

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Setiap orang akan melalui masa bertumbuh dan berkembang yaitu usia remaja. Menurut Santrock (2007) masa remaja merupakan periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang dimulai dari rentang usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18 hingga 22 tahun. Pendapat tersebut didukung menurut teori perkembangan psikososial Erikson, yang menyatakan bahwa rentang usia remaja awal mulai dari usia 13 tahun sampai remaja akhir usia 21 tahun (Thalib, 2010). Adila dan Kurniawan (2020) menjelaskan bahwa usia remaja akan mengalami perkembangan yang signifikan seperti secara psikis, sosial, serta psikologis yang dapat memunculkan ketidaknyamanan pada diri sendiri.

Menurut Rahmadiyah, Munthe, dan Aiyunda (2020) bentuk tubuh merupakan patokan masyarakat tentang penampilan yang menarik. Suseno dan Dewi (2014) menyatakan ketika seseorang mempunyai bentuk fisik yang baik, secara tidak langsung memberikan dampak positif terhadap hubungan asmara yang lebih baik seperti dapat menjadi pusat perhatian. Bentuk tubuh menjadi perhatian dan hal yang cukup vital pada sebuah hubungan asmara. Sehingga penampilan dapat menjadi daya tarik ketika penampilan individu tersebut berbentuk proporsional pada setiap bagiannya (Khotamanisah, 2017).

Hurlock (2006) mengungkapkan bahwa remaja memahami dalam kehidupan bermasyarakat, individu yang memiliki penampilan baik biasanya lebih dipandang

dibandingkan individu yang biasa saja. Remaja saat ini dituntut terhadap bentuk tubuhnya sendiri (Anindita, 2021). Dwi Marita, Yuliadi, dan Karyanta (2014) beranggapan bahwa kepercayaan diri seseorang meningkat ketika berpenampilan baik dan memiliki wajah yang terawat. Remaja dalam usia perkembangan saat ini berharap mendapatkan apresiasi dan didukung oleh lingkungan sosialnya (Flett, Hewitt, Shapiro, dan Rayman 2018).

Cash dan Pruzinsky (2002) mengemukakan individu akan selalu melakukan evaluasi positif atau negatif pada dirinya. Penjelasan tersebut sama seperti Khotamanisah (2017) menjelaskan bahwa penilaian atau evaluasi terhadap bentuk tubuh merupakan proses pemberian makna guna mendapatkan standar ideal. Meskipun demikian, pada kenyataannya yang terjadi masih banyak ditemukan remaja yang memiliki pandangan bahkan penilaian yang negatif terhadap dirinya sendiri (Prima & Sari, 2018). Individu yang mengalami ketidakpuasan dengan tubuh diartikan sebagai *body dissatisfaction* (Soesilowindradini, 2005).

Zhang (2012) mengemukakan bahwa permasalahan terkait dengan bentuk tubuh dirasakan di banyak negara dan wilayah diseluruh dunia, karena banyak ditemukan kasus yang menunjukkan individu mengalami *body dissatisfaction*. Penjelasan tersebut sama seperti Prima dan Sari (2018) menyatakan *body dissatisfaction* sebagai masalah perhatian terwujud dalam emosi negatif terhadap penampilan fisiknya. Masa remaja merupakan waktu yang sangat penting untuk memeriksa ketidakpuasan tubuh, ketika kebutuhan untuk menyesuaikan diri berada dipuncak (Eccles dkk., 1979).

Kasus *body dissatisfaction* mejadi masalah peringkat teratas yang telah meningkat diseluruh dunia selama 30 tahun terakhir (National Eating Disorders Collaboration-Departemen Kesehatan Pemerintah Australia, 2011). Berdasarkan penelitian Pop (2016) pada 160 remaja perempuan di Rumania mengindikasikan ketika dilakukan wawancara mengenai ketidakpuasan bentuk tubuh, didapati sebanyak 79% ingin merubah bagian tubuh tertentu dan secara keseluruhan. Walaupun sebesar 87,7% subjek memiliki massa tubuh normal, namun sebesar 66% menginginkan untuk menurunkan massa tubuh agar sesuai standar yang ditetapkan. Permasalahan *body dissatisfaction* juga dialami mahasiswi Universitas di Jepang membuktikan sebesar 70% wanita didominasi massa tubuh normal, mengalami rasa tidak puas dengan tubuh dan sebesar 60% mahasiswi dilaporkan mencoba untuk menurunkan massa tubuh (Okita & Tashiro, 2019).

Menurut Marthana (2020) permasalahan *body dissatisfaction* bukan hanya dirasakan secara global tetapi juga dirasakan di Indonesia. Penelitian yang dilakukan Safarina, Sri Rahayu, dan Mukmuroh (2015) pada 37 remaja perempuan menjadi anggota program diet di Bandung, sebanyak 94,8% memiliki rasa tidak puas dan juga tidak percaya diri sehingga menghindar lingkungan sosial. Penelitian yang sama dilakukan Herawati (2003) pada perempuan di Jakarta menunjukkan bahwa subjek yang mengalami *body dissatisfaction* didapati sebesar 40% dengan kategori tinggi serta 38% dengan kategori sedang.

Berdasarkan penelitian Yosephin (2012) dengan 100 subjek mahasiswi Universitas Indonesia didapati sebesar (51%) mahasiswi mengalami rasa tidak puas dengan penampilan dan menerapkan program penurunan berat badan yang tidak

sesuai. Penjelasan tersebut sama berdasarkan penelitian Rahmانيar dan Yuniar (2012) pada 100 orang siswi kelas XI dan XII SMA 4 Negeri Surabaya didapati sebanyak 82 orang siswi (82%) tidak puas terhadap penampilannya. Sedangkan subjek yang puas terhadap penampilannya sebanyak 18 orang siswi (18%).

Tariq dan Ijaz (2015) menjelaskan *body dissatisfaction* sebagai ketidakpuasan yang dialami individu terhadap citra tubuhnya. Penjelasan tersebut sama seperti Rosen, Reiter, dan Orosan (1995) mengemukakan *body dissatisfaction* sebagai evaluasi subjektif seseorang terhadap citra diri sehingga menimbulkan rasa malu dan menarik diri untuk melakukan interaksi. *Body dissatisfaction* berkenaan langsung dengan penilaian negatif pada penampilan fisik setelah menjadikan penampilan fisik orang lain sebagai objek perbandingan (Grogan, 1999).

Tariq dan Ijaz (2015) mengemukakan terdapat tiga aspek *body dissatisfaction*, antara lain yaitu: Pertama yaitu bentuk tubuh dan berat. Aspek ini berkaitan langsung terhadap wujud dan massa tubuh seseorang. Seperti, memiliki pinggang yang besar dan kelebihan berat badan; Kedua yaitu struktur rangka. Aspek ini berkaitan secara langsung dengan struktur ukuran rangka bagian tubuh tertentu pada seseorang seperti, ukuran postur tubuh pendek dan gemuk; Ketiga yaitu fitur wajah. Aspek ini berkenaan dengan komponen tubuh luar yang bisa diamati dan terlihat seperti, kulit kering dan hitam serta lingkaran hitam pada mata.

Grogan (2006) mengatakan bahwa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh umumnya dialami oleh perempuan. Penjelasan tersebut sama seperti Marthana (2020) mengemukakan bahwa di negara seperti Afrika, bentuk tubuh yang menari

adalah berpostur gemuk dan pendek karena memiliki keunikan. Sebaliknya, di negara barat justru menunjukkan pandangan yang buruk terhadap tubuh gemuk. Sedangkan di Indonesia lebih condong mengikuti perkembangan budaya barat terkait dengan penampilan secara fisik yang baik.

Berdasarkan studi awal yang dilakukan peneliti pada 10 subjek yaitu remaja perempuan dengan rentang usia 13-18 tahun. Proses wawancara dilakukan pada tanggal 15-18 Oktober 2021 melalui aplikasi *whatsApp*. Berdasarkan hasil wawancara yaitu menunjukkan bahwa 4 subjek memiliki kebiasaan untuk menimbang berat tubuh secara berkala, mengecek penampilan didepan cermin, dan meminta orang lain untuk menilai penampilannya. Kemudian 3 subjek menganggap bahwa standar penampilan secara tidak langsung menuntut untuk memperbaiki diri dan merubah penampilannya, seperti melakukan program penurunan berat badan secara ketat, menggunakan aksesoris tambahan, dan menggunakan jenis pakaian tertentu. Selanjutnya 3 subjek akan cenderung menghindar ketika akan bertemu orang baru karena terkadang muncul jerawat pada wajah yang membuat tidak percaya diri serta berusaha menggunakan produk kecantikan sebagai penunjang penampilan. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa subjek mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh.

Esther (2002) mengemukakan harapannya bahwa individu harus dapat mengontrol diri, karena dengan mengontrol diri terkait dengan evaluasi serta cara pandang terhadap citra diri dapat dikondisikan, sehingga memberikan pengaruh baik terhadap kehidupannya. Penjelasan tersebut sama seperti Sujoldzic dan Lucia (2007) mengatakan bahwa kepuasan seseorang dengan bentuk tubuh sendiri dapat

menjadi faktor pelindung pada kesejahteraan psikologis, sedangkan rasa ketidakpuasan bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) dapat mengurangi kepuasan terhadap hidup dan harga diri. Individu yang memiliki kepuasan akan kehidupannya dapat meningkatkan kesejahteraan dalam diri sehingga dapat terlepas dari rasa tidak puas terhadap bentuk tubuh (Wulandari, 2013).

Menurut Thompson (2009) *body dissatisfaction* sebagai kelanjutan dari gangguan perhatian seseorang terhadap bentuk tubuhnya. Penjelasan tersebut sama seperti Mappiare (1993) yang mengatakan bahwa kecenderungan individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan secara langsung mendorong individu untuk membentuk tubuh menjadi bentuk yang diinginkan atau sesuai standar perbandingan. Meiliana, Valentina, dan Retnaningsih (2018) mengemukakan bahwa kegemukan atau *over weight* secara tidak langsung menjadikan wanita merasa tidak puas terhadap tubuhnya, sehingga perempuan akan condong melakukan proses diet dalam memperoleh bentuk badan yang menarik.

Peat, Peyerl, dan Muehlenkamp (2008) mengungkapkan bahwa *body dissatisfaction* tanpa memandang usia, seseorang yang mengalami ketidakpuasan pada bentuk tubuh mempunyai sejumlah konsekuensi yang berpotensi negatif. Hal tersebut didukung Stice dan Shaw (2002) menjelaskan bahwa *body dissatisfaction* memberikan dampak negatif terhadap psikologis yaitu mengakibatkan munculnya emosi negatif dan usaha mengubah bentuk tubuh yang tidak sehat. Penjelasan tersebut sama seperti hasil penelitian Paxton, Eisenberg, dan Neumark-Sztainer (2006) menyatakan bahwa *body dissatisfaction* menjadikan harga diri seseorang rendah dan mengalami depresi.

Berdasarkan *America Psychiatric Association* (2000) akibat adanya rasa tidak puas dengan tubuh yang berkepanjangan dapat berkembang menjadi masalah secara klinis yang disebut *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) yakni gangguan membuat individu memiliki pemikiran yang lebih terhadap kekurangan penampilannya serta penurunan fungsi sosial. Penjelasan tersebut sama seperti Abdurrahman (2014) mengungkapkan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh menjadi salah satu hal yang memberikan efek negatif secara tidak langsung, seperti pada penelitiannya didapati bahwa ketidakpuasan tubuh menjadi faktor internal seseorang untuk melakukan usaha penurunan massa tubuh yang tidak sehat.

Menurut Erikson (1968) dampak terburuk jika individu mengalami *body dissatisfaction* yaitu pengembangan identitas awal pada remaja mengalami hambatan dan menjadi tidak optimal, seperti halnya dalam disfungsi identitas, individu akan mengalami kesulitan dengan perkembangan psikososial masa depan dan kesejahteraan umum karena *ego* tidak memiliki sintesis yang saling berhubungan. *Body dissatisfaction* mengakibatkan seseorang mengalami efek negatif seperti, mengalami *distress* bahkan membuat seseorang melakukan upaya bunuh diri (Niide dkk., 2011).

Grogan (2008) mengemukakan faktor mempengaruhi *body dissatisfaction*, diantaranya: Pertama yaitu perbandingan sosial (*social comparison*). Tekanan lingkungan sosial mengenai standar penampilan yang baik secara fisik dominan dialami perempuan dibandingkan laki-laki. Oleh sebab itu, remaja perempuan akan dominan mengalami ketidakpuasan dengan penampilan fisik karena ketimpangan dengan standar yang ditetapkan; Kedua yaitu harga diri (*self esteem*). Grogan

(2008) mengemukakan harga diri dapat mempengaruhi seseorang untuk menilai keadaan tubuhnya. Diungkapkan bahwa evaluasi baik dan tidak baiknya seseorang merupakan bagian dari harga dirinya. Sehingga ketika individu mengalami ketidakpuasan pada tubuh berarti hasil dari evaluasi negatif yang dilakukan.

Ketiga yaitu teori skema diri (*self schema theory*). Menurut Markus (1977) skema diri sebagai sikap dan pandangan seseorang yang menilai dirinya berbeda dan unik dari orang lain. Mengacu pada teori Markus, skema diri individu adalah satu faktor penyusun pada citra tubuh baik positif maupun negatif. Memiliki citra tubuh negatif akan secara langsung memunculkan ketidakpuasan terhadap bagian tubuhnya.

Rasa tidak puas terhadap tubuh biasanya diikuti oleh perilaku membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Berdasarkan penelitian Sunartio, Sukamanto, dan Dianovinina (2012) didapati sebesar (73.3%) bentuk tubuh menarik sebagai objek pembandingan seseorang saat membandingkan bentuk tubuhnya. Sehingga ketika objek perbandingannya memiliki penampilan fisik yang baik membuat seseorang cenderung akan mengalami rasa tidak puas dan nyaman dengan tubuhnya. Penjelasan tersebut sama seperti penelitian Fisher, Dunn, dan Thompson (2002) menyatakan bahwa perbandingan penampilan fisik (*physical appearance comparison*) pada individu berhubungan secara langsung terhadap peningkatan rasa tidak puas pada tubuh yang dialami perempuan.

Schaefer dan Thompson (2014) menjelaskan bahwa perbandingan penampilan fisik (*physical appearance comparison*) sebagai kecenderungan seseorang melakukan perbandingan terhadap tubuh individu lain. Berdasarkan

penelitian Putra, Dwi Putra, dan Diny (2019) menyatakan bahwa hampir semua remaja saat ini memiliki perilaku membandingkan penampilan dengan artis dan tokoh yang lebih baik darinya. Terlebih ketika seseorang menjadikan objek perbandingan yang lebih baik dan memiliki standar tinggi, maka semakin membuat akan ditemukannya kekurangan dan kelemahan yang terdapat pada bagian tubuh tertentu bahkan secara keseluruhan (Sunartio, Sukamanto, & Dianovinina, 2012).

Schaefer dan Thompson (2014) mengemukakan terdapat lima aspek *physical appearance comparison* yaitu: Pertama yaitu *physical appearance* (penampilan fisik) yaitu berkenaan langsung dalam perilaku individu yang melakukan perbandingan penampilan secara fisik terhadap individu; Kedua yaitu *weight* (berat tubuh) yakni berkenaan langsung dengan perilaku individu untuk melakukan perbandingan menggunakan objek massa tubuh diri sendiri dengan individu lain; Ketiga yaitu *body shape* (bentuk tubuh) yaitu berkenaan secara langsung terhadap perilaku dalam melakukan perbandingan pada bagian tubuh tertentu dalam hal bentuk.

Keempat yaitu *body size* (ukuran tubuh), pada aspek ini mengarah pada perilaku untuk melakukan perbandingan dengan bentuk ukuran tubuh tertentu atau secara keseluruhan. Jika pada laki-laki lebih condong melakukan perbandingan pada atribut penunjang misalnya postur tubuh dan massa otot. Sedangkan pada perempuan objek yang menjadikan pembanding yakni area tubuh penunjang seperti lingkaran pada paha, pinggang, pinggul, dan betis; Kelima yaitu *body fat* (lemak tubuh) aspek yang berkenaan langsung dengan perilaku yang condong melakukan

perbandingan pada bagian tubuh yang ditutupi lemak dan memiliki bagian massa otot yang tinggi.

Berdasarkan penelitian Rahmadiyahanti (2019) kepada 266 orang siswi di Pekanbaru terdapat hubungan yang positif antara perbandingan sosial terkait penampilan fisik dengan ketidakpuasan tubuh remaja perempuan. Penelitian tersebut diperkuat berdasarkan penelitian Amalia (2018) kepada 113 mahasiswi di Yogyakarta terdapat hubungan positif antara perbandingan sosial mengenai penampilan fisik dengan *body dissatisfaction*. Artinya semakin tinggi tingkat perbandingan sosial maka semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction* seseorang. Sebaliknya, semakin rendah tingkat perbandingan sosial maka semakin rendah pula tingkat *body dissatisfaction* seseorang.

Fenomena yang terjadi pada individu dengan rentang usia remaja, cenderung memiliki pandangan negatif terhadap kondisi fisik yang dimiliki jika setelah membandingkan dengan kondisi fisik yang diinginkan, sehingga timbullah penilaian yang tidak baik terhadap penampilan fisik. Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam mengenai hubungan antara hubungan antara *physical appearance comparison* dengan *body dissatisfaction* pada remaja perempuan, agar asumsi-asumsi serta pendapat yang disampaikan oleh banyak ahli dapat terbukti kebenarannya. Berdasarkan kesimpulan diatas, peneliti mengajukan rumusan permasalahan yaitu apakah terdapat hubungan antara *physical appearance comparison* dengan *body dissatisfaction* pada remaja perempuan?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *physical appearance comparison* dengan *body dissatisfaction* pada remaja perempuan. Berdasarkan tujuan penelitian yang ingin dicapai, adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk menyumbang kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi secara universal dan ilmu psikologi secara sosial pada khususnya tentang hubungan antara *physical appearance comparison* dengan *body dissatisfaction* pada remaja perempuan.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah untuk menjadi bahan masukan dan memberi pengetahuan bahwa perbandingan penampilan fisik dapat memunculkan perasaan tidak puas terhadap tubuh yang dimiliki.

