

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Penampilan fisik merupakan penilaian utama yang akan dilihat dan dijadikan sorotan dalam citra diri seseorang. Tanpa disadari hal tersebut dapat memunculkan respon dari orang lain karena pertama kali yang dilihat adalah cover atau penampilan yang kita tunjukkan. Penampilan dapat menjadi gambaran bagi orang lain yang merujuk pada penilaian yang akan kita terima. Oleh sebab itu, tidak heran jika setiap orang berlomba-lomba untuk menjaga penampilan fisik terutama tubuhnya. Tubuh merupakan aset utama bagi seseorang dalam menunjang penampilan fisik. Oleh karena itu, tubuh yang ideal menjadi dambaan bagi setiap orang.

Dalam membentuk tubuh yang ideal, setiap individu mempunyai cara masing-masing untuk mencapai hal tersebut mulai dari olahraga teratur, mengatur jam makan dan tidur hingga melakukan aktivitas yang dapat membahayakan kesehatannya seperti diet ekstrim dengan hanya minum air mineral tanpa makan atau melakukan olahraga ekstrim dengan tidak memperhatikan asupan energi. Pada dasarnya tidak salah jika mereka menjaga dan merawat tubuhnya agar tetap terlihat menarik tetapi lain halnya jika dilakukan secara berlebihan dan mempengaruhi kesehatan fisik maupun mentalnya. Perilaku tersebut umumnya dimunculkan ketika individu tidak puas dengan dirinya atau dikenal dengan *Body Dissatisfaction* sehingga individu akan melakukan apapun demi mendapatkan tubuh yang ideal.

Munculnya ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh atau yang dikenal dengan *Body Dissatisfaction* merupakan suatu penilaian negatif terhadap bentuk tubuh sebagai suatu perbedaan antara persepsi seseorang dan ukuran ideal yang diinginkan (Cash dan Pruzinsky, 2002). Penilaian negatif mengenai bentuk tubuh dapat berdampak negatif bagi fisik maupun psikis seseorang. Terdapat faktor-faktor penting penyebab *Body Dissatisfaction* seperti faktor budaya, usia, media sosial, kelas sosial, hubungan interpersonal dan jenis kelamin. (Grogan, 2017; Cash dan Pruzinsky, 2002).

Menurut Cooper & Taylor (1988) *Body Dissatisfaction* dikonseptualisasikan sebagai perasaan atau kondisi yang terjadi ketika citra tubuh seseorang berbeda dengan citra tubuh yang diinginkannya. Ketidakpuasan tubuh yang terkait dengan hasil negatif dapat terjadi pada diri seseorang seperti gangguan makan dan penurunan kualitas hidup (Griffiths, 2016; dalam Dewi, et al., 2020). Jika seseorang merasa puas akan bentuk tubuh yang dimiliki maka *body satisfaction* akan berkembang. Namun, jika cenderung merasa tidak puas akan tubuh maka *Body Dissatisfaction* yang akan berkembang. Brahmini dan Supriyadi (2019) mengemukakan bahwa persepsi seseorang tentang tubuhnya atau penilaian keseluruhan akan berdampak pada bagaimana mereka berpikir (*Cognitive*), merasakan (*Feelings*), dan bertindak (*Behaviour*).

Rasa tidak puas terhadap tubuh dapat terjadi kepada laki-laki maupun perempuan di rentang usia yang beragam. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Prameswari (2020) yang meneliti *Body Dissatisfaction* pada remaja akhir menunjukkan bahwa 124 remaja berada dalam tingkat *Body Dissatisfaction* sedang. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Szászi & Szabó (2021) yang meneliti *Body Dissatisfaction* pada mahasiswa dengan rentang usia 17 – 51 tahun atau berada dalam kategori dewasa menunjukkan mayoritas dari responden tidak puas dengan tubuh dan berat badan serta memiliki gejala gangguan makan. Namun, pada pekerjaan yang bersinggungan secara langsung dengan khalayak ramai dan menjadikan penampilan fisik sebagai sorotan utama membuat individu lebih rentan untuk merasa tidak puas dengan tubuhnya. Hal tersebut dirasakan pada para pekerja di industri kreatif terutama pada penari (*Dancer*).

Penari adalah orang yang melakukan latihan tari termasuk perpaduan antara fisik dan mental (Bläsing dan Schack, 2012; Chua, 2014; Eusanio and other, 2014; Mushroomtas dan Koutedakis, 2004; dalam Dayo dan Syarifah, 2020). Dalam hal ini, penari juga membutuhkan kemampuan artistik dan ketangkasan fisik, oleh karena itu mereka disebut sebagai “*performing athlete*” sehingga hal tersebut harus dilakukan dengan seimbang (Koutedakis & Mushroom, 2004; Eusano et al. 2014; dalam Dayo dan Syarifah, 2020).

Profesi ini rentan terhadap perkembangan citra tubuh yang negatif. Dari perspektif tinggi badan, berat badan, kelincahan, dan kelenturan dapat menentukan seorang penari ideal atau tidak karena hal ini diperlukan untuk menyampaikan pesan dalam tarian (Widiasih, 2013). Penampilan fisik penari sangat berpengaruh pada keindahan gerak dan kemungkinan mereka dapat tampil didepan orang lain karena Haryono (2012) mengungkapkan bahwa seorang penari cenderung akan dipilih berdasarkan kemampuan dalam menari dan penampilan fisik. Oleh sebab itu, bentuk tubuh ideal menjadi penting bagi para penari karena penilaian yang muncul pada penari bukan hanya dari dirinya sendiri tetapi dari orang lain atau para penikmat karya. Bentuk tubuh yang ideal pada penari dianggap dapat memudahkan mereka dalam menari, jika dibandingkan dengan mereka yang memiliki massa tubuh yang cenderung berat (Gibbs, 2011). Adanya berbagai tuntutan pada penari menyebabkan mereka cenderung tidak puas akan tubuh yang dimiliki.

Selain itu, 80% mahasiswa Tari menganggap bahwa *body image* bagi penari sangat penting dan hal ini tentu akan memengaruhi performa serta kepercayaan diri mereka dalam menampilkan tari di depan publik (Merianty, 2021). Jika penari, memiliki *body image* yang negatif atau tidak puas akan tubuhnya maka mereka memiliki kecenderungan untuk melakukan perubahan dalam dirinya, seperti melakukan diet ekstrim yang dapat mengancam kesehatan, tidak percaya diri sehingga mereka tidak ingin menari dan memuntahkan makanan yang telah dimakan. Perilaku tersebut dapat dilakukan dikarenakan para penari memiliki ketakutan jika berat tubuhnya bertambah.

Peningkatan berat badan akan berpengaruh pada perhitungan *Body Mass Index* atau disingkat dengan BMI. BMI merupakan indikator pengukuran yang digunakan untuk menentukan kategori berat badan seseorang. SiloamHospital (2023) menyebutkan bahwa kategorisasi BMI laki-laki dan perempuan dewasa menurut WHO, yaitu $< 18,5$ (*underweight*), $18,5 - 24,9$ (*ideal*), $25 - 29,9$ (*overweight*), dan > 30 (*obese*). Cardoso et al. (2021) menemukan bahwa sebagian besar penari profesional di brazil terbukti tidak puas dengan citra tubuhnya. Adanya peningkatan terhadap usia *Body Mass Index* (BMI) mempengaruhi ketidakpuasan karena kelebihan berat badan.

Penari sangat memperhatikan standar estetika sehingga mereka cenderung mempertahankan tubuh yang kurus. Oleh karena itu, *body image* erat hubungannya dengan gangguan makan, usia dan BMI pada penari.

DanceNutrition.com (2022) menyatakan bahwa 75% penari merasa perlu untuk melakukan diet sehingga mereka merasa stres, hal tersebut terjadi karena adanya pemikiran cermin komparatif, penggunaan pakaian yang cenderung kecil dan pas dengan badan, adanya pemikiran bahwa memiliki tubuh yang kecil memiliki keunggulan yang lebih dan berpengaruh pada penampilan gerak serta anggapan bahwa berat badan yang rendah meningkatkan peluang mendapatkan peran dalam tarian. Oleh sebab itu, tidak jarang penari melakukan diet ekstrim di tengah latihan yang padat. Kegiatan yang dilakukan tersebut merupakan bentuk ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh sehingga mereka tidak percaya diri, memilih untuk melakukan perubahan, dan menutupi bagian tubuh yang dirasa kurang dengan berbagai cara.

Ketidakpuasan terhadap tubuh yang terjadi pada penari akan mulai terlihat jelas di masa dewasa awal karena perubahan-perubahan fisik di usia ini akan tumpang tindih dengan apa yang dibutuhkan oleh penari. Menurut Hurlock (1996), masa dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun dan berlangsung sampai sekitar 40 tahun ketika terjadinya perubahan fisik dan psikologis serta berkurangnya kemampuan reproduksi. Pada masa ini, para penari sedang merintis hingga sudah mencapai masa kejayaannya sebagai penari profesional sehingga mereka cenderung memiliki keinginan-keinginan dan tidak akan puas dengan apa yang telah dimiliki saat ini. Selain itu, penari di usia ini sudah mulai mengambil peran baru dalam hidupnya seperti menikah sehingga perubahan yang terjadi mungkin dapat berpengaruh pada puas atau tidak dirinya sebagai penari. Hal tersebut selaras dengan pendapat Hurlock (1996) yang mengatakan bahwa dewasa awal diharapkan mengambil peran baru seperti suami/istri, orang tua, dan pencari nafkah, mengembangkan nilai dan sikap baru, dan memenuhi keinginan baru.

CNNIndonesia (2019) menyebutkan bahwa penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat dengan melibatkan 8.000 partisipan yang telah menikah dengan mengukur berat badan mereka mendapatkan hasil bahwa perempuan yang sudah menikah cenderung mengalami kenaikan berat badan sebesar 10 kilogram selama 5 –

6 tahun usia pernikahan. Sedangkan laki-laki memiliki kemungkinan dua kali lebih besar dari pada perempuan untuk mengalami kenaikan berat badan, laki-laki cenderung mengalami peningkatan sebesar 11 kilogram selama 2 tahun pernikahan. Bagi perempuan kenaikan berat badan dapat terjadi karena hamil ataupun pasca melahirkan.

Lestari et al. (2022) dalam penelitiannya yang dilakukan pada 54 remaja putri jurusan Seni Tari, SMK Negeri 1 Kasihan (SMKI Yogyakarta) menemukan bahwa 57,4% responden memiliki *body image* perception yang negatif dan 11,1% mendapatkan pengaruh dari teman sebaya serta 55,6% memiliki kebiasaan makan yang tidak baik.

Aranda et al. (2004) menemukan bahwa penari balet pria rata-rata lebih cenderung tidak puas dengan tubuh mereka daripada penari lainnya dikarenakan berat badan yang lebih mudah meningkat tetapi harus menggunakan pakaian yang ketat saat tampil sehingga melakukan diet berlebihan. Kulshreshtha et al. (2020) dalam penelitiannya yang dilakukan oleh penari di India Utara menemukan bahwa 206 penari kathak memiliki perilaku makan yang tidak teratur karena memiliki ketakutan akan berat tubuh yang tidak ideal dan memiliki resiko lima kali lebih besar untuk merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Mereka juga cenderung melakukan diet untuk mempertahankan berat badan ideal. Selain itu, ia juga menyebutkan bahwa para penari memiliki risiko yang tinggi dalam mendukung pola makan yang tidak teratur dan adanya masalah dalam bentuk tubuh meningkatkan persentase perilaku gangguan makan pada penari.

Szászi dan Szabó (2021) dalam penelitian yang dilakukan pada mahasiswa universitas tari Hongaria dengan melibatkan 151 mahasiswa dengan kisaran usia 17-51 tahun. Hasil penelitian menemukan bahwa 45,8% penari wanita dan 21,2% penari pria memiliki gejala penyakit yang signifikan. Mayoritas dari penari tidak puas dengan tubuh dan berat badan serta memiliki gejala gangguan makan.

Perspektif penari tentang kesuksesan adalah variabel kontekstual penting lainnya yang mempengaruhi ketidakpuasan tubuh yang secara aktif memprioritaskan ego mereka (dengan penekanan pada perbandingan dan hasil sosial). Studi saat ini

menunjukkan bahwa ego di lingkungan penari bisa lebih menonjol bagi pria daripada wanita (Nordin et al., 2016).

Dantas et al. (2018) dalam penelitian yang dilakukan pada 369 penari Spanyol menemukan bahwa mereka cenderung tidak puas dengan bentuk tubuhnya dan memunculkan perilaku makan yang tidak normal sehingga resiko gangguan makan akan menjadi dominan. Hal ini terjadi karena tiga faktor, yaitu kontekstual seperti persyaratan seragam yang terlalu ketat dan penggunaan cermin saat latihan. Selanjutnya interpersonal, yaitu berkaitan dengan guru dan teman sebaya yang berhubungan dengan komentar mengenai penampilan serta adanya perbandingan secara eksplisit mengenai penampilan fisik. Faktor personal, anggapan dan keyakinan yang melekat dalam diri penari serta kepekaan dan kritik terhadap penampilan fisik, gerak tubuh yang mempengaruhi citra tubuh dan interpretasi kesalahan.

Berdasarkan hal tersebut, ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat dialami karena adanya perbandingan yang dilakukan dengan orang lain yang biasanya terjadi karena faktor hubungan interpersonal. Hasil penelitian tersebut memperkuat pendapat yang dikemukakan oleh Myers dan Crowther (2009) yang mengatakan bahwa orang sering membandingkan dirinya dengan orang lain di lingkungannya. Sehingga tidak heran, jika hal tersebut terjadi pada penari yang memungkinkan terjadinya perbandingan diri dengan rekan menarinya.

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh merupakan perilaku yang dapat terjadi karena proses perbandingan diri dengan orang lain atau dikenal dengan *Social Comparison*. Menurut Festinger (1954) *Social Comparison* merupakan kebutuhan untuk mengevaluasi diri sendiri dan mendapatkan penilaian yang dapat dipuaskan dengan perilaku membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang ditimbulkan karena adanya dorongan (*drive*) dan kebutuhan untuk menilai diri sendiri (*self evaluation*). Penilaian tersebut dapat mencakup kemampuan, pencapaian, pengalaman, dan penampilan yang dibandingkan dengan milik orang lain (Jones, 2001). Perbandingan sosial adalah proses saling mempengaruhi dan perilaku bersaing, seseorang selalu ingin tampil lebih baik dari orang lain dalam berbagai hal, termasuk prestasinya.

Menurut Festinger (1954) terdapat dua jenis *Social Comparison*, yaitu *upward comparison* dan *downward comparison*. *Upward comparison* merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menimbang apa saja yang terdapat dalam diri orang lain dan setelahnya orang tersebut akan dijadikan patokan seperti kemampuan, pengetahuan, karier, dan sebagainya. Individu yang melakukan hal demikian disebabkan mereka ingin mendapatkan inspirasi atau pun motivasi untuk berkembang lebih baik. Sedangkan *downward comparison* melakukan perbandingan dirinya dengan melihat ke dalam diri orang lain dan menurut mereka tidak lebih baik dari mereka. Individu yang melakukan hal ini disebabkan mereka ingin merasa bahwa dirinya telah cukup baik atau ekspresi bentuk rasa syukur atas apa yang telah ia miliki saat ini dibandingkan dengan yang orang lain miliki.

Dalam hal ini, hubungan interpersonal sebagai salah satu pemicu seseorang melakukan perbandingan diri sehingga berdampak terhadap penilaian negatif tentang dirinya (Grogan, 2017). Lingkungan sosial seperti teman sebaya, keluarga atau rekan kerja memiliki pengaruh yang besar dan menjadikan mereka objek pembanding. Pendapat yang diberikan oleh lingkungan sosial atau kelompok mengenai penampilannya berpengaruh dalam penilaian citra tubuhnya (Cash dan Pruzinsky, 2002). Oleh sebab itu, *Social Comparison* merupakan salah satu faktor pembentuk *body image* yang mempengaruhi puas atau tidaknya individu dengan dirinya.

Namun, ada kemungkinan faktor lain yang dapat mempengaruhi antara perbandingan sosial dengan ketidakpuasan terhadap tubuh, salah satunya adalah jenis kelamin. Cash dan Pruzinsky (2002) berpendapat bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi gambaran mental seseorang terhadap citra tubuhnya adalah jenis kelamin. Laki-laki dan perempuan pasti memiliki kriteria tersendiri dalam menilai tubuh idealnya. Bagi penari perempuan memiliki tubuh yang ramping, berkulit putih merupakan sebuah impian dan bagi laki-laki memiliki tubuh yang tinggi dan massa otot sedang adalah dambaan. Terlebih lagi penampilan fisik sebagai penunjang utama dalam bidang ini, maka hal ini memungkinkan memiliki pengaruh dalam perbedaan atau persamaan penilaian terhadap tubuh yang dipengaruhi oleh jenis kelamin.

Menurut Monteath dan McCabe (1997), perempuan cenderung memperhatikan *body image* dan *attitude* mereka. Penampilan perempuan akan mempengaruhi penilaian bentuk tubuh mereka yang akan membuat mereka merasa puas atau tidak puas dengan citra tubuh mereka sendiri. Tidak hanya perempuan, laki-laki juga lebih rentan terhadap berbagai masalah bentuk tubuh dibandingkan wanita karena postur tubuh ideal laki-laki lebih kompleks (Cash dan Pruzinsky, 2002). Bahkan, banyak pria terinspirasi untuk memiliki tubuh yang baik sebagai faktor penting untuk daya tarik yang dimiliki. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Castonguay et al. (2013) yang menemukan bahwa lebih dari 90% laki-laki berkecukupan rasa tidak puas dengan tubuh dan efek negatif yang disebabkan oleh pendapat yang kurang baik tentang dirinya atau emosi dan pemikiran yang tidak baik.

Berdasarkan paparan yang telah dikemukakan, penelitian tentang kedua variabel tersebut jarang diujikan pada penari terutama di Indonesia. Profesi ini rentan terhadap perkembangan citra tubuh yang negatif. Dari perspektif tinggi badan, berat badan, kelincahan, dan kelenturan dapat menentukan seorang penari yang ideal atau tidak karena hal ini diperlukan untuk menyampaikan pesan. Mereka dituntut untuk mempunyai tubuh yang ideal dan terawat karena bersinggungan langsung dengan khalayak ramai serta bagi penari laki-laki ataupun perempuan pasti memiliki dambaan tubuh idealnya. Dalam proses penyampaian cerita yang disampaikan melalui gerak, penampilan fisik dan penilaian diri akan memiliki dampak besar yang berakibat pada ketidakpuasan terhadap tubuh.

Oleh sebab itu, penting untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *Social Comparison* terhadap *Body Dissatisfaction* pada penari yang dimoderatori oleh jenis kelamin. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi yang lebih luas khususnya mengenai *Social Comparison* dan *Body Dissatisfaction* pada penari mengingat penelitian tentang *Social Comparison* dan *Body Dissatisfaction* jarang yang memilih populasi pada penari terutama di Indonesia.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

- 1.2.1 Tuntutan untuk memiliki tubuh yang ideal pada penari
- 1.2.2 Temuan perilaku membandingkan diri dengan orang lain
- 1.2.3 Temuan bahwa merasa tidak puas dengan tubuh yang dimiliki

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, fokus permasalahan dalam penelitian ini adalah mengetahui pengaruh *Social Comparison* terhadap *Body Dissatisfaction* pada penari di yang dimoderatori oleh jenis kelamin.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.4.1 Bagaimana tingkat *Social Comparison* pada penari laki-laki maupun perempuan ?
- 1.4.2 Bagaimana tingkat *Body Dissatisfaction* pada penari laki-laki maupun perempuan ?
- 1.4.3 Apakah terdapat perbedaan tingkat *Social Comparison* dan *Body Dissatisfaction* pada penari laki-laki maupun perempuan?
- 1.4.4 Apakah terdapat pengaruh *Social Comparison* terhadap *Body Dissatisfaction* pada penari yang dimoderatori oleh jenis kelamin?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan dari penelitian ini adalah:

- 1.5.1 Untuk mengetahui bagaimana *Social Comparison* pada penari laki-laki maupun perempuan
- 1.5.2 Untuk mengetahui bagaimana tingkat *Body Dissatisfaction* pada penari laki-laki maupun perempuan
- 1.5.3 Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat *Social Comparison* dan *Body Dissatisfaction* pada penari laki-laki maupun perempuan
- 1.5.4 Untuk mengetahui pengaruh *Social Comparison* terhadap *Body Dissatisfaction* pada penari di yang dimoderatori oleh jenis kelamin.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam penelitian bidang ilmu psikologi mengenai *Social Comparison* dan *Body Dissatisfaction* yang dikaitkan dengan variabel moderator jenis kelamin. Selain itu, menjadi referensi bagi penelitian sejenis pada masa mendatang.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. Penari dan masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai penyebab sehingga dapat dicegah sedini mungkin. Selain itu, menumbuhkan rasa bersyukur dan penerimaan diri terkait bentuk tubuh yang dimiliki.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan rujukan, pertimbangan dan pemilihan berbagai aspek seperti variabel penelitian, metode, sampel dan subjek dalam penelitian.