

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Tahap perkembangan kehidupan individu dimulai dari masa bayi, kanak-kanak, remaja, hingga dewasa. Para ahli psikologi perkembangan mengidentifikasi adanya tiga masa dalam perkembangan dewasa, yaitu dewasa awal, dewasa tengah, dan dewasa akhir (King dalam Marizka, 2019). Tahap perkembangan dewasa awal adalah masa dimana individu berada pada rentang usia 18-40 tahun (Hurlock, 1980). Menurut Hurlock (1980) masa dewasa awal adalah periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Masa dewasa dapat dikatakan sebagai masa yang sulit bagi individu karena diharapkan dapat melakukan penyesuaian diri secara mandiri karena dituntut untuk melepaskan ketergantungan terhadap orang tua (Hurlock, 1980).

Tugas perkembangan dewasa awal menurut Havighurts (dalam Marizka, 2019) berkaitan langsung dengan bentuk fisik. Sebagian besar orang dewasa awal menyadari bahwa penampilan fisik memegang peranan penting dalam dunia usaha, pergaulan sosial, kehidupan keluarga, dan mereka seringkali mencoba untuk mengatasi masalah ini dengan diet atau dengan menggunakan pakaian atau peralatan kecantikan yang dapat mengatasi permasalahan fisik (Hurlock, 1980). Dalam interaksi sosial, penampilan fisik yang menarik merupakan potensi yang menguntungkan karena akan lebih mudah dalam mencari teman. Orang-orang yang menarik lebih mudah diterima dalam pergaulan dan dinilai lebih positif oleh orang lain dibandingkan dengan teman-teman lainnya yang kurang menarik (Hurlock, 1980). Serupa dengan pendapat Santrock (2002) yang mengemukakan bahwa pada masa dewasa awal inilah perkembangan fisik manusia berkembang mencapai puncaknya. Hal ini tentu memunculkan keinginan untuk memiliki penampilan menarik di hadapan orang lain khususnya pada lawan jenis.

Umumnya pria kurang mempermasalahkan bentuk tubuh yang gemuk dibandingkan wanita (Hurlock 1980) karena wanita lebih memiliki perasaan khawatir tentang kekurangan yang dirasakan di depan umum, lebih terganggu saat memikirkan seseorang memperhatikan kekurangan yang dirasakan, dan lebih sering menyamarkan tubuh untuk menyembunyikan kekurangan yang dirasakan (Ganecwari & Wilani, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Ganecwari & Wilani (2019) juga menunjukkan bahwa pria pada penelitian tersebut tidak memiliki citra tubuh negatif. Penelitian lain yang dilakukan oleh Alida (2019) menemukan perbedaan mengenai *body image* antara pria dan wanita, dimana pria dalam penelitian tersebut mayoritas memiliki *body image* positif sedangkan wanita cenderung memiliki *body image* negatif. Serupa dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Brennan *et al.*, (2010) yang membahas mengenai perbedaan *body image* pria dan wanita, ditemukan hasil bahwa pria lebih puas terhadap tubuh mereka dibandingkan perempuan. Sejalan dengan pernyataan Heatherton (dalam Alida, 2019) bahwa wanita lebih memungkinkan untuk mengevaluasi bentuk tubuh secara negatif dibandingkan pria.

Wanita beranggapan bahwa dengan memiliki tubuh yang ideal dan menarik, mereka akan mendapatkan kehidupan asmara yang lebih baik serta lebih mudah untuk terlibat dalam hubungan yang romantis, karena peran daya tarik fisik dalam hubungan percintaan sejak dulu telah menjadi hal yang cukup penting dan utama (Melliana dalam Suseno & Dewi, 2014), sehingga individu pada masa dewasa awal berusaha untuk memenuhi standar tubuh ideal menurut pandangan masyarakat (Pratiwi, 2016). Adanya kriteria bagi wanita yang ingin dianggap cantik adalah yang memiliki tubuh langsing dan kurus, ini merupakan standar yang paling umum untuk menilai berat badan seseorang (Yuanita & Sukamto, 2013). Hal ini yang menyebabkan mulai munculnya kebutuhan untuk memerhatikan penampilan bagi wanita dalam tahap dewasa awal (Suseno & Dewi, 2014).

Di negara-negara non-barat seperti di Afrika, tubuh yang gemuk justru menjadi simbol kematangan dalam hal seksual dan kesuburan. Sebaliknya pada negara-negara barat justru memperlihatkan adanya ketakutan dan kebencian terhadap kegemukan. Citra tubuh ideal di Indonesia cenderung mengadopsi citra tubuh di negara barat yaitu tubuh kurus dan kulit putih (Puspitasari & Ambarini, 2017). Melihat standar kecantikan tubuh ideal tersebut akan membuat wanita

membandingkan tubuhnya sendiri dengan tubuh ideal masyarakat, sehingga munculah ketidakpuasan pada tubuh (Grogan, 1999).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan di Amerika Serikat yang dilansir dalam situs *Glamour* (dalam Kompas.com, 2016) sebanyak 89 persen wanita merasa tidak puas dengan berat badan mereka dan 39 persen mengaku mereka merasa gelisah dengan berat badan yang terus bertambah. Permasalahan mengenai *body dissatisfaction* juga terjadi pada wanita di perguruan tinggi Jepang yang menunjukkan bahwa hampir 70% dari mereka, rata-rata memiliki berat badan normal, menunjukkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan lebih dari 60% dari mereka dilaporkan mencoba untuk menurunkan berat badan (Okita & Tashiro dalam Taniguchi & Hubbard, 2019). Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Rothwell & Desmond (2018) pada 188 responden dengan rentang usia 18-25 tahun, menemukan bahwa individu yang terlalu sering terekspos oleh gambar-gambar visual yang berkaitan dengan tempat kebugaran atau *fitness center* atau gambar-gambar yang merepresentasikan tubuh ideal saat ini menunjukkan tingkat *body dissatisfaction* yang tinggi.

Permasalahan mengenai *body dissatisfaction* tidak hanya terjadi di luar negeri tetapi juga terjadi di Indonesia. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Yosephin (dalam Amalia, 2018) pada 100 mahasiswi di Universitas Indonesia diketahui bahwa sebanyak (51%) mahasiswi memiliki citra tubuh negatif dan menjalankan perilaku diet yang tidak sesuai. Penelitian yang dilakukan oleh Sunartio, Sukamto, dan Dianovinina (2012) pada mahasiswi Universitas Surabaya dengan rentang usia 18-25 tahun, diketahui bahwa sebagian besar (63,8%) responden penelitian menilai tidak puas terhadap bentuk tubuhnya saat membandingkan dengan bentuk tubuh wanita lain yang lebih menarik. Masih di kota yang sama yaitu Surabaya juga dilakukan penelitian mengenai *body dissatisfaction* pada anggota *fitness centre* (Yuanita & Sukamto, 2013) yang menyatakan bahwa sebagian besar subjek dewasa awal mengalami *body dissatisfaction* pada kategori tinggi (52%) dan sedang (34%), serta (59,2%) wanita usia dewasa awal yang mengharapkan memiliki berat badan normal dinyatakan mengalami *body dissatisfaction*. Hasil penelitian lainnya, yakni penelitian yang dilakukan di STIKES Karya Husada Semarang pada 12-15 Februari 2014 (Astuty, Astuti, & Prasida dalam Amalia, 2018) menunjukkan bahwa dari 141

mahasiswi, sebanyak 89 (63,12%) mahasiswi pernah melakukan diet penurunan berat badan karena takut gemuk dan ingin mendapatkan bentuk tubuh yang menarik.

Sama halnya dengan kota Jakarta yang menjadi pusat perkantoran, perdagangan, pemerintahan, bisnis, dan aktivitas sosial (Fajri *et al.*, 2015) juga tidak luput dari fenomena *body dissatisfaction*. Wanita yang berada di wilayah metropolitan secara signifikan lebih cenderung tidak puas dengan ukuran tubuhnya daripada kelompok wanita yang berada di non-metropolitan (Craike *et al.*, 2016). Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh Anggraini (2017) kepada salah satu wanita berinisial D yang tinggal di Jakarta yang berusia 26 tahun, mengatakan bahwa D ingin melakukan perubahan penampilan dengan melakukan perawatan di klinik kecantikan. D merasa bahwa wanita yang tinggal di Jakarta sebagai kota metropolitan harus terlihat cantik dan menarik, sehingga D ingin melakukan perawatan dengan suntik putih, *peeling*, *facial*, dan *filler* di hidungnya.

Masih di kota yang sama yaitu kota Jakarta, penelitian yang dilakukan oleh Margaretta dan Rozalli (2018) membahas mengenai *body image* pada anggota *clark center hatch fitness center* dengan jumlah responden sebanyak 45 orang wanita dan 45 orang pria dewasa awal menemukan bahwa wanita yang mengalami *body image* negatif berjumlah 24 (53,3%). *Body image* negatif timbul karena adanya ketidaksesuaian antara harapan pribadi dengan lingkungan, membandingkan penampilan dirinya dengan orang lain, dan perasaan tidak puas akan penampilan tubuhnya, sehingga mereka berusaha untuk mengubah penampilan sesuai dengan persepsi masing-masing mengenai *body image* yang ideal. Ketidakpuasan bentuk tubuh juga dialami oleh mahasiswi Universitas “X” di Jakarta (Hanum *et al.*, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Hanum *et al.*, (2014) bertujuan untuk melihat pengaruh *body dissatisfaction* terhadap perilaku diet. Hasil penelitian menyatakan bahwa mahasiswi universitas “X” yang melakukan diet disebabkan oleh perasaan tidak puas terhadap tubuhnya karena kurangnya rasa syukur terhadap apa yang dimiliki.

Beberapa penelitian lain yang membahas mengenai *body dissatisfaction* menemukan faktor-faktor internal yang dapat memengaruhi *body dissatisfaction* yang meliputi *thin internal idealization* (Vartanian *et al.*, 2013), *locus of control* (Pokrajac & Živčić-Bećirević, 2005), *self-esteem* (Heatherton & Polivy, 1991),



*negative affect* dan kepribadian (Vander & Thelen, 2000), *poor coping skill* dan sensitivitas (Vander & Thomas, 2004), serta *self concept* (Thomas, Ricciardeli, & Williams, 2000).

Ketidakpuasan pada tubuh tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, namun bisa dipengaruhi oleh faktor eksternal yang dapat berdampak pada bagaimana individu melihat dan merasa terkait penampilan mereka (NEDC dalam Marizka, 2019). Salah satu dari beberapa faktor eksternal yang paling banyak ditemui menjadi penyebab berkembangnya ketidakpuasan pada tubuh adalah media (NEDC dalam Marizka *et al.*, 2019). Penggunaan media menjadi salah satu hal yang paling menonjol pada individu yang berada dalam masa dewasa awal (Coyne, Padilla-Walker, & Howard dalam Marizka *et al.*, 2019). Banyaknya media yang menampilkan sosok wanita yang bertubuh ideal dapat semakin meningkatkan keinginan para wanita untuk terus berusaha memiliki tubuh yang sempurna.

Selain internalisasi media yang menyebabkan munculnya *body dissatisfaction* pada wanita, tekanan dari orang-orang sekitar untuk menjadi kurus (Tylka & Sabik dalam Sunartio *et al.*, 2012) seperti halnya kebiasaan kuat dalam keluarga maupun lingkungan untuk senantiasa membanding-bandingkan individu dengan orang lain (Gunawan dalam Sunartio *et al.*, 2012) membuat banyak wanita merasa kurang puas terhadap penampilan atau tubuhnya (*body dissatisfaction*). Kesenjangan antara standar kecantikan yang berlaku di masyarakat dengan bentuk fisik yang dimiliki wanita akan membuat individu membandingkan tubuhnya sendiri dengan tubuh ideal masyarakat, sehingga munculah ketidakpuasan pada tubuh (Grogan, 1999). *Body dissatisfaction* atau *negative body image* merupakan distorsi persepsi terhadap bentuk tubuh sendiri, meyakini bahwa orang lain lebih menarik, merasa ukuran/bentuk tubuh adalah penyebab kegagalan personal, merasa malu, cemas terhadap tubuh, serta merasa tidak nyaman dan aneh dengan tubuh yang dimiliki (National Eating Disorders Association dalam Sunartio *et al.*, 2012).

Adanya kesenjangan kriteria cantik ideal yang berkembang di masyarakat, sehingga membuat kaum wanita akan selalu mengikuti tren cantik yang berlaku. Artis-artis wanita atau bahkan teman-teman sebaya yang memiliki cantik ideal akan terus menjadi perbandingan diri dan akan selalu berusaha menjadi seperti yang dianggap ideal tersebut (Amalia, 2018). Perbandingan-perbandingan tersebut

membuat wanita semakin sering mengamati tubuhnya dan sekaligus menstimulasi mereka untuk membandingkan tubuhnya dengan wanita lain yang disebut dengan *social comparison*. Menurut Festinger (1954), *social comparison* merupakan proses saling memengaruhi yaitu ketika seseorang membandingkan kemampuan dan penampilan dirinya dengan orang lain yang ditimbulkan karena adanya dorongan (*drive*) dan kebutuhan untuk menilai diri sendiri (*self-evaluation*). Semakin sering seorang wanita membandingkan tubuhnya dengan tubuh wanita lain menyebabkan mereka semakin tidak puas dengan tubuhnya (Tylka & Sabik dalam Sunartio *et al.*, 2012). Hal ini sesuai dengan pernyataan Jones (dalam Sunartio *et al.*, 2012) bahwa *social comparison* merupakan salah satu faktor yang cukup penting dalam pembentukan *body image* yang kemudian akan memengaruhi kepuasan tubuh seseorang. Menurut Craft *et al.*, (2015) berpendapat bahwa seorang individu menyadari sesuai atau tidak tubuh yang dimilikinya melalui perbandingan sosial dari orang-orang di sekitarnya. Hal inilah yang melandasi seseorang untuk membandingkan dirinya terhadap orang lain terutama di kalangan kaum hawa.

Ditinjau dari faktor-faktor *body dissatisfaction* menurut Grogan (2017), yakni hubungan interpersonal menjadi salah satu pemicu seseorang melakukan perbandingan diri. Keadaan lingkungan sosial seperti keluarga dan teman sebaya memiliki pengaruh yang cukup besar bagi ketidakpuasan tubuh, sebab mereka dapat menjadi objek pembanding. Pendapat kelompok mengenai penampilan individu memengaruhi individu dalam berpikir mengenai citra tubuhnya (Cash dan Purzinsky, 2002). Penelitian yang dilakukan oleh Sunartio *et al.*, (2012) individu yang paling sering membandingkan bentuk tubuh responden penelitian dengan bentuk tubuh wanita lain adalah anggota keluarga (46,2%) dan teman (40,6%). Dengan adanya pembandingan dari lingkungan di sekitarnya dapat menyebabkan individu juga bisa saja membandingkan dirinya dengan orang lain karena sebelumnya ada orang lain yang membandingkan individu dengan individu lain. Dalam hal ini, seorang wanita yang tadinya tidak membandingkan dirinya dengan orang lain bisa saja jadi membandingkan dirinya karena adanya tekanan dari teman atau keluarga (*significant others*) untuk memperoleh tubuh ideal (Tylka & Sabik dalam Sunartio *et al.*, 2012).

Faktor lain dari *body dissatisfaction* yang berkaitan dengan *social comparison* adalah persepsi (Asri dan Setiasih dalam Yovanny, 2018). Hal tersebut terjadi karena adanya kesenjangan antara bentuk tubuh ideal yang didasarkan budaya atau bentuk tubuh aktual dengan tubuh yang dimiliki, sehingga persepsi juga merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan *body dissatisfaction* (Asri dan Setiasih dalam Yovanny, 2018). Penguraian di atas, memiliki keselarasan dengan pernyataan yang diungkapkan oleh Cash dan Pruzinsky (2002), dimana *body dissatisfaction* merupakan distorsi persepsi terhadap bentuk tubuh sendiri, meyakini bahwa orang lain lebih menarik, merasa ukuran/bentuk tubuh adalah penyebab kegagalan personal, merasa malu, cemas terhadap tubuh, serta merasa tidak nyaman dan aneh dengan tubuh yang dimiliki. Hal ini sejalan dengan pendapat Qaisy (dalam Maulani, 2019) bahwa pada awalnya, wanita hanya kurang puas pada bagian tubuh tertentu yang kemudian membuat mereka mengalihkan fokus ke orang lain, biasanya mereka berfokus pada berat badan, ukuran payudara, jerawat dan bentuk tubuh. Ketika seseorang membandingkan diri dengan orang lain maka secara tidak langsung akan muncul standar tersendiri dan membuat orang tersebut akan terlihat cantik ketika mampu mencapai standar yang telah dibangun.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, hal ini menarik perhatian peneliti untuk meneliti mengenai pengaruh *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal di Jakarta.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, maka masalah yang diidentifikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.2.1. Bagaimana gambaran *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal di Jakarta.
- 1.2.2. Bagaimana gambaran *social comparison* pada wanita dewasa awal di Jakarta.
- 1.2.3. Bagaimana pengaruh antara *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal di Jakarta.

### 1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas, penulis membuat batasan masalah agar penelitian ini lebih fokus dan terarah. Fokus pada penelitian ini adalah mengenai pengaruh *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal di Jakarta.

### 1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, rumusan masalah tersebut kemudian dirincikan sebagai berikut:

Apakah terdapat pengaruh antara *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal di Jakarta?

### 1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal di Jakarta.

### 1.6. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang ingin dicapai, manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah:

#### 1.6.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan dan menambah khasanah penelitian ilmu psikologi mengenai *body dissatisfaction*. Serta berguna sebagai bahan rujukan akademis untuk penelitian yang membahas topik yang sama.

#### 1.6.2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini ialah dapat memberikan sumbangan pemikiran tentang pengaruh *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* dan dapat dijadikan bahan masukan untuk wanita agar tidak selalu melakukan perbandingan diri dengan orang lain.