

Bab I Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa krisis dan masa pencarian identitas, yang disertai dengan adanya perubahan dengan cepat pada keadaan fisik. Perubahan keadaan fisik ini diakibatkan oleh 2 jenis hormon pertumbuhan yang secara aktif diproduksi yaitu *Follicle Stimulating Hormone* (FLH) dan *Luteinizing Hormone* (LH) (Safarina & Rahayu, 2014). Dimana pada perempuan kedua hormon tersebut merangsang perkembangan 2 hormon kewanitaan, yaitu estrogen dan progesteron yang mengakibatkan remaja mengalami perubahan pada fisiknya, sehingga remaja semakin memperhatikan keadaan tubuhnya.

Perubahan fisik tersebut dapat disikapi dengan berbeda-beda oleh setiap remaja, ada yang menyikapinya dengan baik namun adapula yang merasa kurang puas dan memperlmasalahkan bentuk tubuhnya. Berat badannya dirasa gemuk, tinggi badannya dirasa sangat pendek, payudaranya dirasa kecil dan kulitnya dirasa kurang putih, terlebih ketika mereka melihat bentuk tubuh orang lain yang lebih langsing, lebih tinggi dan lebih putih dari dirinya. Padahal salah satu tugas perkembangan dari masa remaja ialah harus menerima keadaan fisiknya baik sebagian maupun keseluruhan (Al-Mighwar, 2006).

Remaja yang merasakan akibat dari perubahan fisik ini kebanyakan dirasakan oleh remaja awal yakni pada saat pubertas, akan tetapi permasalahan fisik yang mengakibatkan ketidakpuasan terhadap keadaan fisik mereka banyak dialami oleh remaja tengah dan akhir, yakni mereka merasa bahwa fisiknya tidak ideal atau tidak sesuai dengan yang diinginkannya (Levine & Smolak; Rey, 2002; dalam Safarina & Rahayu, 2014). Dimana menurut Papalia, Olds dan Feldman (2009), perubahan fisik yang berlangsung cepat ini menimbulkan dampak secara psikologis, dimana kebanyakan remaja lebih memperhatikan penampilannya dibandingkan dengan aspek lain yang ada pada diri mereka.

Perhatian terhadap penampilan fisik ini sudah berlangsung sejak lama, sejak zaman Mesir Kuno hingga saat ini, tentunya penampilan fisik yang diinginkan yaitu penampilan fisik yang menarik dengan tubuh yang ideal (Melissa, 2015). Baik laki-laki maupun perempuan sama-sama memperhatikan penampilan fisiknya, akan tetapi perempuan lebih memperhatikan penampilannya dibandingkan dengan laki-laki. Karena penampilan fisik merupakan hal pertama yang dilihat oleh orang lain ketika berpapasan atau berinteraksi, maka dari itu tidak heran jika setiap individu sangat memperhatikan penampilannya. Dimana penampilan yang diharapkan ialah penampilan fisik yang menarik dengan tubuh yang ideal.

Gambaran mengenai keidealan tubuh atau *tren* kecantikan kebanyakan menyebar melalui media massa, dimana media massa seperti internet dan televisi merupakan konsumsi sehari-hari yang tidak pernah terlewatkan. Dimana ketika media terutama televisi memperlihatkan seseorang yang memiliki kriteria tubuh yang ideal, secara tidak langsung mereka memperkenalkan *tren* kecantikan yang berlaku, kebanyakan dari perempuan yang melihatnya akan berusaha membandingkan dirinya dan mengikuti *tren* kecantikan tersebut.

Gambaran mengenai tubuh yang ideal ini juga didukung dengan adanya berbagai aplikasi-aplikasi edit foto, yang membuat penggunaanya dapat merubah penampilannya dengan menambahkan beberapa efek pada fotonya. Misalnya warna kulit menjadi lebih putih, wajah menjadi lebih tirus dan mulus, hidung menjadi lebih mancung, bola mata menjadi lebih besar dan lain sebagainya. Dimana hasil editan tersebut kebanyakan akan dibagikan ke sosial media seperti instagram, facebook dan yang lainnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa kebanyakan orang sangat memperhatikan keadaan tubuhnya agar terlihat menarik.

Adapun kriteria tubuh yang ideal pada saat ini digambarkan dengan seseorang yang berpayudara besar, perut yang rata, bokong besar dan kaki jenjang. Bahkan digambarkan lebih detail lagi, yakni bermata besar, pinggal kecil, berbulu mata panjang, berbibir penuh,

pipi tirus, berpayudara besar, pinggang kecil, pinggul besar, berkulit putih serta kaki yang jenjang (Cash & Linda, 2011; dalam Sumiati, 2017).

Dimana ketika adanya kesenjangan antara *tren* kecantikan yang berlaku dengan keadaan fisik yang dimiliki, dapat membuat banyak remaja merasa kurang puas terhadap penampilan fisiknya (*body dissatisfaction*) (Sunartio, Sukamto & Dianovinina, 2012). Perasaan tidak puas terhadap tubuh dikarenakan suatu individu yang selalu merasa dan menilai bahwa tubuhnya saat ini tidak baik atau tidak ideal (Grogan, 1999; dalam Kartikasari, 2013). Mereka juga merasa bahwa tubuh yang saat ini dimilikinya tidak sesuai dengan tubuh yang diinginkannya yaitu tubuh yang ideal (Ogden, 2010). Sehingga mereka akan membesar-besarkan kekurangan dari fisiknya, meskipun kekurangan tersebut sebenarnya tidak nyata, atau kekurangan tersebut hanya sedikit. Rasa ketidakpuasan terhadap tubuh ini juga dikarenakan adanya persepsi yang salah pada diri individu, dimana mereka merasa bahwa keadaan tubuhnya, baik berat badan atau ukuran badannya merupakan suatu hal yang memalukan, membuatnya tidak percaya diri, merasa cemas terhadap tubuhnya dan merasa tidak nyaman dengan keadaan tubuhnya (*National Eating Disorder Association*, 2003; dalam Sunartio, Sukamto & Dianovinina, 2012).

Individu yang merasa tidak puas terhadap tubuhnya cenderung akan menjalani kehidupan dengan kurang baik, dibandingkan dengan orang yang puas dengan keadaan tubuhnya. Dimana kebanyakan dari mereka yang mengalami akan merasa kepercayaan dirinya menjadi rendah, begitupun dengan harga dirinya juga menjadi rendah, merasa depresi, mengalami gangguan makan dan masalah-masalah kesehatan, bahkan dapat berujung pada kematian. Dilihat dari standar keidealan dan kecantikan yang bersifat subjektif dan berubah-ubah, seiring dengan berjalannya waktu yang sesuai dengan trend dan budaya pada masa itu, sehingga rasa ketidakpuasan terhadap keadaan tubuhnya ini dikhawatirkan akan terus

meningkat. Karena sesuai dengan fitrahnya bahwa manusia tidak pernah merasa puas dan akan melakukan sesuatu sesuai dengan keinginannya.

Fenomena ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*) di Indonesia dapat terlihat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh lembaga riset *independen BMI Research* (2015), yang dilakukan di Jakarta, Surabaya dan Medan dengan responden perempuan berusia 18- 64 tahun sebanyak 200 orang, dimana hasilnya menyatakan bahwa hanya 10% dari wanita indonesia yang merasa cantik dan puas dengan tubuhnya. Temuan kasus serupa juga diungkapkan dari hasil survey yang dilakukan oleh Cosmopolitan di Australia, dimana hasilnya menunjukkan 27% dari perempuan mengaku bahwa dirinya gendut ketika melihat cermin. 25% dari perempuan tersebut juga mengaku bahwa dirinya gendut sesudah akhir pekan. Bahkan mereka juga mengatakan bahwa 87 % diantaranya merasa gendut meskipun berat badan mereka langsing atau termasuk kedalam kriteria proporsional.

Hasil yang serupa didapatkan dari penelitian yang dilakukan oleh Davista (2016), pada 50 remaja akhir putri dan 50 dewasa awal putri, dimana hasilnya menunjukkan bahwa tingkat citra tubuh (*body image*) lebih tinggi terjadi pada remaja akhir dibandingkan dengan dewasa awal yaitu sebesar 66,30. Hasil serupa juga didapatkan dari penelitian yang dilakukan oleh Meliana, Valentina dan Retnaningsih (2018), pada 379 mahasiswa di Universitas Soegijapranata Semarang dengan responden sebanyak 128 laki-laki dan 259 perempuan. Hasilnya menunjukan bahwa 81% diantaranya merasa tidak puas terhadap tubuhnya, perasaan tidak puas terhadap tubuh tersebut kebanyakan diikuti dengan diet yang tidak baik yaitu sebanyak 66%.

Hasil temuan yang serupa juga didapatkan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Hanum, Nurhayati dan Riani (2014) yang dilakukan pada 100 mahasiswi Universitas "X" dimana hasilnya menunjukkan bahwa perasaan tidak puas terhadap tubuh atau *body*

dissatisfaction mengakibatkan mahasiswi memiliki *self esteem* yang rendah dan melakukan diet. Oleh karena itu semakin tidak puas seorang mahasiswi terhadap tubuhnya, maka akan semakin rendah *self-esteem* dan semakin sering perilaku dilakukan. Begitu juga sebaliknya semakin puas seorang mahasiswi terhadap tubuhnya, maka akan semakin tinggi *self esteem* dan perilaku diet jarang dilakukan. Mehdizahed (2010; dalam Rozika dan Ramdhani, 2016) menemukan hasil serupa dari penelitiannya bahwa seseorang yang memiliki harga diri (*self esteem*) yang rendah akan memiliki intensitas yang lebih sering untuk mengunggah foto di sosial media.

Hasil temuan dari kasus serupa juga ditemukan dari hasil penelitian yang dilakukan pada 58 mahasiswi UIN Sunan Gunung Djati Bandung oleh Sumiati (2017), dimana hasilnya menunjukkan bahwa kebanyakan dari mahasiswi tersebut memiliki *body image negatif* atau disebut juga *body dissatisfaction*. Adapun hasil dari penelitian pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 50 mahasiswi UIN Sunan Gunung Djati yang berusia 18-21 tahun hasilnya menunjukkan bahwa 30 orang diantaranya memiliki perasaan tidak puas terhadap tubuhnya baik sebagian ataupun keseluruhan.

Perasaan tidak puas ini kebanyakan mereka rasakan pada bagian perut, paha, betis, tangan dan wajahnya, bahkan ada diantara mereka merasa tidak puas dengan seluruh tubuhnya. Mereka mengatakan bahwa perutnya menjadi sangat bagus ketika sebelum makan, akan tetapi setelah makan mereka merasa bahwa perutnya menjadi buncit dan gemuk. Mereka juga mengatakan bahwa paha dan betisnya dirasa sangat besar jika dibandingkan dengan orang lain yang membuat mereka merasa lebih gemuk. Mereka juga merasa bahwa tangannya terlalu besar yang membuat mereka tidak percaya diri ketika memakai pakaian yang formal atau pakaian yang sedikit ketat. Begitu juga pada bagian wajahnya, mereka merasa tidak percaya diri karena wajahnya yang hitam dan tidak menarik. Karena

menurutnya penampilan wajah haruslah yang paling utama, karena itu hal pertama yang dilihat oleh orang lain. Adapun usaha yang telah mereka lakukan untuk membuat mereka sedikit nyaman dan menutupi kekurangannya, yaitu menggunakan *make up*, olahraga, diet, pergi ke salon kecantikan dan memakai baju yang menurutnya sesuai.

Hasil lain yang diperoleh ialah kebanyakan dari mereka sering membanding-bandingkan keadaan tubuhnya dengan orang lain. Mereka mengatakan bahwa perbandingan lebih banyak dilakukan pada teman sebaya karena teman sebaya lebih sering bertemu. Sedangkan mereka yang melakukan perbandingan kepada artis mengatakan bahwa mereka sering melihat artis di televisi, terutama artis iklan kecantikan yang notabene memiliki penampilan yang menarik dengan tubuh yang ideal. Mereka juga sering melihat sosial media seperti *instagram* dan *facebook*, dimana dalam sosial media tersebut mereka sering melihat orang yang membuat vloger kecantikan, situs-situs tentang kecantikan serta berbagai produk kecantikan instan yang membuatnya semakin tertarik untuk memiliki tubuh yang ideal. Mereka juga mengatakan sering melakukan perbandingan kepada orang yang baru saja mereka lihat yaitu orang memiliki penampilan yang menarik.

Dimana menurut Eddleston (2009; dalam Heracwati, Sulistiawan & Nguru, 2015) kebanyakan manusia cenderung membanding-bandingkan keadaan dirinya dengan keadaan orang lain (perbandingan sosial atau *social comparison*). Proses perbandingan ini merupakan hasil dari penilaian kognitifnya, dimana mereka membandingkan penampilannya dengan penampilan pada orang lain (Schaefer & Thompson, 2014). Salah satu objek yang dijadikan perbandingan oleh seseorang ialah mengenai keadaan tubuhnya baik sebagian maupun keseluruhan dari tubuhnya yang merupakan hasil dari penilaian kognitif (Fisher, Dunn, dan Thompson, 2002).

Perbandingan ini dilakukan untuk mengevaluasi dirinya, dimana pengevaluasian diri dapat dilakukan dengan cara membandingkan dirinya dengan orang lain (Sarwono, 2014). Dimana proses perbandingan ini dapat dilakukan dengan 2 cara yakni dengan membandingkan keadaan tubuhnya dengan orang lain yang menurutnya memiliki tubuh yang lebih baik dari dirinya (*upward comparison*), atau dengan cara membandingkan keadaan tubuhnya dengan orang lain yang menurutnya memiliki tubuh yang lebih buruk dari dirinya (*downward comparison*) (Coulson, 2010; dalam Sunartio, Sukamto & Dianovinina, 2012). Akan tetapi menurut Festinger (1952) perbandingan sosial yang sering dilakukan ialah perbandingan keatas.

Padahal hadist yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim menjelaskan “*dari Abu hurairah, Nabi Muhammad berkata apabila seseorang diantara kalian melihat orang lain memiliki keutamaan dalam hal harta dan rupa lebih daripadanya, maka lihatlah orang yang lebih rendah daripadanya*” (Bakar, 2006; dalam Sumiati, 2017). Oleh karena itu seharusnya kita tidak membandingkan keadaan diri kita dengan orang yang lebih baik dari kita, karena hal tersebut dapat menyebabkan kita kurang bersyukur dan merasa selalu kurang dari diri kita.

Allah SWT juga berfirman dalam Q.S. At-Tin (95) ayat 4, yang artinya : “*Sungguh, kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya*”. Kemudian Ibnu Katsir menafsirkan ayat ini bahwa bentuk yang sebaik-baiknya ialah bentuk tubuh, anggota badan, badan yang tegap serta rupa atau penampilan yang sangat baik. (Al-Ghifari, 2015). Maka dari itu kita semua tentunya memiliki tubuh yang baik sehingga kita tidak perlu membandingkan keadaan diri kita dengan orang lain. Karena dalam hadist yang diriwayatkan oleh Imam Muslim menyatakan “*dari Abu Hurairah, Rasulullah SAW bersabda Allah tidak melihat tubuh dan bentuk rupa kalian. Dia hanya melihat hati dan amal kalian*” (Husna, 2006; dalam

Sumiati, 2017). Hadist ini semakin mempertegas bahwa terlalu fokus pada keadaan tubuh bukan hal yang harus dilakukan, bahkan hal yang harus dilakukan ialah beribadah. Karena pada hakikatnya tubuh yang kita miliki diperuntukan untuk beribadah kepada Allah.

Maka dari itu sebagai mahasiswi UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang tentunya lebih banyak mempelajari dan memahami mengenai agama Islam, dimana salah satunya diajarkan untuk lebih menerima apa yang dimiliki dan tidak terlalu mementingkan keadaan tubuhnya dibandingkan dengan yang lainnya. Karena mereka dituntut untuk memenuhi tugas perkembangannya sebagai seorang remaja yaitu harus menerima keadaan fisiknya, namun ketika mereka merasa tidak puas dengan tubuhnya maka dari itu adanya tugas perkembangan yang tidak terpenuhi apabila hal tersebut terus berlanjut. Sehingga hal tersebut dapat menimbulkan permasalahan bagi individu tersebut pada masa perkembangan selanjutnya

Berdasarkan latar belakang masalah atau fenomena tersebut peneliti sangat tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang apakah ada hubungannya antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction*. Dengan judul hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada Mahasiswi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka diajukan beberapa pertanyaan penelitian yakni sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *social comparison* pada mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung?
2. Bagaimana tingkat ketidakpuasan pada tubuh (*Body Dissatisfaction*) pada mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung?
3. Adakah hubungannya antara *social comparison* dengan *Body dissatisfaction* pada mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung?

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui seberapa sering mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung melakukan *social comparison* .
2. Untuk mengetahui sejauhmana tingkat ketidakpuasan pada tubuh (*Body Dissatisfaction*) pada mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.
3. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara melakukan *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.

Manfaat Penelitian

Manfaat Teoritis. Secara teoritis hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah keilmuan pada bidang Psikologi. Khususnya Psikologi klinis dan Psikologi perkembangan, terutama yang berkaitan dengan *social comparison* dan *body dissatisfaction*.

Manfaat Praktis. Dari hasil penelitian ini diharapkan bisa dijadikan sebagai acuan khususnya untuk remaja yang merasa tidak puas dengan tubuhnya. sehingga mereka lebih positif lagi menilai keadaan tubuhnya.