

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1.Latar Belakang**

Seiring perkembangan teknologi yang semakin pesat memudahkan semua orang untuk mengakses teknologi internet. Hal ini membantu individu dalam mendapatkan berbagai informasi ataupun berita yang sedang tren seperti bentuk tubuh yang ideal, gaya berpakaian, tata rias dan masih banyak lagi. Mudah-mudahan semua orang bisa mengakses internet mendorong opini individu untuk meniru terutama mengenai standar kecantikan yang ada di Indonesia yang saat ini sedang marak dibicarakan bahwa cantik harus memiliki tubuh yang ideal, kurus, tinggi, paras wajah yang cantik, dengan tingginya standar kecantikan ini memicu perilaku komparasi sosial terhadap ketidakpuasan tubuh. Individu yang beranggapan bahwa kondisi fisiknya tidak sama dengan konsep tubuh idealnya, maka individu akan merasa kurang secara fisik, keadaan ini menyebabkan individu tidak dapat menerima kondisi dirinya dengan apa adanya sehingga dapat mengalami ketidakpuasan tubuh. Menurut Pakki & Sathiyaseelan (2018), pandangan negatif terhadap tubuh juga berkontribusi pada terjadinya depresi atau munculnya symptom depresi, kecemasan terkait tubuh, terganggunya hubungan interpersonal seperti hubungan dekat, pekerjaan, dan pada kasus ekstrim dapat mengarah pada penyalahgunaan zat dan gangguan kesehatan.

Masa pubertas adalah masa kematangan fisik yang terjadi secara cepat melibatkan perubahan hormonal dan tubuh yang terjadi pada remaja awal yang

berusia 10-14 tahun (Sobur, 2013). Menurut Breakey (2012) tubuh adalah representasi diri yang utama dan yang akan paling gampang dilihat. Hal ini menunjukkan bahwa remaja pada masa mencari jati dirinya ia memperhatikan penampilan, terkhusus untuk remaja putri sering merasa kurang puas dengan keadaan dirinya terutama keadaan tubuh yang dimiliki (Brooks-Gun, dkk 2012). Santrock (2007) menjelaskan mengenai masa remaja yakni dikenal dengan masa peralihan atau masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional. Masa remaja adalah masa individu mengalami emosional yang kurang stabil, cenderung sering meniru apa yang dilakukan orang lain dikarenakan adanya rasa ingin tau dan rasa ingin mencoba hal-hal baru. Salah satu akibat yang muncul dari fenomena ini adalah adanya rasa iri terhadap orang lain atas bentuk tubuh, warna kulit, bentuk rambut, serta penampilan yang dimiliki oleh orang lain.

Fenomena komparasi sosial dan ketidakpuasan tubuh teramati oleh peneliti saat sedang melaksanakan kegiatan magang di salah satu SMP Negeri di Kabupaten Sragen. Peneliti menginterview tanggal 23 Oktober 2024 pada 4 siswa dan didapatkan data bahwa ada 75% siswa merasa kurang percaya diri dan kurang puas dengan bentuk tubuhnya. Siswa menjelaskan bahwa ia tidak merasa percaya diri dikarenakan tubuhnya yang pendek, kulitnya gelap, bentuk tubuh yang gemuk. Hal ini terlihat ketika siswa perempuan yang diajak berfoto bersama selalu menutupi muka nya dan memilih berfoto dibelakang temannya agar tidak terlihat gemuk. Mereka juga menjelaskan bahwa ia merasa kurang puas dengan keadaan tubuhnya

karena siswa merasa paras muka yang dimiliki tidak secantik teman yang lain, bentuk muka yang tidak simetris dan bentuk hidung yang tidak mancung. Siswa memaparkan bahwa saat ini *beauty is privilege*, yang tidak *good looking* selalu direndahkan bukan hanya dalam hal ketertarikan antar lawan jenis namun juga dalam keluarga dan pertemanan. Hal ini mendorong siswa melakukan komparasi sosial karena adanya ketidakpuasan tubuh. Ketidakpuasan tubuh yang dimiliki oleh siswa mengakibatkan siswa menjadi minder, selalu memakai masker ketika keluar rumah, berjalan sedikit menunduk, dan foto selalu menutupi wajah. Namun, dari hal yang telah disampaikan oleh siswa meskipun siswa merasa tidak puas dengan tubuhnya, mereka selalu mendorong dirinya untuk terus berpikir positif agar dapat menerima keadaan dengan melakukan hal positif sebagai salah satu bentuk pengembangan diri seperti memijat muka agar lebih simetris, mulai menerima keadaan fisik, dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Hasil selanjutnya didapatkan bahwa 25% siswa merasa puas dengan bentuk tubuhnya karena ia memiliki tubuh yang atletis dan bagus, siswa juga memaparkan bahwa ia menyukai tubuhnya yang sehat membuat ia dapat bermain voli dengan baik dan mendapatkan kejuaraan.

Peneliti juga melakukan observasi di lingkungan sekitar dan ditemukan bahwa banyak remaja putri merasa kurang percaya diri dan tidak puas dengan keadaan tubuhnya seperti melakukan diet agar mendapatkan tubuh yang ideal, standar cantik jika memiliki kulit yang putih, melakukan perawatan rambut lurus, olahraga ekstrim agar terlihat kurus dan tinggi. Komparasi sosial merupakan proses perbandingan yang dilakukan oleh seseorang dengan mengevaluasi pendapat, kemampuan, hingga sifat

yang dimiliki (Buunk, dkk 2021). Komparasi sosial bertujuan untuk mengevaluasi diri untuk menghasilkan rasa puas dan rasa tidak puas, ketika individu merasa puas maka yang terbentuk adalah penilaian diri yang positif, jika individu merasa tidak puas maka yang terbentuk adalah penilaian diri yang negatif atau ketidakpuasan tubuh (Amarina & Laksmiwati, 2021).

Remaja putri berlomba-lomba untuk berpenampilan menarik agar menjadi pusat perhatian, namun tidak sedikit pula remaja putri yang merasa tidak percaya diri dengan keadaan tubuhnya yang tidak ideal dikarenakan melihat bentuk tubuh orang lain yang ideal. Hurlock (2009) mengungkapkan bahwa pada umumnya remaja memiliki perasaan takut pada bentuk tubuh yang terlalu gemuk, kurang tinggi, terlalu kurus, paras yang kurang cantik dan sebagainya. Hasil pengamatan yang dilakukan oleh penulis tentang ketidakpuasan tubuh yang dialami oleh remaja sering didapati remaja merasa kurang percaya diri dengan tubuhnya sehingga ia melakukan berbagai cara agar mendapatkan bentuk badan yang diinginkan dengan cara melakukan diet ketat dan olahraga. Tylka (2010) mengungkapkan bahwa semakin sering perempuan membandingkan tubuhnya dengan tubuh perempuan lain, dapat menyebabkan mereka semakin tidak puas dengan bentuk tubuhnya sendiri. Salah satu aspek psikologis dari perubahan fisik remaja pada masa pubertas ialah remaja menjadi individu yang memperhatikan tubuhnya dan membangun pendapat seseorang terhadap diri sendiri mengenai tubuhnya (Santrock, 2005). Sejalan dengan teori yang dipaparkan oleh Hurlock (2006) bahwa kepedulian remaja terhadap tubuhnya muncul dikarenakan remaja menyadari dalam kehidupan sosial, seseorang yang berpenampilan menarik

akan mendapat perlakuan yang lebih baik.

Tadabbur (2008) mengungkapkan ciri-ciri individu yang mengalami ketidakpuasan tubuh diantaranya, merasa rendah diri, menganggap dirinya tidak berguna dan tidak berarti di tengah masyarakat, merasa keberadaannya tidak dibutuhkan oleh masyarakat, merasa tidak mampu dan selalu khawatir mendapatkan cemooh dari orang lain. Grogan (2017) menjelaskan salah satu faktor yang mempengaruhi ketidakpuasan tubuh adalah komparasi sosial. Cahyani (2009) menjelaskan bahwa remaja yang berusia antara 18-22 tahun memiliki tingkat ketidakpuasan tubuh yang tinggi karena sedang dalam transisi dari remaja aktif ke dewasa awal, sehingga mereka sering mempertanyakan tubuhnya. Remaja yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya akan berusaha semaksimal mungkin untuk memperbaiki penampilannya, sebanyak 40% mengikuti *fitness centre*. Selain mengikuti olahraga, mereka juga mengatur pola makannya. Usaha terbanyak berikutnya 37% yaitu melakukan olahraga lain seperti bersepeda, berenang, bermain basket dan bulu tangkis hal ini dikemukakan oleh Yuanita dan Sukanto (2013).

Dibandingkan dengan laki-laki, perempuan memiliki tingkat perhatian yang detail mengenai penampilannya ada sisi positif dan sisi negatif dari fenomena ini. Sisi positif, dimana perempuan selalu menjaga penampilannya dan kesehatan tubuh agar tetap bisa produktif, sisi negatifnya ketika perempuan tidak bisa mencintai dirinya sendiri karena selalu berpatokan harus sama dengan orang lain. Standar kecantikan oleh kondisi lingkungan, teman, kerabat dan orang asing (Lewallen dan Behm-Morawitz, 2016). Dalam proses evaluasi tubuh, individu menggunakan media sosial

untuk melakukan perbandingan hal ini diungkapkan oleh Sari dan Surya (2018) bahwa perempuan menggunakan media sosial untuk mengenali dan mempelajari yang ada dan mulai melakukan perbandingan. Grogan (2017) mengungkapkan bahwa komparasi sosial dapat terjadi dipengaruhi dengan adanya standar tubuh ideal yang dimiliki oleh individu sehingga individu membandingkan dirinya dengan orang lain dan berujung pada ketidakpuasan pada tubuhnya sendiri. Festinger (2021) menjelaskan bahwa individu dapat membandingkan diri mereka sendiri dengan orang lain baik ke atas maupun ke bawah.

Pertumbuhan remaja putri terjadi lebih awal dibandingkan remaja laki-laki, puncak pertumbuhan fisik berlangsung pada remaja awal yakni usia 12-14 tahun yang menyebabkan remaja putri menjadi bertambah berat dan bertambah tinggi dibandingkan remaja laki-laki pada usia yang sama (Papalia, dkk, 2008). Dimana terjadinya ketidakpuasan tubuh pada remaja terjadi pada saat mereka berada di bangku kelas VIII SMP karena mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh dan penampilan yang menurun drastis pada usia 12-14 tahun (Cash & Pruzinsky, 2002). Penilaian subjektif bentuk tubuh pada remaja terbentuk bukan hanya karena nilai-nilai internalisasi namun juga adanya pengalaman yang dibangun oleh remaja terhadap hubungan sosial yang terjalin. Evaluasi ketidakpuasan tubuh pada remaja atas persepsi yang dimiliki remaja terhadap kondisi tubuh saat ini dengan tubuh ideal yang diinginkan (Cash & Pruzinsky, 2002). Data penelitian sebelumnya juga menemukan bahwa 50% hingga 88% remaja perempuan mengkhawatirkan penampilannya (Croll, 2005).

Coulson (2010) menyebutkan terdapat dua jenis komparasi sosial yakni *upward comparison* dan *downward comparison*. *Upward comparison* merupakan perbandingan sosial yang dilakukan seseorang untuk memilih objek perbandingan yang dianggap lebih baik dari dirinya sendiri sedangkan *downward comparison* merupakan perbandingan sosial yang dilakukan seseorang untuk memilih objek perbandingan yang dianggap lebih buruk dari dirinya sendiri. Ketidakpuasan tubuh pada remaja mendorong remaja memiliki rasa kepercayaan diri yang rendah berhubungan dengan resiko bunuh diri pada remaja perempuan (Sukanto, 2006), juga adanya dampak negatif gangguan makan seperti *anorexia nervosa* dan *bulimia nervosa* (Sejcová, 2008). Daradjat (2004) menjelaskan bahwa seseorang yang tidak merasa puas dengan bentuk tubuhnya akan memiliki perasaan percaya diri yang kurang dan timbulnya kecemasan ketika seseorang tersebut mengalami konflik batin serta ketika ada dalam tekanan. Ketidakpuasan tubuh memiliki hubungan yang signifikan dengan adanya gangguan kecemasan (Troisi., dkk, 2006). Kondisi yang penuh tekanan dan dengan adanya rasa cemas pada remaja akan menghambat pertumbuhan dan perkembangan, remaja akan sulit beradaptasi dan sulit menyelesaikan masalah.

Penelitian yang dilakukan oleh Alidia (2018) yakni didapatkan hasil bahwa adanya perbedaan persepsi tubuh pada remaja yang ditinjau dari jenis kelamin, karena remaja perempuan cenderung tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki dibandingkan laki-laki. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rief dkk (2006) didapatkan hasil bahwa persepsi tentang bentuk tubuh antara remaja laki-laki

dan remaja perempuan berbeda yakni 41% perempuan disibukkan dengan memikirkan penampilannya sedangkan hanya 21% laki-laki yang memikirkan penampilannya. Santrock (2002) memaparkan bahwa kelebihan berat badan adalah persoalan umum baik bagi laki-laki maupun perempuan namun lebih banyak perempuan yang memperhatikan berat tubuhnya untuk menunjang penampilan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kakekshita dan Almeida (2008) didapatkan hasil bahwa remaja perempuan cenderung lebih-lebihkan bentuk tubuh yang dimiliki dibandingkan remaja laki-laki. Moore (2004) menjelaskan bahwa hanya satu pertiga dari remaja laki-laki yang tidak puas dengan berat badannya, sedangkan dua pertiga dari remaja perempuan mengalami ketidakpuasan tubuh.

Nahdiyah (2015) menjelaskan bahwa remaja perempuan yang tidak puas akan bentuk tubuh tidak dapat menerima keadaan fisiknya dan memilih untuk mengasingkan diri karena merasa minder. Berkembangnya kasus ketidakpuasan tubuh dapat memberikan dampak negatif, individu akan mengalami rendahnya harga diri. Hal ini diungkapkan oleh Bornioli, dkk (2021) di Amerika yaitu remaja yang tidak puas dengan keadaan tubuhnya akan mengalami depresi ketika mereka dewasa. Realita sekarang remaja mengalami rasa tidak percaya diri yang padahal seharusnya mereka tidak perlu membandingkan diri mereka dengan orang lain. Kam dan Prihadi (2021), individu yang dapat menerima diri mereka sendiri tanpa syarat cenderung melihat dirinya secara objektif. Cara individu mempersepsikan diri berpengaruh penting terhadap aspek psikologisnya, pandangan realita terhadap diri sendiri, penerimaan diri memberikan rasa aman sehingga membantu individu menghindari

perilaku kecemasan.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Annisa Rahmadiyah dan Ricca Angreini Munthe (2020) mengenai *Social Comparison* dengan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Pada Remaja Perempuan didapatkan hasil perhitungan korelasi product moment dengan nilai koefisien korelasi ( $r$ ) variabel *social comparison* dengan ketidakpuasan bentuk tubuh terdapat hubungan positif yang signifikan antara *social comparison* dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja perempuan SMAN 5 Pekanbaru, maka hipotesis diterima. Selanjutnya berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Opsivianto, M. B., Santi, D. E., & Kusumandari, R. (2023) mengenai Kepercayaan Diri pada Remaja : Menguji Peranan Perbandingan Sosial dengan Ketidakpuasan Tubuh didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi dengan hubungan negatif antara *social comparison*, *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri.

Berdasarkan latar belakang masalah, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul: "Hubungan Antara Komparasi Sosial Dengan Ketidakpuasan Tubuh Pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP Negeri 2 Sragen".

## **1.2.Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah adakah hubungan komparasi sosial dengan ketidakpuasan tubuh pada remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 2 Sragen?

### **1.3. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah: untuk mengetahui hubungan antara komparasi sosial dengan ketidakpuasan tubuh pada remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 2 Sragen.

### **1.4. Manfaat Penelitian SMP Negeri 2 Sragen**

Adapun manfaat yang akan didapat adalah sebagai berikut:

#### **1.4.1. Manfaat teoritis**

Manfaat teoritis yang didapat dari penelitian ini adalah menambah pemahaman penulis terkait bagaimana hubungan antara komparasi sosial dengan ketidakpuasan tubuh pada remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 2 Sragen, menjadi acuan untuk penelitian berikutnya agar lebih valid.

#### **1.4.2. Manfaat praktis**

##### **1.4.2.1. Bagi Subjek Penelitian**

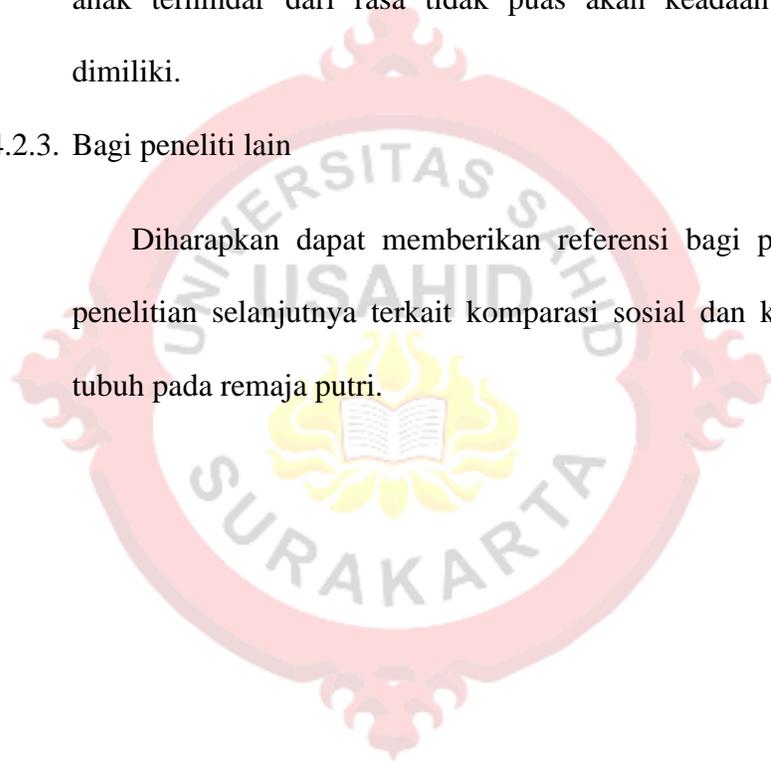
Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat agar dapat mengetahui dampak yang ditimbulkan dari komparasi sosial terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja dan dapat menerima keadaan tubuhnya sehingga tidak merasa kurang puas dengan dirinya.

#### 1.4.2.2. Bagi keluarga

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan untuk keluarga terutama orang tua agar memberikan dukungan lebih agar anak merasa puas dengan keadaan dirinya. Orang tua diharapkan dapat menanamkan penerimaan diri yang baik sehingga hal ini membantu anak terhindar dari rasa tidak puas akan keadaan tubuh yang dimiliki.

#### 1.4.2.3. Bagi peneliti lain

Diharapkan dapat memberikan referensi bagi peneliti untuk penelitian selanjutnya terkait komparasi sosial dan ketidakpuasan tubuh pada remaja putri.



## 1.5.Keaslian Penelitian

**Tabel 1.**  
**Keaslian Penelitian**

No.	Nama, Judul, Instansi	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Rafifah 'Aissy Putri, Hubungan Antara <i>Social Comparison</i> Dengan <i>Body Dissatisfaction</i> Pada Mahasiswi Pengguna Instagram di Fakultas Psikologi UIN AR-Raniry Banda Aceh, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry (2022)	Kuantitatif	Didapatkan hasil nilai korelasi $\rho$ ( $p$ ) = 0,494 dengan signifikan 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara <i>social comparison</i> dengan <i>body dissatisfaction</i> .
2.	Annisa Rahmadiyah dan Ricca Angreini Munthe, <i>Social Comparison</i> Dengan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Pada Remaja Perempuan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dan Universitas Abdurrah (2020)	Kuantitatif	Didapatkan hasil uji hipotesis menunjukkan hubungan positif antara <i>social comparison</i> dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja perempuan SMA N 5 Pekanbaru.
3.	Ridha Tantriloka Prameswari, Pengaruh Perbandingan Sosial Terhadap Ketidakpuasan Tubuh pada Remaja Akhir Perempuan, Universitas Muhammadiyah Malang (2020)	Kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif perbandingan sosial mengenai penampilan fisik terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja akhir. Hal ini dapat dilihat sebanyak 124 subjek dari 155 subjek menyatakan ketidakpuasan tubuh dengan tingkatan sedang.
4.	Livia Sunartio, Monique Elizabeth Sukanto dan Ktut Dianovinina, <i>Social Comparison</i> dan <i>Body Dissatisfaction</i> Pada Wanita Dewasa Awal, Universitas Surabaya (2012)	Kuantitatif	Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan antara <i>social comparison</i> dengan <i>body dissatisfaction</i> adalah diterima. ( $r= 0,636, p<0,05$ ).
5.	Opsivianto, M. B., Santi, D. E., Kusumandari, R., Kepercayaan diri pada remaja: Menguji peranan perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh (2023)	Kuantitatif	Hasil menunjukkan bahwa terdapat korelasi dengan hubungan negatif antara <i>social comparison</i> , <i>body dissatisfaction</i> dengan kepercayaan diri.

Persamaan dari penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah :

1. Persamaan variabel komparasi sosial
2. Persamaan variabel ketidakpuasan tubuh
3. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif
4. Persamaan subjek penelitian yakni perempuan

Perbedaan dari penelitian yang dilakukan sebelumnya adalah :

1. Lokasi penelitian yang berbeda
2. Sampel penelitian yang berbeda
3. Usia dari subjek penelitian

