

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. LATAR BELAKANG**

Pada fase remaja akhir seringkali melihat individu yang ingin memiliki tubuh ideal. Banyak orang yang selalu merasa bahwa bentuk tubuhnya jauh dari ideal. Masyarakat berpikir orang yang cantik adalah mereka yang memiliki badan yang ideal dan penampilan yang menarik. Menurut Monks, Knoers & Haditono (dalam Swaraswati, Sugiariyanti & Figi, 2019) remaja akhir adalah individu yang berada pada tahap melanjutkan studi di perguruan tinggi sebagai mahasiswi yang memiliki rentang usia 18 tahun - 21 tahun, dan selama rentang masa individu menjadi remaja akhir terdapat tugas perkembangan yang harus individu selesaikan. Menurut Hurlock (dalam Agustriyana & Suwanto, 2017) menyatakan tugas perkembangan pada masa remaja berkaitan dengan bagaimana cara mereka bersikap dan membentuk pola perilaku yang sebelumnya cenderung kekanak-kanakan kemudian mereka mempersiapkan diri agar dapat menghadapi fase selanjutnya. Tugas yang dimaksud adalah memiliki kemandirian secara emosional, memanfaatkan anggota tubuh sebaik mungkin, mengembangkan keterampilan intelektual yang akan individu terapkan dalam bermasyarakat, dan adanya penerimaan yang baik tentang keadaan fisik.

Berdasarkan temuan oleh Croll (dalam Husni & Indrijati, 2014) menemukan bahwa sekitar 50-88% perempuan memiliki perasaan negatif terkait ukuran dan bentuk tubuhnya. Sebanyak 85% perempuan sangat khawatir dengan penampilan mereka. Juga hal ini didukung oleh pendapat Tylka & Sabik

(dalam Husni & Indrijati, 2014) menyatakan bahwa semakin sering seorang perempuan melakukan *social comparison* dengan mahasiswi lain akan berdampak pada *body image*. Gambaran akan citra yang harus dicapai oleh perempuan dapat menimbulkan berbagai dampak terutama dalam hal pembentukan *body image* pada mahasiswi (Husni & Indrijati, 2014). Norton dan Olds memaparkan bahwa perempuan yang bermasalah terhadap *body image* cukup tinggi hasilnya yaitu 53% pada perempuan sedangkan laki-laki sebesar 41%. Penelitian yang dilakukan oleh Wardani dkk juga mengemukakan hasil survei yang dilakukan di Daerah Istimewa Yogyakarta bahwa 74% perempuan memiliki pandangan *body image* yang negatif dan hanya 26% perempuan yang memiliki pandangan *body image* yang positif (dalam Gimon, Malonda & Punduh, 2020).

Menurut Ogden (dalam Marizka, Maslihah & Wulandari, 2019) pandangan akan *body image* yang buruk merupakan suatu perasaan yang tidak puas akan ukuran dan bentuk tubuh karena adanya kesenjangan pola pemikiran mahasiswi terhadap bentuk tubuh yang ideal dengan bentuk tubuh yang sebenarnya. Pola pemikiran ini juga didukung oleh pendapat Matheas dan Khan (dalam Rengga & Soetjningsih, 2022) disaat individu memiliki penampilan yang menarik, individu akan mendapatkan keuntungan seperti keberadaan individu akan diterima di lingkungan sosial, memiliki aura yang positif, dicintai banyak orang karena dianggap lebih bahagia, dan mendapatkan kemudahan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Seorang individu akan mendapatkan penilaian terkait fisiknya berdasarkan bagaimana individu menanggapi, apakah berupa komentar positif maupun negatif. Dari komentar negatif tersebut individu akan memberikan penilaian terhadap *body image* mereka dengan melakukan *social comparison*

orang terdekat (Rahmadiyah & Aiyuda, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Field (dalam Suseno & Dewi (2014) mengatakan bahwa tingginya dorongan dari sosial budaya terutama publik figur yang memiliki bentuk ideal mendapat tekanan untuk menjadi kurus dan omongan terkait bentuk tubuh terbukti menjadi salah satu faktor resiko terjadinya peningkatan pandangan negatif akan *body image*. Menurut Schilder (dalam Grogan, 2017) *body image* muncul karena adanya refleksi dan persepsi dari hasil interaksi dan sikap saat berhubungan dengan individu lain, dengan kata lain bahwa *body image* merupakan penggambaran dari diri individu kemudian dibentuk oleh pikiran individu itu sendiri. Pandangan seperti ini tentunya bukanlah suatu kebenaran yang mempresentasikan diri asli mereka tetapi hal tersebut merupakan penilaian subjektif terhadap diri sendiri (dalam Denich & Ildil, 2015). Aspek *body image* menurut Cash (2002) menyatakan ada 5 aspek dalam *body image* yaitu Evaluasi penampilan, Orientasi penampilan, Kecemasan menjadi gemuk, Pengkategorian ukuran tubuh, Kepuasan terhadap bagian tubuh.

Peneliti telah melakukan wawancara dengan narasumber pada tanggal 2 September 2022 via telpon *whatsapp* kepada tiga mahasiswi psikologi yang berasal dari angkatan yang berbeda. Pertanyaan yang diajukan berdasarkan aspek *body image* menurut Cash yaitu Aspek Evaluasi Penampilan, Aspek Orientasi Penampilan, Aspek Kecemasan Menjadi Gemuk, Aspek Pengkategorian Ukuran Tubuh, Aspek Kepuasan Pada Bagian Tubuh. Wawancara dilakukan dengan pertanyaan “ Bagaimana anda memandang bentuk tubuh anda? Bagaimana perasaan anda melihat bentuk tubuh anda? Bagaimana bentuk perhatian anda terhadap fisik anda ? Bagaimana pandangan orang lain terhadap fisik anda? Bagaimana bentuk fisik yang anda anggap ideal ? Apa yang

akan anda lakukan untuk membentuk tubuh anda menjadi ideal ?Ketika bercermin bagaimana pandangan anda terkait bentuk tubuh anda ? dan mengapa demikian? Bagian tubuh mana yang paling menonjol saat kalian bercermin? Adakah bagian tubuh tertentu yang ingin anda perbaiki ? Bagaimana perasaan anda melihat bagian tubuh tersebut?

H mahasiswi angkatan 2019 jurusan Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, menyatakan :

“Aku memandang bentuk tubuhku memiliki beberapa bagian yang aku anggap besar dan aku ingin mengecilkan bagian tubuh itu.” “Belum begitu puas, kadang masih gak pede saat bercermin karna ukurannya masih besar.” “Perawatan diri dengan skincare, body lotion, olahraga.” “Setiap ketemu keluarga sering kali dapat komentar sih, dan komentarnya beragam ada yang bilang tinggi sudah pas tapi ada yang bilang aku pendek terus ada yang bilang tubuhku kurus banget ada yang bilang udah pas dan ideal, dan pastinya aku selalu dibanding-bandingin sama saudaraku yang lain, jadi karena itu buat aku males ngumpul acara keluarga.” “Yang tinggi dan memiliki tubuh yang kencang tidak bergelambir (bagian lengan atau paha) juga berat badannya seimbang karena aku gak nyaman kalau berat badanku bertambah jadi aku berusaha semaksimal mungkin untuk menjaga dan selalu mengecek lingkaran pinggangku.” “Menjaga pola makan dan rajin olahraga.” “Saat bercermin aku kurang senang dengan tubuhku soalnya ada beberapa bagian tubuh yang masih belum ideal.” “Aku paling gak suka area lengan sama pundakku jadi dua area itu paling pertama aku liat karena aku merasa lengan dan pundakku berlemak.” “Lengan atas, pundak, paha sama perut.” “Gak pede, kesel kenapa ukurannya masih besar dan aku masih belum puas dengan ukuran bagian tersebut walaupun aku udah olahraga rutin.”

G mahasiswi angkatan 2020 jurusan Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, menyatakan :

“ Agak gendut ya kalo dibanding sama aku yang dulu.” “Gak puas sih aku tu pengen diet terus pengen olahraga setiap hari kayak dulu cuma waktu luang ku gak banyak ditambah udah kuliah offline dan banyak kegiatan diluar.” “Paling skincare, terus maskeran, kalau ada waktu luang kayak hari sabtu atau minggu berusaha buat nyempatin olahraga.” “Kalau ketemu temen lama pasti selalu dikomentarin yang jeleknya terutama badan aku, ada salah satu temenku yang waktu kemarin ketemu nunjukin foto lama kita waktu SMA karena aku difoto itu kurus dan dia waktu itu malah muji adekku yang katanya adekku sekarang lebih bersih dan cantik.” “Kira-kira bb kayak dulu lah 48-50kg soalnya sekarang bb ku udah 74kg dan setiap hari aku sering nimbang karena takut nambah lagi bb ku.” “Aku udah mulai ngurangin ngemil snack-snack dan makan sehari sekali.”

“Banyak lemak dimana-mana karna aku dah jarang olahraga.” “Dari semua bagian tubuh kayaknya paha sih soalnya paha ku gede banget sampai kadang kucubit-cubit gitu pahaku.” “Paha, lengan tangan, pipi, perut banyak deh.” “Aku tu gak puas dengan tubuh ku terus aku sering bilang sama diri aku sendiri aduh gendut banget ya.”

Y mahasiswi angkatan 2021 jurusan Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, menyatakan :

“ Aku merasa tubuh Aku gak menarik karena tubuhku gendut terutama pada bagian paha, lengan dan perut.” “Aku sedih dan gak puas sih karena dulu aku gak kepikiran bakal punya bentuk badan gendut seperti ini.” “Aku pergi ke klinik kecantikan setiap dua bulan sekali terus aku coba buat olahraga walaupun sampai saat ini belum bisa teratur dalam berolahraga.” “Orang lain sekarang ini banyak yang berkomentar bahwa aku tambah gendut karena dulu badanku gak sebesar sekarang.” “Bentuk fisik yang kencang, tidak terlalu berlemak dibagian lengan paha perut dan betis jadi buat tau itu aku sering mengukur bagian tubuh ku setiap minggu dua kali.” “Aku coba buat ngatur jam makanku juga aku olahraga kadang pergi gym juga.” “Aku ngerasa tubuhku gendut apalagi ketika melihat bagian perut paha dan lengan karena sangat besar dan tidak enak dipandang.” “Dari semuanya kayaknya area kaki sih paha dan betis ku banyak lemak dan bergelambir jadinya jelek kalau pakai rok.” “Paha, lengan dan perut.” “Kadang aku sedih soalnya aku dah berusaha buat memperbaiki tapi masih belum sesuai dan belum puas aja sama ukurannya.”

Kesimpulan dari hasil wawancara dengan ketiga narasumber ditemukan bahwa ketiga narasumber memiliki permasalahan terkait *body image* mereka. Ketiga narasumber memiliki kesamaan permasalahan yang dihadapi yaitu : mereka membenci tubuhnya terutama dibagian paha, lengan dan perut karena dianggap memiliki lemak berlebih dan mengganggu, ketiga narasumber juga seringkali mendapatkan komentar negatif dari orang lain terkait bentuk tubuh seperti (tubuh yang gendut, jelek, tubuh tidak ideal). Juga dari ketiga narasumber terdapat 2 narasumber yang mengalami komentar negatif yang mengarah pada *social comparison*. Penampilan merupakan hal yang sangat penting bagi perempuan, sehingga perempuan akan melakukan berbagai cara untuk terlihat menarik dan mencuri perhatian orang lain (Hasmalawati, 2018). Tidak jarang perempuan seringkali diarahkan untuk selalu memiliki sifat feminim (kelembutan,

keindahan, rendah hati dan penuh kasih sayang) (Marit, 2018). Gambaran tentang kesempurnaan yang harus dicapai oleh perempuan juga sering didapatkan seperti (wajah yang cantik, pintar dan tubuh yang ideal). Padahal pada kenyataannya, definisi dari perempuan yang sempurna itu tergantung pada bagaimana seseorang memaknai hal tersebut (Hasmalawati, 2018). Adanya dorongan untuk tampil sempurna ini tidak jarang membuat perempuan merasakan kekhawatiran akan penampilan fisiknya, karena masih banyak perempuan yang beranggapan penampilan fisik yang menarik akan menentukan kesan yang baik juga dan menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Mumford dan Choudry (dalam Hasmalawati, 2018) mengatakan bahwa standar kecantikan yang berkembang dikalangan masyarakat adalah perempuan yang memiliki badan langsing. Seringkali perempuan yang termotivasi melakukan segala cara untuk mencapai standar ideal. Kenyataannya, dampak yang akan diterima jika standar ideal tersebut tidak bisa dicapai maka perempuan akan mendapatkan perlakuan yang berbeda (sindiran, tatapan sinis, dll) (dalam Juliani & Annissa, 2021).

Pendapat orang disekitar menjadi sangat penting karena ada eksistensi yang menjadi pencapaian untuk mempercantik diri, bukan lagi berpegang pada sudut pandang dokter dengan melakukan pengukuran anatomi wajah (*golden ratio face*) dan tidak lagi mengarah pada keinginan pribadi (Mahanani, Laraswati, Salsadilla, Nabilah & Wibowo, 2020). Menurut Craft dan Ellen (dalam Rahmadiyahanti & Aiyuda, 2020) mengatakan bahwa individu menyadari jika bentuk tubuhnya sesuai atau tidak melalui *social comparison*. Seperti yang diketahui dari hasil penelitian pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang (Setiawati, 2020), menyatakan bahwa 40,7% mahasiswa yang terdiri dari

1 laki-laki dan 21 perempuan melakukan *social comparison* dan mereka merasakan ketidakpuasan terhadap *body image* mereka. Didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Gibbons dan Buunk (dalam Wahyuni & Wilani, 2019) membuktikan bahwa individu yang sering melakukan *social comparison* dengan orang lain maka ada suatu bagian yang belum terpenuhi dalam dirinya dan kehidupan serta situasi yang telah dilewati sebelumnya.

Menurut Grogan (dalam Suseno & Dewi, 2014) mengatakan gambaran terkait tubuh yang ideal dan kurus dapat memunculkan *social comparison* yang merugikan diri dan menyebabkan *body image* negatif pada individu. Berdasarkan pandangan yang dikemukakan oleh Wood (dalam Guimond, 2006) *social comparison* merupakan suatu proses berpikir terkait sebuah informasi yang mengenai orang lain yang memiliki kaitannya dengan diri individu. Selain itu *social comparison* adalah proses dari evaluasi diri terhadap kemampuan, pendapat, sikap, perasaan, pencapaian, fisik, dan aspek diri yang dilakukan oleh individu kepada individu atau kelompok lain. Seringkali evaluasi diri ini tidak jarang membuat banyak perempuan melakukan *social comparison* dengan perempuan lain dan hal ini akan mempengaruhi pola hidup juga pandangan ideal individu. Menurut Denich & Ildil (2015) Pandangan akan pola hidup dan tampilan yang ideal kebanyakan dipengaruhi dari emosi, suasana hati, persepsi, lingkungan, imajinasi, dan pengalaman fisik. Sehingga proses dari *social comparison* pasti akan muncul dalam terbentuknya *body image* individu. *Social comparison* menurut Michaela Hogg (dalam Suls & Wheeler, 2019). merupakan hal yang mendasar dalam suatu kehidupan yang terjadi pada individu dalam melihat individu lain kemudian melakukan *social comparison* dengan dirinya sendiri dan begitupun sebaliknya. Dampak yang ditimbulkan dari hasil *social*

*comparison* tersebut memunculkan suatu struktur, norma dan hubungan yang terjadi antar individu. Menurut Thornton dan Arrowood (dalam Suls & Wheeler, 2019) dampak dari *social comparison* yang dilakukan oleh seorang individu memunculkan evaluasi diri. Evaluasi diri yang dilakukan oleh individu dengan membuat patokan pada individu yang dirasa lebih baik dari dirinya (*upward*) dan evaluasi diri dengan melakukan perbandingan pada individu yang dirasa memiliki standar dibawah dirinya (*downward*).

Penelitian yang dilakukan oleh Mustofa (2021) menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara *social comparison* terhadap *body image* perempuan, hasil dari penelitian ini menemukan bahwa sebanyak 112 subjek yang diteliti berada dalam kategori tinggi dan pada penelitian ini ada temuan, disaat perempuan memiliki kepekaan tinggi terhadap dirinya akan memunculkan dorongan pemikiran tentang penampilan dan bentuk tubuhnya. Dari pikiran yang dianggap benar ini akan menumbuhkan pandangan yang positif tentang tubuhnya sendiri, sehingga terbentuklah *body image* positif. Penelitian yang dilakukan Dewi, Noviekayati & Rina (2020) menemukan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *social comparison* dengan *body image* pada wanita dewasa, dengan koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) = 0,729 dan nilai signifikansi sebesar  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Juga dalam penelitian ini ditemukan bahwa kebiasaan seperti *body checking* menjadi salah satu faktor dalam mendorong keinginan untuk melakukan *social comparison*. Hasil ini mendukung temuan penelitian ini didukung Sarwono & Meinarno (dalam Mustofa, 2021) menyatakan bahwa adanya kesenjangan yang dirasakan individu dapat mendorong individu untuk termotivasi dan berupaya mengurangi perbedaan (fisik) dalam dirinya yang dirasakan individu. Individu menjadikan individu lain sebagai gambaran hal ini



dilakukan sebagai bentuk motivasi untuk menjadi lebih baik, untuk mengatasi perbedaan atau kekurangan dalam diri individu serta menjadikan individu memiliki *body image* yang positif dan berkontribusi dalam meningkatkan harga diri. Menurut Cramer, Song & Drent (2016) individu melakukan *upward comparison* berdampak pada munculnya motivasi yang dapat menginspirasi agar lebih baik dari sebelumnya.

Dalam membangun suatu interaksi, komunikasi, dan sosialisasi tentunya perlu sekali membangun *body image* yang baik menjadi keinginan setiap mahasiswi. Pemikiran ini mendorong mahasiswi untuk melakukan perubahan agar dapat menarik perhatian orang lain, karena bagi mereka penampilan fisik merupakan hal yang penting agar mereka diterima dalam bermasyarakat (Hasmalawati, 2018). Penampilan merupakan bagian yang tidak bisa lepas dari kehidupan mahasiswi, hal ini dikarenakan penampilan adalah hal yang pertama kali dilihat oleh orang lain ketika bertemu dengan orang baru. Penampilan tidak hanya terkait apa yang dipakai tetapi fisik dari individu juga mempengaruhi penampilan tersebut. Menurut Saraswatia (dalam Alifa & Rizal, 2020) Penampilan dianggap mempengaruhi individu karena dari penampilan dapat mempengaruhi *body image*, juga dari penampilan ini mempengaruhi individu terkait penilaian tentang dirinya dan seberapa dalam individu mengenal dirinya. Mahasiswi sangat sering melihat foto artis, model fashion, atau melihat dari lingkungan yang ada didekat mereka seperti teman sebaya yang dianggap memiliki postur tubuh yang ideal. Ketika mereka merasa ada yang kurang dari bentuk tubuhnya, mereka akan melakukan sesuatu untuk memperbaiki postur tubuh mereka (seperti : melakukan diet, suntik vitamin, mengkonsumsi obat pelangsing, atau mengkonsumsi jamu) jika kegiatan ini sudah dilakukan mereka

akan sering mengukur lingkar tubuh dan berat badan mereka (Natari, 2016). Berdasarkan pendapat Longe (dalam Adguna & Budisetyani, 2019) tidak jarang pendapat dari keluarga atau teman dapat mempengaruhi pandangan individu perempuan terhadap dirinya, apakah mengarah ke pandangan negatif atau pandangan positif. Kenyataannya disaat individu melakukan *social comparison* terkait tubuhnya dengan individu lain yang dianggap lebih baik dan menarik darinya, hal ini menjadi salah satu faktor pendukung yang mempengaruhi individu *body image*. Karena jika standar tersebut tidak terpenuhi berarti telah gagal mengikuti standar kecantikan (Natari, 2016). Menurut KBBI (dalam Ignasius, Yulianto & Hagijanto, 2021) standar merupakan ukuran tertentu yang dipakai dalam menentukan suatu patokan, sedangkan kecantikan merupakan kemolekan dan keelokan (tentang wajah). Ketika individu tidak mencapai standar kecantikan maka individu cenderung merasakan ketidakpuasan akan bentuk tubuh.

Berdasarkan data diatas maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *social comparison* terhadap *body image* pada mahasiswi?

## **1.2. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *social comparison* dan *body image* pada mahasiswi.

### 1.3. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada berbagai pihak dan hasil dari penelitian yang akan dilakukan, diharapkan memperoleh manfaat sebagai berikut.

#### 1.3.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi sumber data dan informasi pengetahuan khususnya untuk psikologi sosial tentang *social comparison* dan *body image* dan dapat menjadi acuan dalam penelitian selanjutnya.

#### 1.3.2. Manfaat Praktis

Diharapkan dapat digunakan sebagai acuan dalam memberikan gambaran dan penjelasan pada mahasiswi terkait *social comparison* terutama dalam mendukung terbentuknya *body image*.

