

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa dewasa awal merupakan sebuah tahapan adaptasi individu terhadap pola dan hubungan yang baru dibentuk mencakup hubungan sosial, usia dewasa awal berkisar antara 18-40 tahun. Pada masa ini individu telah mampu menyelesaikan pertumbuhannya dan mulai menerima statusnya sebagai sosok dewasa dan kedudukannya dalam masyarakat. Masa dewasa awal merupakan masa terbentuknya minat pribadi dalam diri individu (Hurlock, 2013).

Seiring perkembangan zaman terdapat berbagai kemajuan pesat yang terjadi, terutama pada era globalisasi ini. Perkembangan mode juga ikut turut menyeimbangi perkembangan zaman tersebut disamping perkembangan teknologi dan komunikasi, perkembangan mode terkait penampilan pun semakin menjadi perhatian utama bagi seluruh manusia, individu yang berpenampilan menarik akan semakin diakui dan dianggap sebagai individu yang memancarkan tingkah laku yang positif.

Matheas dan Khan (dalam Hurlock, 2013), menjelaskan bahwa individu yang memiliki penampilan menarik akan mendapatkan banyak keuntungan dari berbagai hal, keuntungan tersebut dengan memperoleh sesuatu yang menyenangkan seperti secara utuh diterima dalam lingkup sosial, dianggap lebih positif, disukai oleh orang lain, serta dianggap sukses dalam proses adaptasi.

Penelitian ini menggunakan subjek dengan usia dewasa awal, dikarenakan individu yang berada pada usia ini memiliki tugas perkembangan yang berkaitan langsung dengan fisik, sementara itu individu yang berada pada dewasa awal membutuhkan perhatian serta bantuan sosial terkait tugas perkembangannya tersebut (Havighurst, 1972). Hal tersebut mendorong individu untuk lebih memperhatikan penampilan terkait perubahan fisiknya yang terjadi dari masa remaja hingga masa dewasa awal (Santrock, dalam Hati & Soetjningsih, 2022).

Menurut Sunartio et al., (2012), semakin banyaknya media yang menampilkan sosok wanita bertubuh ideal dapat semakin meningkatkan keinginan para wanita untuk terus berusaha memiliki tubuh yang sempurna. Kesenjangan

antara standar kecantikan yang berlaku di masyarakat dengan bentuk fisik yang dimiliki wanita membuat banyak wanita merasa kurang puas terhadap penampilan atau tubuhnya, sehingga dapat disebut juga sebagai *body dissatisfaction*.

Body dissatisfaction adalah sebuah evaluasi subjektif yang negatif pada sebuah individu terhadap bagian tubuh tertentu yang menimbulkan persepsi bahwa timbul rasa ketidakpuasan pada tubuh tersebut (Hall, 2009). Menurut Ogden (dalam Puspitasari & Ambarini, 2017), *body dissatisfaction* adalah konseptualisasi perbedaan antara persepsi individu terhadap ukuran tubuh mereka dan persepsi tubuh ideal yang mereka inginkan, atau hanya sebagai perasaan tidak puas terhadap bentuk dan ukuran tubuh individu, Menurut Fairburn et al., (1986), individu yang mengalami *body dissatisfaction* cenderung merasa rendah diri terutama pada area tubuh tertentu yang membuatnya merasa tidak dapat tampil dengan menarik. Individu tersebut akan menghindari segala sesuatu hal yang membuatnya merasa diperhatikan atau menjadi perhatian utama, dan muncul perilaku untuk mengukur bentuk tubuh. Rasa ketidakpuasan akan bentuk tubuh akan membuat individu menganggap bahwa orang lain juga tidak menyukai bentuk tubuhnya, dan persepsi negatif muncul bahwa individu lain juga membenci dirinya serta menghina bentuk tubuhnya.

Terdapat isu mengenai *body dissatisfaction* yang terjadi pada dewasa awal, berdasarkan survey yang dilakukan oleh The Mental Health Foundation yang bekerja sama dengan YouGov ditemukan bahwa lebih dari sepertiga dewasa awal mengalami permasalahan terkait citra tubuh mereka, sebanyak 34% individu tersebut mengalami rasa cemas, 35% individu merasa depresi, dan 13% individu merasa memiliki pikiran berlebih dan keinginan untuk bunuh diri dikarenakan merasa khawatir terkait citra tubuh yang mereka miliki. Selain itu, terdapat survey yang dilakukan berdasarkan sumber yang sama, ditemukan fakta bahwa terdapat 20% (15% pria dan 25% wanita) merasa malu, 34% (25% pria dan 43% wanita) merasa sedih atau rendah, dan 19% (12% pria dan 26% wanita) merasa jijik karena citra tubuh mereka (The Mental Health Foundation, 2019). Fenomena lain ditemukan berdasarkan hasil *mini research* yang dilakukan oleh Najla & Zulfiana, (2022) pada tanggal 16 Oktober 2021, ditemukan hasil bahwa mayoritas pria usia dewasa awal dengan persentase sebesar 50% mengalami ketidakpuasan terkait berat

badan yang dimiliki, sedangkan mengenai kepuasan akan tubuh hanya dimiliki sebesar 4%.

Body dissatisfaction tidak hanya dialami oleh wanita, namun pria juga dapat mengalaminya. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Meiliana et al., (2018), diperoleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian tersebut dengan subjek penelitian yaitu mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata Semarang pada tahun ajaran 2017/2018, menunjukkan persentase *body dissatisfaction* yang dialami oleh pria sebesar 76,56% dan wanita sebesar 82,87%.

Ditemukan penelitian lain terkait pria dan wanita dalam mengalami *body dissatisfaction*, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Cho & Lee, (2013) menunjukkan bahwa pria yang mengalami *body dissatisfaction* yang tinggi menilai tubuh berotot merupakan sebagai bentuk tubuh yang menarik, dan terungkap bahwa wanita yang mengalami *body dissatisfaction* yang tinggi menilai bahwa tubuh yang kurus lebih menarik dibandingkan dengan tipe tubuh yang lainnya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yuanita & Sukanto, (2013), penelitian tersebut melakukan penelitian terhadap tiga subjek sekaligus, diantaranya ialah remaja, dewasa awal, dan dewasa madya. Hasil penelitian tersebut memperoleh hasil bahwa *body dissatisfaction* tertinggi dialami oleh remaja, diikuti oleh dewasa awal, dan subjek yang terendah dalam mengalami *body dissatisfaction* ialah dewasa madya. Penelitian ini menyatakan bahwa sebagian besar subjek dewasa awal mengalami *body dissatisfaction* pada kategori yang tinggi (52%). Penelitian lain juga dilakukan oleh Khoiriyah & Rosdiana (2020), bahwa pada wanita dewasa awal di kota Malang memiliki tingkat ketidakpuasan pada tubuh pada kategori sedang dengan persentase 84%.

Salah satu faktor yang menyebabkan individu mengalami *body dissatisfaction* adalah adanya rasa ketidakpuasan yang mendalam terhadap bentuk tubuh yang dimiliki, hal ini membuat individu merasa kecewa dan sedih karena tidak dapat memperoleh bentuk tubuh ideal yang menjadi keinginannya. Faktor ini membuat individu secara terus-menerus merasa tidak pernah cukup terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya, dan senantiasa melakukan berbagai perubahan terhadap

area tubuh tertentu, seperti halnya melakukan tindakan diet yang berlebihan (Brehm, dalam Iswari & Hartini, 2005).

Faktor lain yang menyebabkan individu mengalami *body dissatisfaction* ialah tekanan untuk menjadi kurus dari lingkungan sosialnya serta sosial media yang digunakannya, dan kurangnya memperoleh *social support*. Hal ini menyebabkan individu memiliki permasalahan dalam kondisi emosinya, dan merasa terpuruk apabila tidak dapat memenuhi tekanan yang diberikan oleh individu lain yang berada di sekitarnya seperti keluarga, teman, dan orang lain yang dianggap penting. Kurangnya individu dalam memperoleh *social support*, akan membuatnya semakin mendalam merasakan *body dissatisfaction*. Individu dalam faktor ini akan merasa tidak dihargai, tidak diterima, dan merasa rendah diri terhadap individu lain, dan semakin menarik diri agar menghindari lingkungan sosial di tempatnya berada (Hall, 2009).

Menurut Reinhardt et al., (2006), *social support* memiliki peranan penting dalam kehidupan individu yang mengalami permasalahan psikologis, salah satunya *body dissatisfaction*. Peranan penting tersebut dikarenakan *social support* yang diberikan secara emosional dapat membantu individu dalam meningkatkan kemampuan beradaptasinya (penyesuaian) terhadap individu lain yang berada disekitarnya. *Social support* merupakan sebuah tindakan dari individu atau kelompok lain dalam memberikan kenyamanan, perhatian, dan penghargaan terhadap individu yang menerima *support* tersebut (Sarafino, 1998). Tindakan yang dilakukan oleh individu atau kelompok lain dalam memberikan *social support* kepada individu yang menerimanya adalah dalam bentuk empati serta kekhawatiran tentang perasaan yang dirasakan oleh individu tersebut, memberikan masukan atau saran yang dapat membantu serta meringankan segala permasalahan yang dialami, dan memberikan sebuah tindakan yang dapat diberikan saat *support* tersebut dibutuhkan dalam kondisi yang mendesak. Tindakan tersebut akan membuat individu yang menerimanya, dapat mempersepsikan makna *social support* yang dirasakan oleh individu tersebut.

Menurut Taylor (Mauna & Kurnia, 2018), bahwa *social support* merupakan sebuah bantuan yang diberikan kepada individu dan diperoleh dari orang yang berarti bagi individu yang tersebut. *Social support* sangat bermanfaat untuk

memelihara keadaan psikologis individu yang mengalami tekanan, sehingga menimbulkan pengaruh yang positif, dan dapat mengurangi gangguan psikologis. *Social support* terbagi menjadi dua jenis, yaitu *received social support* dan *perceived social support*. *Received social support* adalah *support* yang diterima individu secara keseluruhan, sedangkan *perceived social support* adalah persepsi individu mengenai *social support* yang diterimanya dari individu lain. *Perceived social support* lebih bermanfaat untuk beradaptasi dengan kondisi individu yang mengalami stress, karena *perceived social support* membantu individu untuk berpikir bahwa terdapat individu lain yang mampu membantunya untuk meringankan stress yang disebabkan oleh kejadian tertentu.

Menurut Zimet, G.D., Dahlem, N.W., Zimet, S.G. & Farley (1988), *perceived social support* merupakan suatu cara pandang individu dalam interpretasinya terhadap *social support* yang diterimanya. *Perceived social support* memiliki tiga dimensi yaitu *family, friends, and significant other*. *Perceived social support* yang dirasakan individu dalam menerima *social support* dari individu lain akan dimaknai sebagai rasa peduli, perhatian, dan penghargaan. *Perceived social support* yang dimaknai oleh individu yang menerimanya dapat berupa makna positif atau negatif, sesuai dengan tindakan individu atau kelompok lain dalam memberikan *social support* tersebut. Menurut Eagle, Hybels, dan Proeschold- Bell (Ali et al., 2020), bahwa *perceived social support* adalah *support* yang dirasakan oleh individu, dan individu tersebut meyakini bahwa *support* yang ia butuhkan akan tersedia.

Berdasarkan teori Fairburn terkait *body dissatisfaction*, individu akan merasa bahwa individu lain tidak menyukai bentuk tubuhnya, apabila saat individu tersebut mendapatkan kritikan tentang bentuk tubuhnya agar melakukan perubahan, seperti halnya diet. Hal tersebut akan membuat individu semakin merasa tidak puas akan bentuk tubuhnya yang dimiliki saat ini. Individu yang mengalami permasalahan tersebut, apabila mendapatkan *social support*, akan merasa bahwa dirinya dihargai dan layak untuk mendapatkan bentuk kepedulian. Berdasarkan teori Reinhardt, bahwa *social support* yang diberikan secara emosional memiliki peranan penting untuk membantu individu dalam penyesuaian dirinya atau beradaptasi terhadap individu lain yang berada di sekitarnya. Sejalan dengan

pendapat yang disampaikan oleh Taylor (Mauna & Kurnia, 2018), bahwa *social support* memiliki dampak positif untuk memelihara atau meringankan kondisi psikologis individu yang mengalami tekanan, dan mampu untuk mengurangi gangguan psikologis yang individu yang rasakan.

Jika disesuaikan dengan keterkaitan antara *perceived social support* dengan *body dissatisfaction*, sesuai dengan penelitian yang dilakukan Nindita, M (2018) diperoleh hasil penelitian bahwa semakin tinggi *social support* yang diberikan maka *body dissatisfaction* yang dirasakan semakin rendah, begitu pula sebaliknya.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan yang terdapat pada bagian latar belakang tersebut, maka dapat diidentifikasi berbagai fokus permasalahan dalam penelitian ini, diantaranya ialah :

- 1.2.1 Bagaimana gambaran *body dissatisfaction* pada dewasa awal?
- 1.2.2 Bagaimana gambaran *perceived social support* pada dewasa awal?
- 1.2.3 Apakah terdapat pengaruh *perceived social support* terhadap *body dissatisfaction* pada dewasa awal?

1.3 Pembatasan Masalah

Untuk membatasi masalah dalam ruang lingkup penelitian yang dilakukan, agar fokus pada permasalahan yang terjadi serta menghasilkan hasil penelitian yang relevan, maka peneliti memberikan batasan-batasan permasalahan, yaitu pengaruh *perceived social support* terhadap *body dissatisfaction* pada dewasa awal.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan pada latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: “Apakah terdapat pengaruh *perceived social support* terhadap *body dissatisfaction* pada dewasa awal?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pemaparan pada bagian rumusan masalah, maka tujuan peneliti dalam melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *perceived social support* terhadap *body dissatisfaction* pada dewasa awal.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

1.6.1.1 Bagi Ilmu Pengetahuan

Dengan dilakukannya penelitian ini, dapat bermanfaat untuk menambah kajian teoritik, dan wawasan dalam bidang ilmu Psikologi. Penelitian ini juga dapat bermanfaat untuk menambah kajian ilmu yang teoritik tentang keterkaitan antara *perceived social support* terhadap *body image* negatif, yang umumnya disebut *body dissatisfaction*.

1.6.1.2 Bagi Penelitian Selanjutnya

Dalam penelitian ini dapat juga bermanfaat untuk penelitian selanjutnya, karena kajian teoritik serta hasil penelitian yang diperoleh dapat dijadikan sebagai acuan dan referensi bagi peneliti yang akan meneliti tema penelitian terkait dan dapat dikembangkan sehingga ranah ilmu yang diterima menjadi lebih luas.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini bermanfaat bagi peneliti untuk dapat memahami secara lebih mendalam gambaran secara umum terkait *perceived social support* dan *body dissatisfaction*.

1.6.2.2 Bagi Pembaca

Penelitian ini dapat bermanfaat untuk menambah pengetahuan pembaca mengenai masalah *body dissatisfaction* dan pengaruh dari *perceived social support* untuk mengatasi permasalahan tersebut.