

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja ialah masa peralihan dimana seorang individu dari anak-anak menjadi dewasa, yang mana ditandai dengan perubahan biologis, kognitif dan sosial emosional (Santrock, 2003). Perubahan yang terjadi pada masa remaja salah satunya ialah perubahan fisik, dimana hal tersebut terjadi selama pubertas. Perubahan fisik yang dialami oleh para remaja meliputi aspek berat badan dan tinggi badan, serta perubahan proporsi atau bentuk tubuh (Berk, 2012). Terkait pada perubahan fisik yang terjadi pada remaja, mereka dituntut untuk bisa menerima keadaan fisik serta menggunakan tubuhnya secara efektif, yang mana hal itu adalah salah satu tugas dari perkembangan remaja (Santrock, 2003).

Perubahan fisik yang terjadi pada remaja perempuan ditandai dengan panggul yang menjadi lebih lebar, munculnya lapisan lemak dibagian bawah kulit sehingga menjadikan bentuk tubuh kurang proporsional, serta kulit yang lebih berminyak (Papalia, Olds, & Feldman, 2009). Perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja ialah bagian dari proses kematangan yang kompleks, dimana dapat menyebabkan munculnya dampak psikologis hingga masa dewasa (Paxton, 2006).

Dampak psikologis yang muncul akibat dari perubahan fisik sangat berpengaruh pada remaja, khususnya remaja putri. Rosenblum & Lewis mengatakan bahwa adanya tekanan budaya yang lebih besar terhadap atribut fisik perempuan, menyebabkan remaja putri lebih banyak memberikan perhatian terhadap penampilan fisik daripada aspek lainnya (Papalia, Olds, & Feldman, 2009).

Remaja putri memiliki ketidakpuasan atau perasaan negatif akan perubahan fisik yang lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki (Santrock, 2007). Sebagaimana penelitian dari Winzeler (Prima & Sari, 2013) menyatakan bahwa 73% remaja laki – laki lebih bangga dan puas dengan bentuk tubuhnya dibandingkan remaja putri yang

hanya 47%. Croll (Husni & Indrijati, 2014) menjelaskan bahwa sekitar 50 – 88% remaja perempuan merasa tidak puas terhadap bentuk serta ukuran tubuhnya.

Selain tekanan budaya, beberapa media yang menayangkan figur perempuan yang memiliki tubuh ideal juga dapat menyebabkan semakin tingginya perempuan untuk terus berusaha memiliki bentuk tubuh yang ideal. Faktanya, tidak banyak perempuan mempunyai bentuk tubuh yang ideal. Banyak perempuan yang kurang puas dengan bentuk tubuhnya, dikarenakan adanya ketidakseimbangan antara standar tubuh ideal yang ada di masyarakat dengan bentuk tubuh yang dimiliki (Sunartio dkk, 2012).

Ketidakpuasan terhadap tubuh menurut Rosen dan Reiter (Izza & Mahardayani, 2011) merupakan keterpakuan pikiran mengenai penilaian negatif pada penampilan fisik serta perasaan malu yang muncul pada diri individu ketika berada di lingkungan sosial. Menurut Brehm (Evahani, 2012) seseorang yang mengalami ketidakpuasan tubuh akan sering memikirkan penampilan dan bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan yang mereka inginkan.

Thompson (Prima & Sari, 2013) mengatakan bahwa ketidakpuasan tubuh sangat terkait erat dengan citra tubuh (*body image*) seseorang, yakni gambaran mental seseorang pada bentuk serta ukuran tubuhnya. Ketidakpuasan tubuh termasuk dalam citra tubuh yang negatif, yang mana seseorang memiliki rasa tidak puas dan cenderung menilai negatif keadaan tubuhnya. Menurut Neumark dkk (Wade & Tiggeman, 2013) penilaian seseorang yang terlalu negatif terhadap keadaan tubuhnya dapat berakibat pada gangguan psikologis yang merugikan.

Studi menunjukkan bahwa, remaja putri lebih suka memiliki tubuh kurus daripada memiliki berat badan di atas rata-rata, remaja berusia 9 sampai 18 tahun dengan BMI di atas 50% lebih tidak puas dengan citra tubuh mereka (Calso dkk, 2012). Dampak ketidakpuasan tubuh tersebut menjadikan banyak remaja memilih melakukan “*cosmetic surgery*” untuk mengubah bagian tubuh mereka. Misalnya melakukan tindakan invasif seperti suntik botox dengan tujuan untuk memperbaiki

penampilan. Studi lain menunjukkan bahwa cara tersebut dianggap sebagai pilihan, terutama ketika seseorang mengalami tingkat rasa malu yang tinggi terhadap bentuk tubuh dan memilih memperbaiki penampilan sebagai strategi untuk mengatasi ketidakpuasan (Nanu dkk, 2014).

Pada masyarakat maju, melakukan “*cosmetic surgery*” dianggap menjadi hal yang normal apabila bentuk tubuh atau wajah tidak sesuai dengan standar ideal. Pada masyarakat Asia memiliki kecenderungan untuk mengubah bentuk wajah, sedangkan di Eropa Barat dan Amerika Serikat, gadis remaja kebanyakan asyik dengan berat badan dan bentuk tubuh mereka. Mereka mengembangkan kriteria khusus untuk mengevaluasi penampilan fisik seperti perut datar atau pinggang kecil. Kriteria lain menurut Tyler (Nanu dkk, 2014) dengan dampak media sosial yang tinggi adalah apa yang disebut dengan “*thigh gap*” atau "celah paha" yaitu, kehadiran ruang antara paha bagian dalam saat seorang gadis berdiri dengan kakinya. Hal tersebut hanya bisa dicapai dengan diet yang sangat ketat dan dengan adanya struktur tubuh tertentu.

Perubahan fisik yang terjadi selama masa pubertas membuat remaja putri menaruh perhatian berlebih pada bentuk tubuhnya. Perhatian yang berlebih tersebut dapat mengakibatkan munculnya ketidakpuasan tubuh pada diri remaja putri. Hal ini juga terjadi pada remaja putri di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang.

Remaja putri di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang yang mengalami ketidakpuasan tubuh dan memiliki kecenderungan membandingkan dirinya dengan orang lain. Hal tersebut sesuai dengan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui wawancara dengan subjek AR 16 tahun, pada tanggal 6 April 2017 :

“Kadang aku pengen kurus kak kaya temen-temen yang lain, kayanya bagus kalau badan langsing trus enak aja dilihatnya, cari baju juga gampang. Aku kadang diet-diet gitu kak tapi gak pernah berhasil, stres sendiri jadinya”

Ketidakpuasan tubuh yang muncul dapat diakibatkan karena “teasing” atau “ejekan” dari teman sebaya Kichler & Crowther (Webb dkk, 2013). Hal ini sesuai dengan wawancara pada DS 17 tahun, pada tanggal 6 April 2017 :

“Sebel aku mbak sama badanku kurus banget gini, padahal menurutku makanku banyak. Aku juga pernah dibeliin ibu vitamin sama susu buat tambah berat badan tapi sama aja, pas sekolah awal masuk SMA temenku pada ngece badanku kaya wayang. Pas awalnya sedih mbak tapi trus tak bikin biasa”

Wawancara pada EK 16 tahun, pada tanggal 20 April 2017 :

“Aku kurang pede sama wajahku sensitif dan gampang jerawat, padahal udah coba perawatan dimana-mana tapi tetep aja gak bisa ilang sepenuhnya, kadang iri kalau lihat temen gitu yang wajahnya mulus, cuman pengen wajahku mulus tok mbak”

Hasil dari wawancara di atas menunjukkan bahwa munculnya ketidakpuasan tubuh disebabkan juga karena adanya perbandingan-pembandingan terhadap teman sebaya. Selain budaya dan internalisasi media penyebab munculnya ketidakpuasan tubuh pada perempuan juga disebabkan adanya tekanan dari orang disekitar untuk mempunyai tubuh yang ideal. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Gunawan (Sunartio dkk, 2012) yang menyatakan bahwa adanya kebiasaan yang kuat dalam keluarga ataupun lingkungan sekitar yang sering membandingkan penampilan individu dengan orang lain. Hal tersebut menjadikan perempuan semakin sering mengamati dan membandingkan tubuhnya terhadap tubuh orang lain yang dalam hal ini disebut perbandingan sosial.

Perbandingan sosial menurut Festinger (Myers, 2010) adalah proses subyektif seseorang membandingkan kemampuan serta penampilan diri pada orang lain yang ada dilingkungannya dengan tujuan mengevaluasi diri (Myers, 2010). Remaja lebih sering membandingkan diri mereka dengan teman terdekat atau teman sebayanya (Webb dkk, 2013).

Smith (Giles, 2013) menyatakan bahwa beberapa wanita melaporkan bahwa melakukan perbandingan sosial dalam hal fisik dengan teman sebaya merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari, hal tersebut dapat memicu kekhawatiran berat badan dan ketidakpuasan tubuh. Stormer & Thompson (Nanu dkk, 2014) menyatakan bahwa perbandingan sosial tubuh masih merupakan prediktor signifikan terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja putri.

Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa adanya hubungan antara perbandingan sosial tubuh dengan ketidakpuasan tubuh. Penelitian yang dilakukan oleh Livian, dkk pada 104 mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya dengan judul "*Social Comparison dan Body Dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal*". Hasil penelitian terdapat hubungan positif yang signifikan, dimana semakin sering wanita membandingkan bentuk tubuh dengan wanita lain yang lebih menarik, maka akan semakin tinggi pula ketidakpuasan pada diri yang dialami (Sunartio dkk, 2012).

Berdasarkan penelitian tersebut, maka peneliti ingin melakukan penelitian kuantitatif yang berfokus pada ketidakpuasan tubuh dengan perbandingan sosial tubuh. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang sebelumnya yakni terletak pada lokasi penelitian serta subjek penelitian yang ditujukan pada remaja putri. Peneliti ingin mengetahui hubungan antara perbandingan sosial tubuh dengan ketidakpuasan tubuh pada remaja putri di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah, maka masalah dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah ada hubungan antara perbandingan sosial tubuh dengan ketidakpuasan tubuh pada remaja putri di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan pada penelitian ini yakni untuk menguji secara empiris hubungan antara perbandingan sosial tubuh dengan ketidakpuasan tubuh pada remaja putri di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan pemikiran dan pengetahuan yang bermanfaat dibidang ilmu psikologi, terutama psikologi sosial dan psikologi perkembangan.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan mampu memberi gambaran dan masukan pada remaja yang mengalami ketidakpuasan padatubuh atau penampilan.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat mengurangi konsekuensi negatif terkait ketidakpuasan tubuh.
- c. Penelitian ini juga diharapkan memberikan wawasan pada pembaca agar dapat menghindari hal-hal yang memicu munculnya ketidakpuasan tubuh.