

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Kecantikan merupakan suatu hal yang dinilai secara subyektif, yang mana setiap masing-masing negara ataupun individu memiliki standar kecantikan yang berbeda-beda (Carolina, 2015 dalam Hapsari & Sukardani, 2018). Islamey (2020) menjelaskan bahwa standar kecantikan perempuan yang berkembang di masyarakat tidak terlepas dari standar kecantikan yang dianggap ideal oleh budaya tersebut. Di Indonesia, konstruk kecantikan yang menanamkan bahwa wanita yang memiliki bentuk tubuh yang langsing tak berlemak, perut datar, payudara kencang, pinggang berlekuk-liku diyakini sebagai kecantikan ideal yang didambakan oleh sebagian besar wanita (Murwani, 2010). Hal ini terbentuk karena gambaran media massa yang menyajikan berbagai aspek terkait gaya hidup individu menekankan individu untuk mengatur strategi bagaimana ia ingin dipersepsi oleh orang lain (Yulianita, 2001). Konstruk kecantikan saat ini, tidak hanya digambarkan dalam iklan-iklan atau majalah saja, melainkan juga melalui media sosial (Rizkiyah, Apsari, & Juliana, 2019). Studi terdahulu menyebutkan bahwa penggunaan media sosial memengaruhi kepuasan tubuh dan Instagram menjadi *platform* yang sangat berbahaya dalam hal citra tubuh karena lebih berfokus kepada foto atau video dari pada teks (Engeln, Loach, Imundo, & Zola, 2020).

Instagram merupakan sarana untuk membagikan hal-hal yang relevan dengan kehidupan sehari-hari mulai dari mengunggah kegiatan sehari-hari, foto-foto selfie, pakaian yang sedang dikenakan hari ini, memposting foto idola mereka dan lainnya (Budianti & Nawangsih, 2020). Unggahan foto seseorang yang memiliki tubuh langsing dalam Instagram memunculkan istilah baru yaitu *body goals*. Menurut kamus Webster's (1995; dalam Rizkiyah, Apsari & Juliana, 2019) *goals* adalah sesuatu yang Anda coba lakukan atau sesuatu yang ingin Anda capai.

Maka dapat diartikan bahwa *body goals* adalah bentuk tubuh yang ingin dicapai. Tren *body goals* juga menyebabkan munculnya akun-akun Instagram yang menampilkan konten berisi kumpulan foto dari perempuan yang dianggap cantik dan menarik menurut pandangan pemilik akun yang memiliki jumlah pengikut cukup banyak (Aprilita & Listyani, 2016). Unggahan foto yang menampilkan seseorang dengan *body goals* akan mendapatkan banyak pujian pada kolom komentar yang mengatakan bahwa dirinya cantik dan menarik serta mendapat perhatian dari orang-orang sekitar (Aprilita & Listyani, 2016). Hal ini menggambarkan bahwa media sosial seakan menyamaratakan selera masyarakat mengenai konsep cantik dengan menampilkan perempuan dengan kriteria fisik yang hampir sama pada setiap unggahannya dan mengakibatkan sebagian wanita menjadi termarginalkan karena tidak sesuai standar yang sudah dikonstruksi oleh lingkungannya (Aprilita & Listyani, 2016).

Hal ini dirasakan oleh wanita *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* merupakan suatu tahap perkembangan manusia yang berfokus pada usia 18-25 tahun yang sedang berada dalam transisi antara masa remaja dan masa dewasa awal. Individu pada masa ini, sudah mulai melepaskan ketergantungan pada seseorang saat remaja dan kanak-kanak, namun belum memiliki tanggung jawab sebesar pada masa dewasa (Erlina, Sugoto, & Yuwanto, 2014).

Arnett (2000) menyebutkan pada tahap *emerging adulthood* seseorang melakukan eksplorasi dalam bidang cinta, pekerjaan dan pandangan dunia terhadap dirinya. Menurut Erik Erikson tugas utama fase ini yaitu mencari pasangan hidup untuk membangun hubungan yang serius (Bowler & Weinraub, 2018) yang menyebabkan wanita lebih memperhatikan bentuk tubuhnya untuk menarik perhatian lawan jenis. Hal ini terjadi karena dalam pemilihan pasangan hidup baik wanita maupun laki-laki memiliki kriteria pasangan idaman seperti mempunyai daya tarik fisik, keuangan yang stabil, berpendidikan, dan lain sebagainya (Azmi & Hoesni, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Buss (1986; dalam Azmi & Hoesni, 2019) menyebutkan bahwa laki-laki cenderung lebih melihat penampilan fisik sebagai faktor utama untuk memilih pasangan hidup. Daya tarik fisik juga memberikan dampak signifikan pada pengalaman dan pergaulannya (Swami, et al., 2010). Studi terdahulu melaporkan bahwa individu yang menarik lebih mungkin

untuk dinilai kompeten dalam profesinya, mengalami kesuksesan dalam pekerjaan dan diperlakukan lebih disukai oleh orang lain dari pada individu yang tidak menarik (Langlois et al., 2000 dalam Swami et al., 2010). Kondisi ini menyebabkan sebagian besar wanita mengutamakan penampilan fisik dalam pergaulannya dengan teman yang sejenis maupun lawan jenis.

Masalah berat badan pada periode *emerging adulthood* menjadi salah satu permasalahan yang khas, periode ini diidentifikasi sebagai periode yang mengalami peningkatan risiko untuk memiliki kelebihan berat badan (Nelson et al., 2008). Nelson et al. (2008) menyebutkan beberapa faktor yang menyebabkan individu pada periode transisi ini mengalami kelebihan berat badan yakni karena asupan makan yang tidak terkontrol, penurunan aktivitas fisik, mengonsumsi minuman beralkohol, stress, kurang tidur dan depresi. *Center for Disease Control* menyebutkan bahwa pada usia 20 tahun keatas adalah waktu untuk menambah berat badan karena rata-rata orang bertambah satu hingga dua *pounds* per tahun dari awal masa dewasa hingga dewasa pertengahan (Lally & French, 2020). Selain permasalahan berat badan, pada periode *emerging adulthood* wanita juga mendapatkan tekanan yang kuat terkait penampilan fisiknya dari lingkungan sekitar yang berperan dalam membentuk persepsi individu mengenai bentuk tubuhnya (Gillen & Lefkowitz, 2009; Kurnia & Lestari, 2020). Hal ini memicu wanita periode *emerging adulthood* untuk melakukan penurunan berat badan dengan melakukan berbagai cara yang menyebabkan munculnya perilaku makan yang berbahaya dan tidak sehat seperti makan terbatas, diet ekstrim dan olahraga berlebihan (Dye, 2015). Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Vander Wal (2011) menyebutkan perilaku-perilaku lain yang dilakukan oleh wanita untuk menurunkan berat badan diantaranya yaitu, sengaja melewati makan (seperti sarapan, makan siang atau makan malam), berpuasa diluar waktu ibadah, melakukan diet ketat dengan membatasi atau menolak suatu jenis makanan, menggunakan pil diet, merokok dan memuntakan makanan dengan paksa.

Diet merupakan salah satu usaha paling sering dilakukan wanita untuk merubah penampilannya dalam menurunkan berat badan (Safitri, Novrianto, & Marettih, 2019). Diet ialah suatu usaha untuk mengurangi atau membatasi jumlah asupan nutrisi ke dalam tubuh, pembatasan jumlah asupan makanan dalam jangka

waktu tertentu dianggap dapat memungkinkan seseorang untuk merampingkan bagian-bagian yang tidak diinginkannya pada tubuh (Putri & Indryawati, 2019). Namun sebagian besar orang yang melakukan diet tidak sesuai dengan aturan kesehatan dan hanya memikirkan bagaimana menjadi kurus dengan waktu yang cepat tanpa memikirkan akibatnya (Irawan & Safitri, 2014). Perilaku diet yang dilakukan secara berlebihan juga memiliki sejumlah efek merugikan bagi kesehatan jangka panjang (Blowers, Loxton, Flesser, Occhipinti, & Dawe, 2003). Lebih lanjut, Collins et al. (2020) menyebutkan bahwa periode *emerging adulthood* merupakan periode yang sangat berisiko untuk melakukan diet yang buruk.

Hal ini sejalan dengan munculnya beberapa tren program diet yang banyak dilakukan oleh wanita periode *emerging adulthood* dalam menurunkan berat badan, diantaranya yaitu *Obsessive Corbuzier's Diet Fasting Methods* (OCD) yang mengacu pada puasa atau jendela makan, tren program diet yang dilakukan oleh seorang pesinetron bernama Tya Ariestya yang sukses menurunkan berat badan hingga 25 kg dalam kurun waktu 4 bulan dan tren program diet *Very Low Calorie Diet* yang diperkenalkan oleh aktris dan penyanyi yang berasal dari Korea bernama Lee Ji Eun atau lebih dikenal dengan IU sebagai program diet paling ekstrim karena hanya mengonsumsi satu buah apel untuk sarapan, dua butir ubi untuk makan siang dan satu gelas susu protein untuk makan malamnya (Wisnubrata, 2020).

Tren diet diatas memperlihatkan hasil instan yang diperoleh para pelaku diet mengkonstruksi pandangan di masyarakat bahwa semakin kurus semakin menarik padahal dibalik itu semua gaya hidup super kurus para model ini tidak realistis bagi sebagian besar wanita terutama pada wanita *emerging adulthood* yang memiliki banyak kegiatan padat dalam aktivitas sehari-hari dan masih membutuhkan banyak asupan untuk menunjang aktivitasnya (Putri & Indryawati, 2019).

Pentingnya penampilan membuat wanita rela menderita dengan melakukan diet dan menghabiskan banyak waktu serta materi untuk merawat penampilan dan bentuk tubuh selayaknya tuntutan lingkungan (Rizkiyah, Apsari, & Juliana, 2019). Dalam penelitian yang dilakukan oleh French, et al. (1995; dalam Prima & Sari, 2013) menunjukkan dua pertiga wanita melakukan diet padahal sebagian besar dari mereka memiliki berat badan normal. Kasus lainnya yaitu dua orang wanita di

Jakarta mengalami *osteoporosis* akibat diet ekstrim yang mereka lakukan (Sukardi, 2018 dalam Alifa & Rizal, 2020). Kedua wanita tersebut berusia 18 dan 20 tahun yang terobsesi untuk menjadi seperti idola mereka yang memiliki bentuk tubuh ideal. Sehingga, untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal tersebut keduanya menahan diri untuk tidak makan dalam jangka waktu yang panjang sehingga berujung pada *osteoporosis*. Senada dengan penelitian diatas, hasil wawancara singkat yang dilakukan oleh Irawan & Safitri (2014) terhadap salah satu mahasiswi yang pernah melakukan diet menyebutkan bahwa tujuan ia melakukan diet adalah untuk mendapatkan bentuk tubuh proposional yang diinginkannya meskipun akibat dari diet yang ia lakukan menimbulkan penyakit maag yang sering kambuh. Hal ini menjelaskan bahwa diet yang dilakukan sebagian besar wanita terutama pada periode *emerging adulthood* tidak dilakukan karena dibutuhkan tetapi lebih pada keinginan seseorang untuk menjadi seperti orang lain yang mereka inginkan.

Fenomena ini muncul sebagai bentuk dari ketidakpuasan terhadap tubuh karena adanya kesenjangan yang timbul antara standar kecantikan yang berlaku di masyarakat dengan bentuk fisik yang dimiliki wanita membuat banyak wanita merasa kurang puas terhadap penampilan atau tubuhnya (Sunartio, Sukamto, & Dianovinina, 2012).

Ketidakpuasan bentuk tubuh merupakan penilaian negative atau persepsi negative terhadap penampilan fisik yang menimbulkan munculnya perasaan ketidakpuasan terhadap bentuk dan ukuran tubuh yang dimilikinya (Putri & Indryawati, 2019). Menurut Cash & Pruzinsky (2002) ketidakpuasan bentuk tubuh merupakan bentuk penilaian negative dari citra tubuh yang didefinisikan sebagai perbedaan antara ukuran persepsi seseorang dan ukuran ideal yang mereka harapkan. Ketidakpuasan bentuk tubuh memiliki pengaruh yang kuat dalam mental, fisik dan kesejahteraan pada wanita (Mansuwan & Weinstein, 2016). Banyak penelitian yang mengungkapkan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh sering disertai dengan kecemasan sosial, depresi, harga diri yang rendah dan gangguan makan (seperti, *anorexia nervosa* dan *bulimia nervosa*) (Yamamiya, Cash, Melnyk, Posavac, & Posavac, 2005).

Ketidakpuasan bentuk tubuh lebih sering terjadi pada wanita dibanding dengan laki-laki (Cash & Fleming, 2002). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Frederick et al. (2007) terhadap 2,206 laki-laki dan wanita perguruan tinggi di United States menyebutkan bahwa wanita memiliki ketidakpuasan bentuk tubuh yang lebih tinggi dibanding dengan laki-laki. Terutama pada wanita yang lebih muda yaitu usia 19-23 tahun yang memiliki ketidakpuasan bentuk tubuh lebih tinggi dibanding dengan wanita yang lebih tua (Bedford & Johnson, 2006). Penelitian menunjukkan bahwa adanya tekanan dari lingkungan dan pengaruh media serta tren yang menghadirkan bentuk tubuh ideal yang seharusnya dimiliki wanita agar lebih menarik (Šivert & Sinanović, 2008) membuat wanita yang lebih muda memiliki evaluasi terhadap tubuh yang lebih sensitive (Bedford & Johnson, 2006). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Napitupulu (2016; dalam Kurnia & Lestari, 2020) pada wanita periode *emerging adulthood*, banyak wanita mengatakan bahwa tubuh yang mereka miliki tidak sesuai dengan harapan mereka yang mana penilaian ini membuat mereka kesulitan dalam menjalin relasi dengan orang lain karena merasa tubuh mereka sangat tidak ideal sehingga membuat mereka malu untuk berkomunikasi dengan lawan jenis.

Mohammad & Rangkuti (2014) menyebutkan bahwa wanita lebih banyak terkena dampak negative terkait penampilannya dibanding laki-laki. Hal ini terjadi karena wanita lebih sering menerima kritik yang negative tentang bentuk tubuhnya dan mengalami diskriminasi ketika memiliki kelebihan berat badan atau yang berkaitan dengan penampilannya yang memunculkan perasaan cemas, malu dan benci terhadap diri sendiri akibat sering direndahkan dan dikritik oleh teman sebaya, kekasih ataupun keluarga membuat seseorang merasa ketidaksempurnaan di lingkungan sekitarnya (Nasrul & Rinaldi, 2020).

Blowers et al. (2003) menyebutkan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh dipengaruhi oleh faktor sosial budaya, faktor internalisasi bahwa bentuk tubuh yang ideal adalah tubuh yang kurus dan faktor perbandingan sosial. Salah satu kebiasaan yang sering dilakukan oleh wanita dalam lingkungan pertemanannya yaitu melakukan perbandingan sosial (Sunartio, Sukanto, & Dianovinina, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Alifa & Rizal (2020) terkait perbandingan sosial dan ketidakpuasan bentuk tubuh menunjukkan bahwa aspek yang memiliki skor

tertinggi dari perbandingan sosial yaitu perbandingan penampilan. Hal ini disebabkan dalam melakukan perbandingan, wanita lebih cenderung membandingkan bentuk fisik atau penampilan fisiknya dengan orang lain yang lebih menarik.

Perilaku membandingkan penampilan diri sendiri dengan orang lain disebut dengan *physical appearance comparison*. Thompson dkk. (1991; dalam Schaefer & Thompson, 2014) menjelaskan perbandingan penampilan adalah sebuah perilaku yang cenderung membandingkan penampilan fisik diri sendiri baik pada bagian-bagian tertentu maupun secara keseluruhan dengan penampilan orang lain yang dianggap lebih menarik. Perbandingan penampilan biasanya terjadi apabila seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain untuk tujuan memperoleh pengakuan, penilaian yang lebih akurat mengenai penampilannya di dalam masyarakat. Hal ini rentan terjadi pada usia *emerging adulthood*, pada usia ini individu cenderung memiliki keinginan untuk menjadi pusat perhatian, ingin menonjolkan dirinya, senang jika memperoleh pujian dan menjadi lebih sensitive serta selalu memperdulikan dan membandingkan dengan orang lain yang dianggap lebih ideal (Ananta, 2016).

Markey & Markey (2010; dalam Mansuwan & Weinstein, 2016) melaporkan bahwa meskipun individu cenderung mengalami suasana hati yang buruk ketika membandingkan diri mereka sendiri dengan orang lain yang dianggapnya lebih menarik, namun mereka cenderung terus membuat perbandingan tersebut terlepas dari efek merugikan yang di dapatkannya. Hamel, dkk. (2012) menyebutkan bahwa wanita lebih sering melakukan perbandingan antara tubuhnya dengan orang lain cenderung akan mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan menimbulkan gangguan makan.

Penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa kecenderungan membandingkan penampilan diri sendiri dengan orang lain muncul karena adanya interaksi sosial dengan orang lain. Interaksi sosial yang terjadi antara teman sebaya, kekasih, keluarga, dan lingkungan dapat mengembangkan ketidakpuasan bentuk tubuh dan rendah diri (Sunartio, Sukamto, & Dianovinina, 2012). Hal ini dirasakan oleh wanita usia *emerging adulthood* yang sangat mementingkan penilaian teman

tentang penampilannya dan berdampak pada laporan kepuasan tubuhnya (Shroff & Thompson, 2006 dalam Lev-Ari et al., 2014). Keluarga juga memainkan peran penting dalam menimbulkan perilaku perbandingan penampilan, studi menemukan bahwa komentar, kritik, ejekan dari keluarga terkait berat badan atau ukuran tubuh yang dimiliki mempengaruhi tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh (Kluck, 2010; Lev-Ari et al., 2014). Prameswari (2020) menyatakan bahwa adanya respon dan tekanan dari lingkungan sekitar menyebabkan seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain dan menyadari bahwa seseorang yang menarik akan diperlakukan lebih baik dibanding dengan seorang yang kurang menarik.

Festinger (1954) menyatakan bahwa terdapat dua jenis perbandingan yaitu perbandingan keatas (*upward comparison*) dan perbandingan kebawah (*downward comparison*). Perbandingan keatas (*upward comparison*) merupakan keadaan individu membandingkan penampilan fisiknya dengan seseorang yang dianggap lebih baik dari dirinya seperti aktor, model, dan atlet dan perbandingan kebawah (*downward comparison*) ialah membandingkan penampilan diri sendiri dengan seorang yang dianggap lebih buruk atau rendah dari dirinya (Qidwati, 2019). Dalam hal ini, Festinger menyebutkan bahwa individu lebih cenderung melakukan perbandingan yang bersifat *upward* dibanding dengan *downward* (Sunartio, Sukamto, & Dianovinina, 2012). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fardouly et al. (2017) melaporkan bahwa mayoritas perbandingan penampilan dalam kehidupan sehari-hari perempuan terjadi secara langsung dan mengarah ke atas yang berdampak negative pada kepuasan penampilan pada wanita dan menimbulkan pemikiran tentang diet dan olahraga.

Penelitian-penelitian sebelumnya telah menjelaskan bahwa terdapat korelasi positif dan signifikan antara perbandingan penampilan dengan ketidakpuasan bentuk tubuh, disebutkan bahwa semakin tinggi intensitas individu membandingkan tubuhnya terhadap orang lain akan mengalami *body dissatisfaction* dengan kategori tinggi pula (Cahyani, 2016). Salah satu perilaku yang menjadi indikator dari ketidakpuasan bentuk tubuh pada wanita adalah diet (Grogan, 1999). Selain itu, ditemukan pula bahwa wanita yang lebih muda memiliki tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh yang tinggi dibanding dengan wanita yang lebih tua (Bedford & Johnson, 2006). Sehingga, berdasarkan pemaparan latar belakang



yang sudah diuraikan mengenai perbandingan penampilan terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh dikalangan wanita *emerging adulthood*, yang mana sesuai dengan hasil penelitian yang telah dikemukakan oleh para tokoh diatas bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan antara satu sama lain. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengadakan sebuah penelitian dengan judul penelitian “Pengaruh Perbandingan Penampilan terhadap Ketidakpuasan Bentuk Tubuh pada Wanita Usia *Emerging adulthood* yang Melakukan Diet” dengan subyek dalam penelitian ini adalah wanita yang pernah atau sedang melakukan diet pada periode *emerging adulthood* dengan rentang usia 18-25 tahun.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas mengenai perbandingan penampilan dan ketidakpuasan bentuk tubuh, maka terdapat masalah yang diidentifikasi dalam penelitian ini yaitu:

- a. Bagaimana gambaran perbandingan penampilan pada wanita usia *emerging adulthood* yang melakukan diet?
- b. Bagaimana gambaran ketidakpuasan bentuk tubuh pada wanita usia *emerging adulthood* yang melakukan diet?
- c. Apakah terdapat pengaruh antara perbandingan penampilan terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh pada wanita usia *emerging adulthood* yang melakukan diet?

## 1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan pemaparan diatas mengenai masalah yang ditemukan, peneliti membatasi masalah penelitian ini agar ruang lingkup penelitian lebih terarah dan jelas. Sehingga, masalah pada penelitian ini terbatas pada pengaruh perbandingan penampilan terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh pada wanita usia *emerging adulthood* yang melakukan diet.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah: “apakah terdapat pengaruh perbandingan penampilan terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh pada wanita usia *emerging adulthood* yang melakukan diet.”

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah ditentukan maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh perbandingan penampilan terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh pada wanita usia *emerging adulthood* yang melakukan diet.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

##### **1.6.1 Manfaat teoritis**

Menambah pengetahuan dan wawasan baru dalam mengaplikasikan ilmu pengetahuan khususnya bagi mahasiswa di bidang Psikologi dan menjadi referensi maupun data tambahan bagi penelitian terkait di masa mendatang.

##### **1.6.2 Manfaat praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan yang berguna bagi wanita yang memiliki rasa ketidakpuasan terhadap tubuh agar mampu mengoptimalkan kemampuan yang dimilikinya untuk lebih menghargai dan mencintai bentuk tubuhnya dan mengurangi atau menghilangkan melakukan perbandingan penampilan fisik. Selain itu, memberikan informasi dan pemahaman terkait perbandingan penampilan terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh khususnya kaum hawa dan menjelaskan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh yang tinggi dapat menimbulkan dampak baik bagi kesehatan fisik maupun mental.