

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Remaja adalah suatu periode transisi dari masa anak-anak menjadi dewasa awal dan mencapai kematangan mental, emosional sosial, dan fisik (Pratiwi dkk., 2012). Masa remaja merupakan periode perkembangan transisi dari masa anak-anak hingga masa dewasa yang mencakup perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional (Santrock, 2002). Salah satu ciri khas remaja yaitu mengalami perubahan atau pertumbuhan fisik yang cepat. Terkait dengan perubahan dan pertumbuhan fisik tersebut, Hurlock (1980) mengatakan remaja memiliki kewajiban salah satunya, remaja diharuskan menerima kondisi fisiknya, percaya dan puas terhadap bentuk tubuhnya. Suryani (dalam Diananda, 2019) menyatakan bahwa kepercayaan diri pada penampilan akan muncul jika individu mampu menerima perubahan pada tubuhnya.

Namun pada kenyataannya banyak remaja yang tidak puas terhadap dirinya dan sulit untuk menerima diri mereka sendiri. Menurut sebuah studi tahun 2006 oleh Rief dkk., (2006), hasilnya menunjukkan bahwa 27% dari pria dan 41% dari wanita merasa terlalu memperhatikan penampilan mereka terutama pada beberapa bagian tubuh tertentu. Studi ini menemukan bahwa tingkat ketidakpuasan tubuh tinggi, dengan sekitar 10% dari pria dan 15,6% dari wanita menyatakan ketidakpuasan dengan penampilan mereka. Hakim dkk., (2021) mengatakan bahwa penampilan fisik seseorang dan identitas seksual merupakan karakteristik yang paling jelas dan mudah dikenal orang lain dalam berinteraksi, oleh sebab itu perasaan puas terhadap perubahan fisik yang dialami oleh remaja merupakan hal yang sangat penting. Dianningrum dan Satwika (2021) mengatakan bahwa ketika remaja memiliki pandangan terhadap tubuh ideal yang diimpikan dan

remaja memandang kondisi tubuhnya tidak sesuai dengan tubuh ideal impiannya maka remaja akan merasa tidak puas terhadap kondisi tubuhnya dan memiliki *body image* yang negatif. Ketidakpuasan seorang remaja terhadap *body image* akan menimbulkan perasaan rendah diri, gugup, kepercayaan diri yang rendah hingga berpikir bahwa dirinya dianggap kurang menarik oleh orang lain (Dianningrum & Satwika, 2021). Menurut Hurlock (dalam Syaifulina, 2022) ketika remaja memiliki perasaan cemas, gelisah dan tidak puas terhadap perubahan pada penampilan dirinya, maka remaja akan sulit untuk menerima dirinya sendiri.

Body image adalah pandangan diri terhadap penampilan, bentuk, fungsi, dan ukuran potensial tubuh baik secara sadar ataupun tidak sadar (Tatangelo dkk, 2015). Menurut Cash (2012) definisi *body image* dalam teorinya yaitu setiap kesan, persepsi, perasaan, keyakinan, yang berkaitan dengan penampilan tubuh dan sikap individu. Cash & Pruzinsky (2002) memaparkan bahwa *body image* merupakan perhatian dan penilaian individu terhadap penampilan tubuh yang dianggap menjadi bagian terpenting pada dirinya. *Body image* juga diartikan sebagai gambaran individu yang terbentuk dalam pikirannya sendiri yaitu bagaimana individu memandang dan memberikan penilaian pada penampilannya (Schilder, 2013). Individu yang memiliki *body image* negatif seringkali memiliki pandangan negatif terhadap dirinya, merasa tidak nyaman dan kesulitan menerima penampilan tubuhnya (Bell & Rushforth, 2008).

Husna (2013) menyatakan *body image* seseorang terbentuk sejak lahir dan terus berkembang sepanjang hidupnya. Menurut Cash dan Pruzinsky (dalam Husna, 2013) *body image* dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu media massa, jenis kelamin, dan hubungan interpersonal. Menurut Jourard dan Secord (dalam Husna, 2013) kepuasan tubuh bagi laki-laki yaitu apabila mereka bertubuh besar dan berat sedangkan kepuasan tubuh bagi wanita yaitu apabila tubuh mereka

langsing, lebih kecil dan lebih ringan. Denich & Ifdil (2015) mengatakan bahwa pengaruh luar dapat menjadi faktor yang mempengaruhi *body image*, salah satunya sumber media seperti majalah, televisi, dan internet yang sering memberikan gambaran tipe tubuh ideal untuk menjual produk mereka sehingga orang-orang terutama remaja terpengaruh oleh penggambaran *body image* tersebut. Cash dan Pruzinsky (2002) menyatakan *body image* juga dapat dipengaruhi oleh hubungan interpersonal antar teman sebaya dan guru dan juga *feedback* mereka terhadap penampilan dirinya. Menurut Husna (2013) cara pandang seseorang terhadap dirinya juga dipengaruhi oleh pikiran dan perkembangan emosional individu. Hubungan dan karakteristik psikologis dipengaruhi oleh bagaimana seseorang berpikir dan merasa mengenai tubuhnya (Husna, 2013). Menurut Thompson (dalam Husna 2013) salah satu faktor *body image* yang lain yaitu sosiokultural dimana apa yang baik dan tidak baik dalam hal penampilan akan dinilai oleh masyarakat. Presepsi individu terhadap tubuhnya dapat dipengaruhi oleh munculnya *trend* terkait *body image*, sehingga menyebabkan mereka membandingkan tubuh mereka sendiri dengan tubuh ideal yang mereka bayangkan, jika ada perbedaan yang terlalu besar antara tubuh individu dengan tubuh ideal yang mereka bayangkan, individu akan merasa frustrasi, kecewa dan merasa ada yang kurang terhadap penampilannya (Thompson, dkk 2000).

Seorang remaja asal Cina meninggal akibat diet ketat yang tidak sehat. Hal ini disebabkan karena remaja tersebut menginginkan tubuh ramping seperti temannya sehingga nekat melakukan diet tak sehat tersebut (Puspaningtyas, L, 2023). Tidak hanya di negara lain, namun di Indonesia juga terdapat kasus serupa. Ratusan remaja asal Bantul terkena Anemia akibat diet ketat. Terdapat 203 remaja putri mengalami anemia. Hal ini dikarenakan para remaja tersebut membandingkan tubuh mereka terhadap idol K-pop sehingga membuat mereka melakukan diet ketat tersebut (Setiawan, S.D. & Alamsyah, I.E.

2023). Dari fenomena tersebut menunjukkan bahwa para remaja melakukan tindakan *social comparison*. Dewi dkk., (2020) menyatakan bahwa wanita cenderung melakukan perbandingan sosial dengan membandingkan dirinya dengan apa yang dilihat. Seseorang yang sering melakukan tindakan *social comparison* dengan perempuan lain dapat mengakibatkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya sendiri semakin besar. Pernyataan tersebut juga diperkuat oleh Jones (dalam Sunartio dkk., 2012) yang menyatakan *social comparison* merupakan salah satu faktor penting dalam membentuk persepsi *body image* individu dimana semakin sering individu melakukan *social comparison* maka individu akan semakin tidak puas terhadap penampilan tubuhnya. Lin & Kulik (dalam Fitzsimmons-Craft dkk., 2015) menyatakan bahwa setiap individu biasanya akan melakukan *social comparison* dengan orang-orang terdekatnya, contohnya teman.

Peneliti melakukan survey awal terhadap remaja di Blitar dengan fenomena yang berkaitan dengan *body image* dan *social comparison* pada remaja yang berusia 12-21 tahun sebanyak 18 orang. Berdasarkan hasil survey awal diperoleh sebanyak 67,27% menunjukkan *body image* negatif dengan rincian sebanyak 72,40% memiliki persepsi negatif terhadap *Physical appearance* (Penampilan fisik), 67,71% memiliki persepsi negatif terhadap *Appearance orientation* (orientasi penampilan), 67,19% memiliki persepsi negatif terhadap *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh), 56,94% memiliki persepsi negatif terhadap *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk), dan 66,67% memiliki persepsi negatif terhadap *Self-classified weight* (Pengategorian ukuran tubuh). Sedangkan berdasarkan *social comparison* didapatkan hasil sebanyak 59,83% melakukan *social comparison* atau perbandingan sosial terhadap orang lain dengan rincian sebanyak 61,31% membandingkan *Physical appearance* (penampilan fisik), 61,46% membandingkan *Weight* (berat tubuh), 60,42% membandingkan *Body*

shape (bentuk tubuh), 58,56% membandingkan *Body size* (ukuran tubuh), 57,50% membandingkan *Body fat* (lemak tubuh).

Perbandingan sosial atau *social comparison* adalah suatu dorongan yang dapat mempengaruhi dan menimbulkan persaingan antar individu dalam interaksi sosialnya dengan cara membandingkan dirinya dengan orang lain (Festinger dalam Fitzsimmons-Craft dkk., 2015). Dengan hal ini, *social comparison* dapat diartikan sebagai pendapat atau penilaian orang lain dengan membandingkan tentang diri sendiri maupun diri orang lain yang bersifat subjektif, sehingga hasil penilaian setiap orang akan berbeda-beda. Disisi lain, perbandingan sosial juga dapat digunakan sebagai bentuk motivasi untuk lebih memahami diri dalam berinteraksi dengan orang lain (Guyer & Johnston, 2018). Menurut Festinger (dalam Arshuha & Amalia, 2019) menyatakan bahwa perbandingan sosial dibedakan menjadi dua jenis, yakni perbandingan ke atas (*upward*) dan perbandingan ke bawah (*downward*). *Upward comparison* merupakan bentuk perbandingan sosial dimana seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain yang menurutnya memiliki penilaian yang lebih baik dari dirinya (Arshuha & Amalia, 2019). *Downward comparison* merupakan bentuk perbandingan sosial dimana seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain yang menurutnya memiliki penilaian yang lebih buruk dari dirinya (Arshuha & Amalia, 2019). Salah satu faktor yang mempengaruhi *body image* akan menjadi positif atau negatif merupakan *social comparison* (Ricciardelli & Yager, 2016).

Schaefer & Thompson (2014) mengatakan tindakan membandingkan diri dengan orang lain dengan motivasi evaluasi diri merupakan *social comparison*. Menurut Festinger (dalam Ricciardelli & Yager, 2016), membandingkan kemampuan dan penampilan individu dengan orang-orang di sekitarnya merupakan *social comparison*. Festinger (dalam Guimond, 2006) menambahkan

seseorang sering melakukan *social comparison* karena ingin memperbaiki diri, mengevaluasi diri dan menjadi lebih baik. Namun, apabila sering melakukan tindakan *social comparison* akan menyebabkan perasaan sedih, tidak bahagia, tidak puas terhadap diri sendiri dan merasa lebih buruk daripada orang lain (White, Langer, Yariv dan welch, 2006)

Jones (2001) mengatakan bahwa membandingkan diri dengan orang lain adalah salah satu cara yang sangat penting untuk membangun *body image*, yang kemudian mempengaruhi apakah seseorang merasa puas atau tidak dengan tubuhnya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Gibbons dan Buunk (1999) mengatakan bahwa individu yang menunjukkan komparasi sosial atau sering melakukan perbandingan dirinya dengan orang lain akan kurang puas dengan situasi kehidupan yang dijalani. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Gibbons dan Buunk (1999), orang yang sering melakukan *social comparison* dengan orang lain akan merasa kurang puas dengan penampilan mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Sunartio, Sukamto, dan Dianonivina (2012) menemukan hubungan yang signifikan antara perbandingan sosial dengan ketidakpuasan tubuh pada remaja, dimana semakin tinggi frekuensi *social somparison* maka ketidakpuasan terhadap tubuh juga akan semakin tinggi. Amalia (2018) melakukan penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara perbandingan sosial dengan ketidakpuasan tubuh, dimana seseorang yang sering melakukan tindakan perbandingan sosial memiliki kemungkinan lebih besar mengalami ketidakpuasan pada tubuhnya.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh *social comparison* terhadap *body image* pada remaja.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan sebelumnya, maka masalah yang diidentifikasi dalam penelitian ini adalah :

1. Seorang remaja memiliki ciri khas yaitu perubahan dan pertumbuhan fisik, maka dari itu remaja harus menerima, percaya, dan puas terhadap bentuk tubuhnya. Namun pada kenyataannya masih banyak remaja yang sulit menerima kondisi fisiknya sehingga menimbulkan *body image* negatif.
2. Remaja yang memiliki *body image* positif mampu menerima dirinya tanpa harus memandang fisik orang lain. Namun lain halnya dengan remaja yang memiliki *body image* negatif. Remaja yang berpandangan negatif terhadap bentuk tubuhnya cenderung melakukan *social comparison* terhadap orang lain disekitarnya.
3. *Social comparison* menimbulkan dampak yang cukup serius terhadap *body image* pada remaja.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, didapatkan suatu rumusan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh *social comparison* terhadap *body image* pada remaja?
2. Seberapa besar pengaruh *social comparison* terhadap *body image* pada remaja?
3. Bagaimana pengaruh *social comparison* terhadap *body image* pada remaja laki-laki dan perempuan?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka didapatkan tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Membuktikan pengaruh *social comparison* terhadap *body image* pada remaja.

2. Mengetahui seberapa besar pengaruh yang ditimbulkan *social comparison* terhadap *body image* pada remaja.
3. Mengetahui pengaruh *social comparison* terhadap *body image* pada remaja laki-laki dan perempuan.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah :

1. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang ilmu psikologi sosial terkait pengaruh *social comparison* terhadap *body image* pada remaja. Sebagai sarana ilmu pengetahuan untuk berbagai pihak masyarakat yang membutuhkan. Serta berguna sebagai rujukan akademis untuk mahasiswa yang akan membahas topik yang sama.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman terhadap individu, terutama remaja bahwa *social comparison* dapat memunculkan perasaan tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimiliki.