khodadad Azizi
NIM : 2224064
Program : Strata 1
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Psikologi Islam
Judul Skripsi : Hubungan Antara Physical Appearance Comparison Dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Anggota Fitness di Kota Pangkalpinang

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi sebesar 12% pada Skripsi yang disusunnya sesudah Munaqosyah dengan nilai cek plagiasi 25%.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 29 September 2026
Dekan,



Dr. Iqrom Faldiansyah, MA

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Khodadad Azizi
N I M : 2224064
Jurusan : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Psikologi Islam

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Physical Appearance Comparison* Dengan Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* Pada Anggota *Fitness* di Kota Pangkalpinang” ini adalah asli hasil karya atau penelitian saya sendiri, dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi mana pun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan/kutipan dalam naskah skripsi ini.

Bangka, 7 September 2026

Yang menyatakan



Khodadad Azizi

2224064



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam

Jl. Raya Petaling KM 13, Petaling, Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Babel, 33173

email: stainbangkabelitung@kemenag.go.id, stain32_sasbabel@yahoo.co.id website: www.stainbabel.ac.id

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING

Hal : Skripsi
Khodadad Azizi
Kepada Yth,
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
Di Bangka

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah membaca, mencermati dan melakukan beberapa kali bimbingan serta mengadakan perbaikan seperlunya, baik dari segi isi, bahasa, maupun teknik penulisan, maka Kami selaku Pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : Khodadad Azizi
NIM : 2224064
Prodi : Psikologi Islam
Judul Skripsi : Hubungan Antara *Physical Appearance Comparison* Dengan Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* Pada Anggota *Fitness* di Kota Pangkalpinang

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi). Harapan kami, semoga dalam waktu dekat Skripsi ini dapat dimunaqasyahkan.

Demikian dan harap maklum. Atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Pembimbing I

Prof. Dr. Zaprul Khan, M.S.I.
NIP. 197402132009011005

Bangka,

Pembimbing II

Siska Dwi Paramitha, M.Psi. Psikolog
NIP. 198611052022032001



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM**

Jln. Raya Petaling km. 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov.Kep.Bangka Belitung 33173
Email: humas@iainsasbabel.ac.id Website: www.iainsasbabel.ac.id

NOTA DINAS KONSULTAN

Hal : Skripsi
Khodadad Azizi

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di Bangka

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

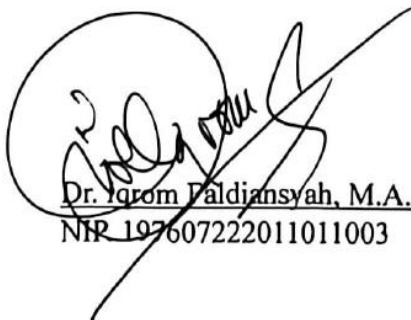
Setelah melakukan beberapa kali konsultasi dan mencermati hasil perbaikan, maka kami selaku Konsultan berpendapat bahwa skripsi mahasiswa dibawah ini:

Nama : Khodadad Azizi
NIM : 2224064
Prodi : Psikologi Islam
Judul Skripsi : Hubungan Antara *Physical Appearance Comparison* Dengan Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* Pada Anggota Fitness di Kota Pangkalpinang

Telah layak diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung guna memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi). Harapan kami Semoga dalam waktu dekat skripsi ini dapat dimunaqosyahkan.

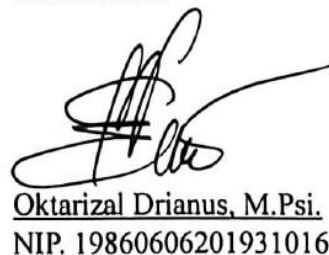
Demikian Nota Dinas Konsultan ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan terima kasih. *Wassalamu 'alaikum, Wr. Wb.*

Konsultan I



Dr. Iqom Faldiansyah, M.A.
NIP. 197607222011011003

Bangka, 29 September 2026
Konsultan II



Oktarizal Drianus, M.Psi.
NIP. 19860606201931016



IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung
E-Mail: humas@iainsasbabel.ac.id
Website: www.iainsasbabel.ac.id

PENGESAHAN

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung Nomor: B-093/FD/09/2026 IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik IAIN

Skripsi dengan judul: Hubungan antara *Physical Appearance Comparison* dengan Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* pada Anggota Fitness di Kota Pangkalpinang IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik IAIN

Yang dipersiapkan dan disusun oleh: IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik IAIN

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung Nama : Khodadad Azizi
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung NIM : 2224064
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung Program Studi : Psikologi Islam

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik IAIN telah dimunaqosyahkan pada hari Selasa tanggal 24 September 2026 dengan nilai A (90,00), dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi).

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik IAIN

DEWAN SIDANG MUNAQOSYAH

Pembimbing I, IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung Pembimbing II, IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik IAIN

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung Prof. Dr. Zaprul Khan, M.S.I
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung NIP. 197402132009011005
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung Siska Dwi Paramitha, M.Psi., Psikolog
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung NIP. 198611052022032001

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung Penguji I, IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik IAIN
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung Dr. Iqrom Faldiansyah, M.A
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung NIP. 197607202011011003
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung Penguji II, IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik IAIN
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung Oktanza Drianus, M.Psi
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung NIP. 198606062019031016

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik IAIN

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik IAIN

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik IAIN

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik IAIN

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik IAIN

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik IAIN

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik IAIN

MOTTO

"The most common form of despair is not being who you are."
(Bentuk keputusasaan yang paling lazim adalah tidak menjadi diri sendiri.)

— Søren Kierkegaard —

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur, karya sederhana ini penulis persembahkan sebagai bentuk apresiasi dan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada:

Kedua orang tua tercinta, atas segala doa yang tak pernah putus, kasih sayang, serta pengorbanan luar biasa yang telah diberikan. Terima kasih telah menjadi alasan terbesar bagi penulis untuk terus melangkah dan menyelesaikan pendidikan ini.

Bapak Jevri Lasmana selaku Manager Terrazone Cabang Bangka. Terima kasih atas kebaikan Bapak yang telah memberikan kesempatan bagi saya untuk bisa bekerja sambil kuliah. Secara khusus, terima kasih karena telah memaksa dan mendorong saya untuk mengenyam pendidikan di bangku perkuliahan. Dorongan tersebut menjadi titik balik yang sangat berarti bagi perjalanan hidup saya.

Mas Ngadiyo dan Yuna Khalisah, atas waktu, kebaikan, dan kesabarannya dalam membantu penulis mengurus penerjemahan bahasa Inggris dan sebaliknya. Bantuan kalian sangat mempermudah penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Andini Yulia Putri Isnawati, terima kasih telah menjadi sosok yang selalu ada, membantu, dan membersamai saya. Kehadiran dalam menemani menyelesaikan revisi, hingga mengurus berbagai berkas birokrasi skripsi sangatlah berharga.

M. Ariz Rizqullah, M.K. Rohman Nugroho, Riski Tri Putra Sunaryo, Yuszal Ariansyah, serta seluruh teman-teman sekelas yang tidak bisa disebutkan satu per satu. Terima kasih atas segala tawa, cerita, dukungan, dan solidaritas selama kita menempuh masa perkuliahan bersama.

Terakhir, terima kasih untuk diri saya sendiri, Khodadad Azizi. Terima kasih sudah kuat bertahan, mau membagi waktu antara pekerjaan dan tugas akhir, serta memilih untuk tidak menyerah.

HUBUNGAN ANTARA *PHYSICAL APPEARANCE COMPARISON* DENGAN KECENDERUNGAN *BODY DYSMORPHIC DISORDER* PADA ANGGOTA *FITNESS* DI KOTA PANGKALPINANG

Khodadad Azizi

khdddazizi@gmail.com

Program Studi Psikologi Islam

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh

Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara *physical appearance comparison* (PAC) dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* (BDD) pada anggota *fitness* di Kota Pangkalpinang, serta untuk mengetahui gambaran tingkat masing-masing variabel tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 105 responden yang merupakan anggota aktif dari tiga pusat kebugaran di Kota Pangkalpinang, yaitu Apache Gym, Wel Gym, dan Cobra *Fitness*, yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen *Physical Appearance Comparison Scale-Revised* (PACS-R) dan skala kecenderungan *body dysmorphic disorder*, kemudian dianalisis menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan SPSS 27.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *physical appearance comparison* pada anggota *fitness* secara umum berada pada kategori sedang (67,6%), demikian pula tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang mayoritas berada pada kategori sedang (65,7%). Hasil uji hipotesis menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *physical appearance comparison* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* ($r = 0,464$; $p = 0,001 < 0,05$), yang berarti semakin tinggi PAC yang dilakukan seseorang, semakin tinggi pula kecenderungan BDD yang dialaminya, begitu pula sebaliknya. *Physical appearance comparison* memberikan kontribusi sebesar 21,5% ($r^2 = 0,215$) terhadap kecenderungan BDD, sedangkan 78,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini, seperti harga diri, paparan media sosial, dan pola pikir terhadap citra tubuh.

Kata Kunci: *Physical Appearance Comparison*, *Body Dysmorphic Disorder*, Anggota *Fitness*, Kota Pangkalpinang.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt. atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar. Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Janawi, M.Ag., selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
2. Dr. Iqrom Faldiansyah, M.A., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, beserta para staf.
3. Oktarizal Drianus, M.Psi., selaku Penasehat Akademik sekaligus Kepala Program Studi Psikologi Islam, beserta para staf.
4. Prof. Dr. Zaprulkhan, M.S.I., selaku Pembimbing I.
5. Siska Dwi Paramitha, M.Psi. Psikolog., selaku Pembimbing II.
6. Seluruh dosen IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
7. Pengelola Apache Gym (Harry Pratama), Wel Gym (Chandra Oetama), Cobra Fitness (Ricky), All Strength Gym, dan Open Gym, atas izin dan bantuannya dalam proses pengumpulan data.
8. Rekan-rekan yang telah membantu proses penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki berbagai kelemahan dan kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan dan pengembangan di masa mendatang. Akhir kata, besar harapan penulis agar skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca.

Bangka, 23 Agustus 2026

Khodadad Azizi

2224064

DAFTAR ISI

SURAT KETERANGAN PLAGIASI.....	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
NOTA DINAS KONSULTAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Telaah Pustaka.....	10
F. Rancangan Sistematika Penulisan.....	19
BAB II LANDASAN TEORI	20
A. <i>Physical Appearance Comparison</i>	20
1. Pengertian <i>Physical Appearance Comparison</i>	20
2. Aspek-aspek <i>Physical Appearance Comparison</i>	21
3. Jenis-jenis <i>Physical Appearance Comparison</i>	23
4. Faktor yang Mempengaruhi <i>Physical Appearance Comparison</i>	23
B. <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	24
1. Pengertian <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	24
2. Aspek-aspek <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	25
3. Gejala <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	27

4. Faktor yang Mempengaruhi <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	28
C. Kerangka Pemikiran.....	31
D. Hipotesis.....	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	36
1. Jenis Penelitian.....	36
2. Desain Penelitian.....	36
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	37
C. Populasi dan Sampel	39
1. Populasi.....	39
2. Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	40
3. Ukuran Sampel.....	41
D. Identifikasi Variabel Penelitian	42
E. Definisi Konseptual.....	42
1. <i>Physical Appearance Comparison</i>	42
2. <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	43
F. Definisi Operasional.....	43
1. <i>Physical Appearance Comparison</i>	43
2. <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	44
G. Teknik Pengumpulan Data	45
1. Skala <i>Physical Appearance Comparison</i>	46
2. Skala Kecenderungan <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	47
H. Uji Coba Instrumen Penelitian.....	49
1. Uji Keterbacaan Alat Ukur.....	50
2. Uji Validitas.....	52
3. Uji Reliabilitas	56
I. Teknik Analisis Data	57
1. Uji Asumsi (Uji Prasyarat).....	58
2. Uji Hipotesis	58
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	60
A. Analisis Hasil	60

1. Gambaran Pelaksanaan Penelitian	60
2. Deskripsi Data Penelitian.....	60
3. Hasil Uji Prasyarat Analisis (Uji Asumsi).....	65
4. Hasil Uji Hipotesis	67
B. Pembahasan Hasil Penelitian	69
1. Tingkat <i>Physical Appearance Comparison</i> pada Anggota <i>Fitness</i> di Kota Pangkalpinang	69
2. Tingkat Kecenderungan <i>Body Dysmorphic Disorder</i> pada Anggota <i>Fitness</i> di Kota Pangkalpinang.....	71
3. Hubungan antara <i>Physical Appearance Comparison</i> dengan Kecenderungan <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	73
BAB V PENUTUP.....	79
A. Kesimpulan	79
B. Keterbatasan Penelitian.....	80
C. Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	

DAFTAR TABEL

Tabel III. 1 <i>Blue Print</i> Skala <i>Physical Appearance Comparison</i>	46
Tabel III. 2 <i>Blue Print</i> Skala Kecenderungan <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	48
Tabel III. 3 Lembar Pertanyaan Uji Keterbacaan.....	51
Tabel III. 4 Lembar Jawaban Uji Keterbacaan.....	51
Tabel III. 5 Hasil Uji Validitas <i>Physical Appearance Comparison</i>	53
Tabel III. 6 Hasil Uji Validitas Kecenderungan <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	54
Tabel III. 7 <i>Blue Print</i> Skala Kecenderungan <i>Body Dysmorphic Disorder</i> Setelah Uji Validitas.....	55
Tabel III. 8 Hasil Uji Reliabilitas <i>Physical Appearance Comparison</i>	56
Tabel III. 9 Hasil Uji Reliabilitas Kecenderungan <i>Body Dysmorphic Disorder</i> ...	57
Tabel IV. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	61
Tabel IV. 2 Distribusi Responden Berdasarkan Usia	61
Tabel IV. 3 Distribusi Responden Berdasarkan Asal Gym.....	62
Tabel IV. 4 Distribusi Responden Berdasarkan Lama Latihan	62
Tabel IV. 5 Deskripsi Statistik Data Penelitian	63
Tabel IV. 6 Kategorisasi Tingkat <i>Physical Appearance Comparison</i>	64
Tabel IV. 7 Kategorisasi Tingkat Kecenderungan <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	65
Tabel IV. 8 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov	66
Tabel IV. 9 Hasil Uji Linearitas.....	67
Tabel IV. 10 Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment	68

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Kartu Bimbingan Skripsi
- Lampiran 2 SK Pembimbing
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4 Surat Keterangan Pengambilan Data Wel Gym
- Lampiran 5 Surat Keterangan Pengambilan Data Apache Gym
- Lampiran 6 Surat Keterangan Pengambilan Data Cobra Fitness
- Lampiran 7 Sertifikat PBAK
- Lampiran 8 Sertifikat KKN
- Lampiran 9 Sertifikat TOEFL
- Lampiran 10 Sertifikat Baca Al-Qur'an
- Lampiran 11 Expert Judgement
- Lampiran 12 Expert Judgement Bahasa
- Lampiran 13 Transkrip Wawancara Awal
- Lampiran 14 Kuesioner Sebelum Try Out
- Lampiran 15 Kuesioner Setelah Try Out
- Lampiran 16 Tabulasi Data
- Lampiran 17 Dokumentasi