

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Setiap wanita pasti akan memasuki fase dewasa awal, dimana individu mengalami peralihan dari masa remaja menuju dewasa. Individu dikatakan memasuki masa dewasa awal jika ia berada di usia 18-25 tahun. Salah satu tugas perkembangannya yaitu menentukan pasangan hidup dan hal tersebut muncul kebutuhan bagi wanita untuk tampil cantik dan menarik (Sunartio, Sukamto, & Dianovinina, 2012). Berpenampilan cantik dan menarik merupakan suatu prioritas bagi setiap wanita untuk menarik perhatian teman lawan jenis. Beberapa hal yang dilakukan yaitu melakukan perawatan, para wanita selalu menyisihkan uangnya untuk melakukan berbagai perawatan wajah dan tubuhnya agar tetap menarik (Maulani, 2019). Menurut Tiggemann dan Lynch (dalam Kartikasari, 2013) penambahan usia mampu mengubah bentuk tubuh wanita, wanita yang berada di usia 20-40 tahun akan memiliki masalah dengan bentuk dan ukuran tubuhnya. Individu yang berada di usia 20 tahun keatas akan mulai produktif untuk menjalankan pekerjaannya, hal tersebut membuat para wanita ingin mengubah bentuk dan ukuran tubuhnya (Kartikasari, 2013).

Konten di dalam *social media* sudah banyak yang memperlihatkan wanita dengan tubuh ideal, hal tersebut meningkatkan keinginan para wanita untuk memiliki bentuk tubuh yang sempurna (Sunartio dkk.,2012). Bagi wanita tubuh ideal merupakan salah satu ukuran kecantikan, sehingga banyak wanita lebih mementingkan penampilannya. Para wanita sering

dilihat dan dinilai dari bagaimana cara mereka berpenampilan, bukan dari siapa diri mereka sebenarnya (Rahmadiyahanti & Munthe, 2020). Banyak wanita yang sering merasa *insecure* jika memiliki tubuh yang kurang ideal seperti terlalu berisi, pendek, memiliki wajah yang kurang menarik seperti adanya jerawat, hal tersebut membuat para wanita sering mengalami *body shaming* dan merasa dirinya tidak menarik bagi orang lain (Rahmadiyahanti & Munthe, 2020).

Body dissatisfaction merupakan salah satu bentuk persepsi negatif seseorang terhadap bentuk tubuhnya. Individu yang menilai dirinya tidak sempurna selalu meyakini bahwa orang lain jauh lebih menarik, lalu sering merasa jika ukuran tubuhnya merupakan penyebab dari kegagalannya, selalu merasa malu atau tidak percaya diri, merasa cemas, dan tidak nyaman dengan tubuhnya sendiri (*National Eating Disorders Association*, dalam Sunartio dkk., 2012). Ketika wanita membandingkan dirinya dengan standar kecantikan yang ada di masyarakat, hal tersebut akan menimbulkan perasaan kurang puas terhadap bentuk tubuh yang mereka miliki, sehingga muncul perasaan tidak puas di dalam dirinya. Dapat disimpulkan bahwa *body dissatisfaction* merupakan suatu bentuk persepsi negatif individu mengenai bentuk dan penampilan tubuhnya.

Impian seorang wanita yaitu memiliki tubuh yang ideal, ramping, dan menarik. Croll (dalam Husni & Indrijati, 2014) mengatakan bahwa ada sekitar 50-88% wanita yang memiliki perasaan negatif mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya. Croll juga mengungkapkan jika ada sekitar 85% wanita sangat khawatir dengan penampilan mereka. Seorang wanita yang memiliki *body image* positif mencerminkan tingginya penerimaan jati diri, rasa percaya diri,

dan kepedulian yang tinggi terhadap kondisi badan dan kesehatannya, sedangkan mereka yang memiliki *body image* negatif akan mengalami kesulitan dalam menilai dan menjalani realita yang ada (Husni & Indrijati, 2014).

Mengutip dari artikel Fimela (2013) ada seorang wanita bernama Sarah Gerard yang menderita *eating disorder* dan *dysmorphia* (perasaan cemas terhadap penampilan fisik) akibat rasa ketidakpercayaan dirinya mengenai bentuk tubuhnya. Ia juga pernah mengunjungi pusat rehabilitasi dan dirawat selama dua bulan untuk menyembuhkan masalah *eating disorder*nya. Ia juga menyingkirkan kaca ukuran sebadan dan membuang timbangan berat badan, karena bagi Sarah hal tersebut membuatnya lebih bahagia.

Menurut Kartikasari (2013) mengubah bentuk dan ukuran tubuh dapat dilakukan dengan mengkonsumsi obat pelangsing. Penjualan obat pelangsing selalu mengalami peningkatan setiap tahunnya, seperti pada tahun 2009 penjualan obat tersebut hingga 12,5%, lalu tahun 2010 naik hingga 14,7%. Fenomena tersebut dapat menunjukkan bahwa produk pelangsing yang dijual di Indonesia selalu mengalami kenaikan setiap tahunnya, serta membantu wanita untuk mempercantik bentuk tubuhnya (Kartikasari, 2013).

Dari data-data penemuan diatas, adanya perubahan fisik yang dialami individu akan menghasilkan sebuah persepsi yang berubah-ubah, sehingga akan memunculkan pola pikir mengenai definisi cantik menurut individu tersebut (Maulani, 2019). Menurut Qaisy (2016) awalnya wanita akan merasa tidak puas dengan bagian tubuhnya, lalu para wanita akan berfokus

pada tubuh orang lain baik dari berat badan, ukuran payudara, jerawat, dan bentuk tubuhnya.

Body dissatisfaction merupakan salah satu permasalahan kesehatan mental yang serius, sekitar 91% wanita merasa tidak puas dengan bentuk dan penampilan tubuhnya. Banyak wanita memiliki *body dissatisfaction*, tidak hanya di beberapa negara tetapi di seluruh wilayah dunia (Arshuha & Amalia, 2019). Menurut survey yang dilakukan majalah Gadis (dalam Ellen & Sari, 2013) dari 4000 wanita, 81% persen wanita merasa tidak puas dengan bentuk dan penampilan tubuhnya dan hanya 19% wanita yang merasa puas.

Menurut Agustiani (dalam Fernando, 2019) individu yang menilai dirinya secara negatif akan menimbulkan perasaan tidak berdaya, merasa kurang baik dari segi fisik dan penampilan. Perasaan-perasaan tersebut akan menghambat proses penyesuaian dirinya dengan lingkungan. Perasaan tidak puas tersebut akan menimbulkan ketidakcocokan antara persepsi dan keinginannya untuk mempunyai bentuk dan penampilan tubuh ideal. Perasaan tidak puas tersebut akan memunculkan rasa tidak percaya diri dan menganggap penampilan dan bentuk tubuhnya tidak disukai oleh masyarakat (Fernando, 2019). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Stice dan Shaw (dalam Arshuha & Amalia, 2019) individu yang mempunyai *body dissatisfaction* akan memiliki tekanan dalam emosinya, lalu akan merenungi penampilannya, serta akan mengganggu kesehatan mental, seperti kepuasan dan kesejahteraan dalam hidupnya menurun.

Menurut Brehm (dalam Kusumaningtyas, 2013) ada beberapa faktor yang menyebabkan individu memiliki *body dissatisfaction* yaitu (1) membandingkan dirinya dengan *beauty standards* yang tidak bisa dicapai

oleh individu tersebut, (2) adanya budaya masyarakat yang menganggap jika wanita dengan tubuh ideal akan lebih sukses, menarik, dan diterima oleh masyarakat, (3) perasaan tidak puas dengan diri dan kehidupannya, (4) adanya faktor sosiokultural (tekanan sosial budaya) seperti *social comparison*, (5) lingkungan keluarga dan teman sebaya individu, (6) faktor media sosial, (7) adanya tekanan atau dorongan dari lingkungan untuk menjadi kurus sesuai dengan standar kecantikan yang ada

Menurut Vonderen dan Kinnaly (2012) melakukan perbandingan sosial melalui perantara media sosial dapat mempengaruhi pembentukan *body image* individu. Penelitian yang dilakukan oleh Putra, Putra dan Diny (2019) wanita membandingkan dirinya dengan orang lain untuk mengevaluasi bentuk dan penampilannya dalam masyarakat. Setelah membandingkan dirinya dengan orang lain, ia akan mempunyai keinginan untuk mengubah bentuk dan penampilannya sesuai dengan contoh yang ia lihat. Media sosial dapat menyebabkan *body dissatisfaction* melalui dua hal yaitu melalui standar kecantikan yang ada di masyarakat dan kecenderungan dirinya membandingkan penampilannya dengan orang lain (Arshuha & Amalia, 2019).

Menurut Sari dan Suarya (2018) para wanita sering melakukan *social comparison* dengan seorang model atau teman sebayanya, hal tersebut untuk menilai tinggi, berat, bagaimana cara berpenampilan, serta kepintaran yang dimiliki oleh individu tersebut. Semakin para wanita sering membandingkan dirinya dengan orang lain, maka akan menimbulkan perasaan tidak puas dengan tubuh yang dimiliki. *Social comparison* salah satu bentuk yang sering dilakukan oleh para wanita untuk menilai dan

mengevaluasi tubuh yang dimiliki, mereka akan menilai apakah citra tubuhnya sudah sesuai dengan yang diinginkan atau tidak (Sari & Suarya, 2018). Menurut Jones (dalam Sari & Suarya, 2018) hal penting dalam membentuk citra tubuh seorang wanita yaitu adanya *social comparison*, hal tersebut dapat mempengaruhi wanita dalam menilai tubuhnya sendiri. Selain itu, *social comparison* membantu para wanita untuk mengetahui apakah penampilannya sudah menarik atau belum di dalam masyarakat, lalu apakah penampilannya sudah sesuai dengan standar ideal yang sudah dimiliki oleh masyarakat atau belum.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sunartio dkk (2012) 46,2% wanita sering membandingkan bentuk dan ukuran tubuhnya dengan anggota keluarganya, dan 40,6% mereka sering membandingkan dengan teman sebayanya. Hal yang selalu menjadi objek pembandingan para wanita yaitu wanita dengan bentuk tubuh yang lebih menarik dari dirinya, sehingga mampu meningkatkan rasa ketidakpuasan bentuk tubuh pada individu tersebut (Sunartio dkk., 2012). Adanya stereotipe negatif bahwa individu dengan berat badan berlebih tidak menarik, akan membuat individu menanamkan konsep tersebut. Sehingga, stereotip dalam hal kecantikan akan memberikan sebuah penilaian mengenai dirinya (Sari & Suarya, 2013). Wanita yang memiliki tingkat *social comparison* yang tinggi, akan merasa tidak puas dengan bentuk dan penampilan tubuhnya setelah ia membandingkan dirinya dengan orang lain (Sunartio, Sukanto, & Dianovinina, 2012).

Berdasarkan wawancara yang sudah dilakukan oleh peneliti dengan tiga narasumber yaitu wanita yang berusia masing-masing 21, 22, dan 23

tahun pada 19 September 2020 melalui *video call* dan *chatting*, narasumber sering melakukan *social comparison* dengan orang lain khususnya mengenai penampilan dan bentuk tubuh. Mereka membandingkan dirinya dengan orang lain melalui media sosial yang mereka punya seperti *instagram*, selain itu narasumber juga membandingkan dirinya dengan teman sebayanya. Setelah mereka membandingkan bentuk dan penampilan dirinya dengan orang lain, muncul persepsi bahwa dirinya tidak ideal dan menarik, sehingga mereka merasa *insecure* dengan penampilan dan bentuk tubuhnya. Bahkan, salah satu dari mereka melakukan diet *ekstrim* untuk mempercantik bentuk tubuhnya. Menurut mereka penampilan dan bentuk tubuhnya tidak sesuai dengan *beauty standards* yang ada di dalam masyarakat. Menurut ketiga narasumber, bentuk dan penampilan tubuh merupakan hal yang sering dinilai dan diperhatikan oleh orang lain, sehingga mereka berusaha untuk membuat penampilannya menarik.

Hasil wawancara diatas sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh De Vries, Peter, De Graaf dan Nikken (2016) bahwa wanita sering membandingkan dirinya dengan orang lain terutama teman sebayanya dan melalui media sosial yang mereka punya. Menurut De Vries dkk. (2016) wanita yang sering menggunakan media sosial akan memiliki masalah pada *body image*, ia akan cenderung memiliki persepsi dan menilai dirinya negatif. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmadiyahanti dan Munthe (2020), wanita yang sering membandingkan dirinya dengan orang lain, akan membuat mereka menjadi tidak percaya diri dan muncul perasaan *insecure* di dalam dirinya. Selain itu, mereka juga akan kesulitan untuk menerima dirinya karena adanya perasaan kurang puas dengan bentuk dan

penampilan tubuhnya. Hal tersebut membuat wanita ingin mempercantik dirinya dengan melakukan berbagai cara seperti diet sehat hingga *ekstrim*. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Indryawati (2018) wanita yang memiliki *body dissatisfaction* tinggi akan melakukan diet untuk membuat ia menjadi menarik, lebih diinginkan oleh masyarakat, dan dianggap sukses oleh masyarakat. Mereka melakukan diet agar bisa mencapai *beauty standards* yang ada di dalam masyarakat sehingga mereka akan lebih diterima.

Body dissatisfaction yang dirasakan oleh individu akan membuat para wanita melakukan diet *ekstrim* yang akan menimbulkan masalah baru yaitu gangguan makan. Mereka melakukan hal tersebut supaya dapat memiliki bentuk dan ukuran tubuh yang sesuai dengan standar kecantikan yang ada di dalam masyarakat. Selain itu, mereka cenderung akan mengalami depresi karena tidak bisa memenuhi standar kecantikan yang ideal bagi wanita (Prameswari, 2020). Adanya *beauty standards* dan tekanan yang tinggi dari lingkungan akan membuat individu melakukan penilaian dan *social comparison* mengenai bentuk dan penampilan tubuhnya dengan orang lain. Setelah individu melakukan *social comparison*, ia akan mulai meningkatkan kualitas dirinya agar lebih baik dari orang lain (Prameswari, 2020).

Ketika wanita membandingkan tubuh dan penampilannya dengan orang lain, ia akan mulai mengevaluasi dirinya apakah dirinya sudah baik atau belum. Jika ia membandingkan dirinya dengan orang yang lebih menarik dari dirinya maka akan timbul perasaan tidak puas dengan bentuk dan penampilan tubuhnya (Prameswari, 2020). Dari penjelasan tersebut, *social comparison* dapat menjadi salah satu faktor penyebab individu

memiliki *body dissatisfaction*. Selain itu, menurut Pietro dan Silveira (dalam Rahmadiyah & Munthe, 2020) perasaan tidak puas mengenai bentuk tubuh dapat diperoleh ketika individu mulai membandingkan dirinya dengan orang lain. Semakin tinggi seorang wanita melakukan *social comparison* maka akan semakin tinggi pula *body dissatisfaction* individu tersebut. Menurut Tiggemann dan McGill (2004) kecenderungan wanita melakukan *social comparison* dan internalisasi tubuh ideal menjadi salah satu faktor penting dalam proses pembentukan *body image* individu. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Curtis dan Loomans (2014) bahwa wanita pada usia dewasa akan sering melakukan *social comparison* terutama dengan teman sebaya dan melalui media sosial, sehingga akan memunculkan perasaan tidak puas dalam dirinya.

Dari penjelasan diatas, penelitian ini sangat penting dan menarik untuk dibahas karena banyaknya fenomena pada wanita khususnya pada usia dewasa awal yang tidak puas dengan bentuk dan penampilan tubuhnya sendiri. Hal tersebut memunculkan perasaan kurang percaya diri dan *insecure* pada dirinya. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal. Dari penjelasan tersebut, rumusan masalah yang diajukan yaitu apakah *social comparison* berhubungan dengan pembentukan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal.

1.2. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui secara empirik hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal.

1.3. Manfaat Penelitian

A. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan kepada ilmu Psikologi khususnya Psikologi Perkembangan dan Psikologi Sosial mengenai hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal.

B. Manfaat Praktis

Dapat memberikan pemahaman kepada wanita usia dewasa awal mengenai hubungan *social comparison* dengan *body dissatisfaction* khususnya bagi mereka yang merasa tidak puas dengan bentuk dan penampilan tubuhnya dan dapat membantu para wanita untuk lebih mencintai dan menerima bentuk dan penampilan tubuhnya.

