

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah masa peralihan, dari masa perkembangan kanak-kanak menjadi dewasa yang dimulai pada saat usia 12 atau 13 tahun hingga berakhir pada usia akhir belasan atau awal dua puluh tahun Papalia dan Olds (dalam Putro, 2017). Menurut Sarwono (2013) masa remaja merupakan masa sulit yang terkenal dengan istilah topan dan badai (*sturm and drang*). Menurut Hurlock (1990) rasa tertekan ini timbul karena mereka mendapatkan banyak tekanan serta tuntutan dari lingkungan sosial serta mereka harus menghadapi perubahan fisik yang berlangsung secara cepat.

Perubahan fisik yang dialami oleh para remaja ini membuat mereka menjadi lebih sadar dan memperhatikan bentuk tubuhnya akankah sesuai dengan norma atau standar lingkungan sosialnya atau tidak (Hurlock, 1990). Hal ini dibuktikan melalui penelitian yang dilakukan oleh Rief, Buhlmann, Sabine, Ada, dan Elmar (dalam Sari & Suarya, 2018) yang dilakukan di Jerman mendapatkan hasil bahwa 27% remaja laki-laki dan 41% remaja perempuan telah memikirkan dan disibukan mengenai penampilan atau setidaknya satu bagian tubuh mereka. Pada penelitian tersebut juga menyatakan bahwa 10% remaja laki-laki dan 15,6% remaja perempuan melaporkan bahwa mereka cukup tidak puas dengan penampilan yang dimiliki. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Husni dan Indrijati (2014) yang dilakukan di Surabaya mendapatkan hasil bahwa sebanyak 50-80% remaja perempuan mempunyai perasaan negatif mengenai bentuk dan ukuran tubuh yang dimilikinya, hal ini dikarenakan setiap remaja memiliki

impian untuk mempunyai tubuh ideal, ramping, dan menarik, khususnya remaja perempuan. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat dikatakan bahwa remaja perempuan lebih merasa tidak puas akan bentuk tubuh atau penampilan yang mereka miliki.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, mengenai banyaknya remaja perempuan yang merasa tidak puas akan bentuk tubuhnya menyebabkan munculnya perasaan minder yang timbul. Hal ini disebabkan karena, remaja perempuan sudah menyadari bahwa daya tarik fisik sangat berperan penting dalam hubungan sosial. Remaja perempuan juga sudah menyadari bahwa individu yang memiliki bentuk fisik yang menarik maka mereka akan mendapatkan perlakuan yang lebih baik dari pada individu yang memiliki bentuk fisik yang kurang menarik (Hurlock, 1990). Hal ini tentu membuat para remaja merasa takut memiliki bentuk tubuh yang tidak menarik. Oleh karena itu saat para remaja perempuan menyadari bahwa keadaan asli tubuhnya tidak sesuai dengan standart ideal yang ada di masyarakat, maka akan timbul rasa tidak puas akan bentuk tubuh yang dimilikinya.

Ketidakpuasan bentuk tubuh menurut Hanum, Nurhayati, dan Riani (2014) adalah perbedaan persepsi individu terhadap ukuran tubuh dan persepsi bentuk tubuh ideal yang mereka inginkan. Cooper, Taylor, Cooper, dan Fairburn (dalam Pietro & Silveira, 2009) menjelaskan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh dapat dinilai saat seseorang membandingkan persepsi citra tubuhnya dengan orang lain, orientasi yang berlebihan terhadap citra tubuh, persepsi diri sendiri terhadap tubuh dan adanya perubahan yang drastis terhadap tubuh. Sejalan dengan teori di atas Hall (2009), juga mendefinisikan ketidakpuasan bentuk tubuh sebagai bentuk

penilaian negatif seseorang mengenai tubuhnya. Individu menilai dan penerimaan yang negatif mengenai tubuhnya, yakni merasa tidak puas dengan tubuhnya dan selalu merasa buruk dengan tubuhnya.

Hal ini sesuai dengan pengertian di atas, Rosen, Reiter, dan Orosan (dalam Fauziah, Hasanah, dan Amelasasih, 2022) menyebutkan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh terdiri dari lima aspek, yaitu penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu mengenai bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial, *body checking*. Rasa ketidakpuasan bentuk tubuh yang dialami remaja perempuan, mendorong mereka untuk selalu memperbaiki penampilan mereka. Menurut Veale (2004) seseorang akan melakukan segala macam upaya untuk mendapatkan bentuk tubuh ideal, namun terkadang untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal membuat banyak orang termasuk para remaja perempuan berpikir tidak logis untuk mendapatkan bentuk tubuh ideal mereka. Selain itu menurut Kartikasari (2013) ketidakpuasan bentuk tubuh juga dapat memberikan dampak negatif bagi setiap individu yang mengalami perilaku ini, di antaranya stres, rendahnya harga diri, anoreksia, bulimia, dan dampak-dampak lainnya. Sebaliknya Wood-Barcalow (dalam Maurilla & Suarya, 2020) menyatakan bahwa jika seseorang menangani stress dengan cara *jogging* atau berolahraga secara teratur, mengonsumsi makanan bergizi, makan dengan penuh kesadaran, serta mengajarkan orang lain untuk mencintai dirinya merupakan kepuasan terhadap bentuk tubuh.

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti menemukan berbagai fenomena berikut ini yang mendukung bahwa banyaknya remaja yang mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh. Seperti yang dialami oleh Emmalyn

Nguyen dan Caitlin Clemons (Diss, 2019;Destriyana, 2012) yang pada saat itu mereka berusia 18 tahun, telah melakukan operasi pada payudaranya karena mereka merasa rendah diri. Tidak hanya Caitlin yang melakukan operasi pada tubuhnya, namun adiknya yang masih berusia 15 tahun pada saat itu juga melakukan operasi pada hidungnya karena sering dicemooh oleh teman-teman sebayanya. Berbeda dengan Emmalyn, Caitlin, dan adiknya yang melakukan tindakan operasi untuk mengubah bentuk tubuhnya. Seorang wanita lainnya yang bernama Melody (Sihaloho, 2018) mengalami gangguan makan *Bulimia* saat masih duduk di bangku Sekolah Menengah Atas (SMA) dan mengalami gangguan makan *Anoreksia* saat Melody bersekolah di jurusan fashion. Melody mengalami gangguan makan tersebut karena saat ia kecil sering mendapatkan cemoohan dan sering dibandingkan dengan kakak-kakaknya. Kasus serupa juga dialami oleh salah satu artis ternama di Indonesia, yaitu Tina Toon (Astuti, Syartiq, & Paramita, 2014). Tina mengalami gangguan makan *Bulimia* karena semenjak masa remaja ia sering dicemooh oleh teman-temannya serta mendapatkan komentar kebencian mengenai bentuk tubuhnya.

Peneliti melakukan wawancara dengan beberapa narasumber yang berdomisili di Kota Semarang yaitu, V yang berusia 20 tahun melakukan tindakan tanam benang pada kelopak matanya agar matanya terlihat memiliki *double eyelid*. V melakukan tindakan tersebut karena merasa tidak percaya diri dengan bentuk mata sipit alaminya. Selanjutnya narasumber F yang berusia 19 tahun melakukan diet ekstrem dengan tidak mengonsumsi nasi serta mengurangi porsi makan. Hal ini dilakukan F karena dia sering mendapatkan cemoohan mengenai bentuk badannya yang berisi.

Narasumber selanjutnya adalah R yang berusia 21 tahun melakukan tindakan tanam benang pada hidungnya serta melakukan tindakan suntik meso untuk menghilangkan tampilan pipi chubby dan *double chin*. R melakukan berbagai rangkaian tindakan tersebut karena ia mendapatkan komentar buruk di laman sosial medianya.

Sejalan dengan fenomena di atas penelitian yang dilakukan oleh Lawler & Nixon (dalam Maurilla & Suarya, 2020) menghasilkan hasil bahwa 80,8% remaja perempuan merasa tidak puas akan bentuk tubuhnya serta ingin mengubahnya. Penelitian yang dilakukan oleh Nahdiyah (dalam Rahmadiyah & Munthe, 2020) juga sejalan dengan hasil penelitian di atas dengan menjelaskan bahwa remaja yang mengalami dan merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya akan sering melakukan penolakan pada perubahan fisik yang dialaminya. Sering sekali ditemui remaja yang menarik diri dari lingkungannya karena merasa tidak percaya diri dan merasa minder terhadap teman-teman dan keluarganya. Mereka juga melakukan hal-hal yang ekstrim untuk mencapai bentuk tubuh yang diinginkannya seperti diet secara ekstrim, memuntahkan kembali makanan yang sudah ditelannya, melakukan operasi plastik untuk mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan. Ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja perempuan disebabkan oleh beberapa faktor penentu, seperti yang diungkapkan oleh Hall (2009) yaitu hubungan dengan teman sebaya, lingkungan sosial dan media, *mindset* kurus, kurangnya dukungan sosial.

Pada hasil penelitian Alifa dan Rizal (2020) menyebutkan bahwa perbandingan sosial merupakan faktor yang berkontribusi pada ketidakpuasan bentuk tubuh sebanyak 74,8%. Perbandingan sosial sendiri

berarti penilaian yang dilakukan individu untuk mengevaluasi diri, melalui perbandingan dengan orang lain untuk mendapatkan nilai diri yang sesuai dengan penilaian orang lain (Sari & Suarya, 2018). Festinger (dalam Syachfira & Nawangsih, 2020) menyatakan bahwa perbandingan sosial ialah proses seseorang dalam membandingkan kemampuan atau penampilan dirinya terhadap orang lain secara subjektif.

Menurut Jones (dalam Sari & Suarya, 2018) perbandingan sosial yang dilakukan oleh remaja akan membuat mereka semakin merasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimilikinya. Perbandingan sosial yang dilakukan para remaja membuat mereka cenderung semakin sering mengamati bentuk tubuhnya dan sekaligus menstimulasi untuk terus membandingkan tubuhnya dengan remaja lainnya, maka pada saat itulah proses perbandingan sosial pada remaja terjadi. Aspek perbandingan sosial yang diungkapkan oleh Festinger (dalam Amalia, 2018) yaitu *Evaluate opinions and abilities accurately, Evaluate through comparisons with other people, Prefer to compare with similar other.*

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Myers dan Crowther (2009) perbandingan sosial dan ketidakpuasan bentuk tubuh memiliki hubungan yang positif. Hasil penelitian tersebut menunjukkan hasil saat seseorang melakukan perbandingan sosial, maka mereka akan memiliki tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh yang relatif lebih tinggi. Hal ini selaras dengan penelitian yang juga dilakukan oleh Sunartio, Sukamto, & Dianovinina (2012) memiliki hasil penelitian yang menyatakan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara perbandingan sosial dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada wanita dewasa awal. Hubungan positif yang signifikan ini

memiliki arti, semakin sering seorang wanita dewasa melakukan perbandingan bentuk tubuh dirinya dengan bentuk tubuh wanita lain yang menurutnya lebih menarik, maka akan semakin tinggi pula tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh yang dia rasakan.

Penelitian selanjutnya yang juga membahas tema yang sama dengan peneliti adalah penelitian yang dilakukan Rahmadiyahanti & Munthe (2020) kepada 266 remaja perempuan SMAN 5 Pekanbaru, juga menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara perbandingan sosial dengan ketidakpuasan bentuk tubuh. Hasil analisis dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara perbandingan sosial dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja perempuan SMAN 5 Pekanbaru. Dapat diungkapkan bahwa semakin tinggi perbandingan sosial yang dilakukan oleh remaja perempuan, maka semakin tinggi juga ketidakpuasan bentuk tubuh yang mereka rasakan. Begitupun dengan sebaliknya, jika semakin rendah perbandingan sosial pada remaja perempuan, maka akan semakin rendah juga ketidakpuasan bentuk tubuh yang mereka rasakan. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Prameswari (2020) menunjukkan hasil yang sama dengan penelitian terdahulu. Bahwa terdapat pengaruh perbandingan sosial mengenai penampilan fisik dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja akhir.

Penelitian selanjutnya yang juga ikut membahas perbandingan sosial dan ketidakpuasan bentuk tubuh adalah penelitian yang dilakukan Putra, Putra, & Diny (2019) memiliki hasil yang serupa dengan penelitian sebelumnya yaitu terdapat hubungan positif antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan perbandingan sosial. Memiliki arti semakin tinggi

ketidakpuasan bentuk tubuh, maka semakin tinggi juga perbandingan sosial begitu pula sebaliknya, semakin rendah ketidakpuasan bentuk tubuh, maka semakin rendah juga perbandingan sosialnya. Berbagai penelitian di atas meneliti *variable* yang sama dengan *variable* yang akan peneliti teliti yaitu ketidakpuasan bentuk tubuh dan perbandingan sosial. Para peneliti terdahulu meneliti subjek yang berbeda dengan yang akan peneliti lakukan, ada yang meneliti melalui berbagai studi, ada yang meneliti wanita dewasa awal, meneliti anak SMA dan remaja yang berdomisili di Kota Malang dan Kota Medan.

Berdasarkan fenomena yang dialami oleh oleh Emmalyn Nguyen dan Caitlin Clemons (Diss, 2019;Destriyana, 2012) yang saat itu berusia 18 tahun melakukan operasi payudara karena merasa rendah diri. Serta ada Melody dan Tyna Toon (Sihaloho, 2018;Astuti, Syartiqa, & Paramita, 2014) yang saat itu masih menduduki bangku Sekolah Menengah Atas (SMA) mengalami gangguan makan *Bulimia* karena mendapatkan cemoohan dari teman-temannya. Hasil wawancara pada beberapa narasumber yaitu, V berusia 20 tahun melakukan tindakan tanam benang pada kelopak matanya agar mendapatkan tampilan mata *double eyelid*. F yang berusia 19 tahun melakukan diet ekstrem dengan tidak mengkonsumsi nasi serta mengurangi porsi makan karena mendapatkan cemoohan mengenai bentuk tubuh berisinya. Selanjutnya ada R yang berusia 21 tahun melakukan tindakan tanam benang serta tindakan suntik meso untuk menghilangkan penampilan pipi chubby dan *double chin* karena mendapatkan komentar buruk di laman media sosialnya. Berdasarkan fenomena tersebut peneliti memutuskan untuk meneliti dengan subjek remaja perempuan dengan rentang usia 18



tahun hingga 21 tahun yang berdomisili di Kota Semarang menggunakan alat ukur *skala likert* dengan item yang dikembangkan oleh peneliti. Untuk menguji adakah hubungan antara perbandingan sosial dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja perempuan di Kota Semarang.

## **1.2. Tujuan Penelitian**

Mengetahui apakah ada hubungan perbandingan sosial dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja perempuan di Kota Semarang.

## **1.3. Manfaat Penelitian**

### **1.3.1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini mempunyai beberapa manfaat teoritis pada bidang psikologi klinis dan psikologi sosial sebagai berikut:

- a. Penelitian ini dapat menambah dan memperkaya wawasan pembacanya mengenai ketidakpuasan bentuk tubuh, dan perbandingan sosial.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan topik ketidakpuasan bentuk tubuh dan perbandingan sosial.

### **1.3.2. Manfaat Paktis**

- a. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan yang jelas dan menjadi jawaban atas rasa kebingungan dan keingintahuan peneliti mengenai hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan perbandingan sosial.

b. Bagi pembaca

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan mengenai hubungan ketidakpuasan bentuk tubuh dengan perbandingan sosial.

