

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1. Komparasi Sosial

2.1.1. Pengertian Komparasi Sosial

Menurut Jones (2001) mendefinisikan komparasi sosial adalah ide seseorang untuk mengevaluasi dirinya yang menimbulkan penilaian secara kognitif dengan cara membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain mengenai atribut yang dimiliki. Komparasi sosial adalah suatu proses saling mempengaruhi dan perilaku saling bersaing dalam interaksi sosial, hal ini disebabkan adanya kebutuhan untuk penilaian diri dan perbandingan dengan orang lain (Festinger, 1954). Guimond (2006) menjelaskan bahwa perbandingan sosial sebagai tindakan membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap lebih baik ataupun lebih buruk bertujuan menilai dan mengevaluasi diri. Komparasi sosial ialah penilaian proses efikasi diri individu, pendapat, sikap, perasaan, fisik, prestasi atau aspek lainnya yang dilakukan individu terhadap individu atau kelompok (Guyer & Vaughan-Jonhston (2018).

Wood (1996) mengungkapkan komparasi sosial adalah suatu proses berpikir tentang informasi orang lain yang memuat satu atau lebih informasi tentang diri sendiri. Komparasi sosial mengacu pada

penilaian kognitif yang dibuat individu tentang atribut dirinya yang dibandingkan dengan orang lain (Jones, 2001). Komparasi sosial sebagai fenomena sosial yang terjadi hampir dimana-mana dan setiap orang pasti akan melakukannya seiring berjalannya waktu, karena pada dasarnya kegiatan semacam ini dapat memenuhi fungsi dasar, seperti memberikan informasi yang berguna tentang status sosial seseorang, cara beradaptasi dengan situasi yang menantang dan perasaan lebih baik tentang dirinya sendiri (Buunk dan Gibbons, 2007).

Berdasarkan pemaparan yang telah disampaikan oleh tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa komparasi sosial adalah tindakan membandingkan diri sendiri dengan apa yang dimiliki oleh orang lain bertujuan untuk evaluasi diri.

2.1.2. Aspek-Aspek Komparasi Sosial

Berikut lima aspek komparasi sosial yang diungkapkan oleh Jones (2001), yaitu :

- a. Aspek tinggi tubuh (*height*), yaitu seseorang yang membandingkan tinggi tubuhnya dengan tinggi tubuh orang lain.

- b. Aspek berat tubuh (*weight*), yaitu seseorang yang merasa tidak puas dengan berat tubuhnya yang menurutnya kurang ideal.
- c. Aspek bentuk tubuh (*shape*), yaitu seseorang yang membandingkan proporsi bentuk tubuh yang dimiliki.
- d. Aspek wajah (*face*), yaitu seseorang yang membandingkan paras muka.
- e. Aspek gaya (*style*), yaitu seseorang yang membandingkan kemahirannya dalam berdandan, berpakaian dengan orang lain.

Aspek-aspek fisik komparasi sosial yang dikemukakan oleh Schaefer dan Thompson (2014) yakni :

- a) Penampilan fisik, yaitu seseorang membandingkan penampilannya fisiknya dengan penampilan orang lain.
- b) Berat tubuh, yaitu seseorang yang membandingkan berat tubuhnya dengan berat orang lain.
- c) Bentuk tubuh, yaitu seseorang yang membandingkan bentuk tubuh yang ia miliki karena tidak merasa puas dengan bentuk tubuhnya.
- d) Ukuran tubuh, yaitu seseorang yang membandingkan ukuran tubuh yang dimiliki dengan orang lain seperti ukuran lingkar pinggang, tangan dll.

- e) Lemak tubuh, yaitu seseorang yang merasa tidak percaya diri dengan lemak tubuh yang ada dalam tubuhnya.

Berdasarkan pemaparan yang telah disampaikan oleh tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek komparasi sosial mempengaruhi kepercayaan diri seseorang seperti tinggi, berat, bentuk tubuh dan penampilan fisik.

2.1.3. Faktor-Faktor Komparasi Sosial

Menurut Suls dan Wheeler (2000), komparasi sosial dipengaruhi oleh 3 faktor sebagai berikut:

- a. Penilaian diri

Penilaian diri adalah proses dimana individu memandang dirinya sendiri untuk menilai bagaimana jati dirinya. Hal ini terjadi dikarenakan individu merasa tidak puas dengan hasil penilaiannya sendiri sehingga individu terdorong untuk melakukan komparasi sosial dengan orang lain.

- b. Peningkatan diri dan perbaikan diri

Peningkatan diri seringkali mendorong individu untuk melakukan perbandingan dengan orang lain yang memiliki kualitas yang sama dengan individu agar merasa terus ada dalam keadaan baik. Perbaikan diri adalah dimana individu melakukan

perbandingan dengan orang lain yang memiliki kualitas diri lebih tinggi sehingga memicu individu tersebut untuk berbenah.

c. Penilaian sosial

Penilaian sosial adalah individu yang mengevaluasi seseorang mengenai suatu hal yang dianggap pantas atau salah dilingkungkannya.

Menurut Garcia, Tor, dan Schiff (2013) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi komparasi sosial yakni :

a) Faktor individu

Faktor individu merupakan sudut pandang yang berbeda dari satu orang ke orang yang lain.

b) Faktor situasional

Faktor situasional merupakan situasi yang dapat mempengaruhi individu dalam berpikir maupun bertindak.

Berdasarkan pemaparan yang telah disampaikan oleh tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa komparasi sosial dipengaruhi oleh faktor individu yakni penilaian diri, peningkatan diri, penilaian sosial. Faktor yang kedua yakni faktor situasional, lingkungan yang mempengaruhi individu seperti keluarga dan teman.

2.2.Ketidakpuasan Tubuh

2.2.1. Pengertian Ketidakpuasan Tubuh

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) mendefinisikan ketidakpuasan tubuh sebagai pikiran dan perasaan negatif tentang tubuh itu sendiri. Ketidakpuasan tubuh adalah ketidakpuasan tubuh yang berhubungan dengan evaluasi negatif dari ukuran tubuh, bentuk, otot, dan berat biasanya melibatkan perbedaan persepsi, pikiran, dan perasaan antara evaluasi seseorang terhadap seseorang tentang tubuhnya yang mengacu pada tubuh ideal (Grogan, 2017). Ketidakpuasan tubuh adalah individu yang memiliki rasa ketidaknyamanan dengan tubuhnya karena mereka cenderung merasa bahwa bentuk tubuhnya tidak sempurna dan menginginkan bentuk tubuh yang lain (Andini, 2020). Ketidakpuasan tubuh merupakan perasaan tidak senang atas bentuk tubuh yang ia miliki karena munculnya persepsi individu mengenai bentuk tubuh ideal yang berbeda dengan bentuk tubuh yang ia miliki (Ogden, 2010).

Rosen dan Riter (1995) menjelaskan ketidakpuasan tubuh ialah keterpakuan pikiran akan penilaian yang negatif akan tampilan fisik serta perasaan malu dengan keadaan fisiknya ketika berada di lingkungan sosial. Ketidakpuasan tubuh dapat dinilai ketika seorang individu membandingkan persepsi citra tubuh dengan individu lain,

orientasi berlebihan terhadap citra tubuh, persepsi diri sendiri terhadap tubuh dan adanya perubahan yang drastis terhadap tubuh (Cooper, 1987). Marshall dan Lengyel (2012), mengungkapkan ketidakpuasan tubuh adalah evaluasi negatif seorang individu mengenai penampilan, hal ini disertai dengan ketidaksesuaian persepsi mengenai tubuh yang dimiliki dengan tubuh yang ideal menurut pandangannya.

Berdasarkan pemaparan yang telah disampaikan oleh tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa ketidakpuasan tubuh adalah perasaan tidak nyaman terhadap bentuk tubuh yang dimiliki karena beranggapan bahwa tubuhnya tidak ideal.

2.2.2. Aspek – Aspek Ketidakpuasan Tubuh

Lima aspek ketidakpuasan tubuh menurut Cash dan Pruzinsky (2002) sebagai berikut:

a. Evaluasi penampilan

Yaitu ketika individu melakukan penilaian terhadap penampilannya dengan mengukur baik atau tidak penampilannya.

b. Orientasi penampilan

Yaitu usaha yang dilakukan untuk memperbaiki diri dan meningkatkan penampilan dirinya.

c. Kepuasan terhadap bagian tubuh

Yaitu penilaian yang dilakukan oleh individu terhadap bagian tubuh tertentu yang ia miliki misalnya bagian wajah, rambut, badan.

d. Kecemasan akan kegemukan

Yaitu dimana seseorang merasa tidak percaya diri dengan berat badannya sehingga melakukan pengurangan konsumsi makanan atau biasa disebut dengan diet.

e. Klasifikasi berat tubuh

Yaitu dimana individu memiliki persepsi tersendiri tentang sudut pandang orang lain mengenai bentuk, berat tubuh yang ia miliki.

Aspek-aspek ketidakpuasan tubuh yang diungkapkan oleh Gerner dan Wilson (2005) yakni :

a) Meremehkan bentuk tubuh

Yaitu seseorang yang merendahkan bentuk tubuhnya

b) Perasaan gemuk

Yaitu seseorang yang merasa bahwa tubuhnya gemuk

c) Rendahnya lemak tubuh

Yaitu seseorang yang merasa bahwa ia memiliki lemak tubuh yang sedikit

d) Arti penting dari berat dan bentuk

Yaitu seseorang yang mengutamakan berat dan bentuk tubuhnya agar ideal sesuai yang ia inginkan.

Berdasarkan pemaparan yang telah disampaikan oleh tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek ketidakpuasan tubuh adalah individu yang tidak merasa puas akan tubuhnya sehingga ia selalu mengevaluasi penampilannya dengan merasa cemas akan bentuk tubuh, merasa gemuk, kurang lemak.

2.2.3. Faktor-Faktor Ketidakpuasan Tubuh

Faktor Ketidakpuasan Tubuh menurut Dunn & Goke (2002)

a. Reaksi orang lain

Yaitu respon orang lain ketika melihat diri kita akan mempengaruhi persepsi buruk terhadap diri sendiri.

b. Komparasi sosial

Yaitu tindakan membandingkan diri sendiri dengan apa yang dimiliki oleh orang lain bertujuan untuk evaluasi diri

c. Identifikasi terhadap orang lain

Yaitu dimana dimana individu meniru seseorang yang dianggap ideal, individu akan meniru cara berdandan, berpakaian.

- d. Peran seseorang
- e. Perkembangan *body image*

Menurut Grogan (2017) faktor-faktor yang mempengaruhi ketidakpuasan tubuh ada tiga antara lain :

- a) Komparasi sosial

Yaitu perilaku membandingkan diri dengan orang lain.

- b) Harga diri

Yaitu penilaian individu terhadap dirinya sendiri dilihat dari bagaimana individu tersebut memandang dirinya sendiri.

- c) Teori skema diri

Yaitu gambaran mental seseorang mengenai hal unik yang dimilikinya sehingga membuatnya berbeda dengan orang lain.

Berdasarkan pemaparan yang telah disampaikan oleh tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi ketidakpuasan tubuh individu adalah komparasi sosial, reaksi orang lain, harga diri dan skema diri.

2.3. Remaja Putri

2.3.1. Pengertian Remaja

Remaja adalah usia transisi, seorang individu telah meninggalkan usia kanak-kanak yang lemah dan penuh ketergantungan, akan tetapi belum mampu ke usia yang kuat dan penuh tanggung jawab baik terhadap dirinya maupun masyarakat (Hurlock, 2003). Menurut Jhon W. Santrock masa remaja merupakan periode perkembangan transisi dari masa kanak-kanak hingga masa dewasa yang mencakup perubahan-perubahan biologis, kognitif dan sosial emosional. Menurut Sarlito Wirawan Sarwono (2007) tahap-tahap perkembangan dalam kurun usia remaja ada tiga yakni :

1. Remaja awal (10-14 tahun)

Adalah remaja awal biasanya sulit dimengerti dan dipahami oleh orang dewasa dikarenakan ego remaja awal lebih tinggi dan memiliki cara berpikir yang kritis.

2. Remaja madya (15-18 tahun)

Adalah masa remaja madya akan mulai mengalami kecemasan dan kebingungan terhadap perubahan fisik yang terjadi. Pada masa ini individu akan lebih memperhatikan cara berpakaian, berinteraksi dengan teman sebaya, pertumbuhan fisik sudah matang namun belum mencapai kedewasaan secara psikologis.

3. Remaja akhir (19-21 tahun)

Adalah remaja yang sikapnya mulai teratur, mencapai kedewasaan psikologis.

Berdasarkan pemaparan yang telah disampaikan oleh tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa remaja adalah seorang individu yang mulai memasuki masa dewasa dimana remaja mulai mengalami perubahan mental, fisik dan psikis. Dalam hal ini remaja mulai memiliki pemikiran yang kritis dan emosi yang mulai stabil.

2.3.2. Ciri-ciri Remaja

Menurut Hurlock (1999), masa remaja mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

1. Masa remaja sebagai periode yang penting
2. Masa remaja sebagai periode peralihan
3. Masa remaja sebagai periode perubahan
4. Masa remaja sebagai usia bermasalah
5. Masa remaja sebagai masa mencari identitas
6. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan
7. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik
8. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Ciri-ciri fisik remaja awal dan pertengahan/madya (Makmun, 1996) :

1. Tingkat perkembangan secara keseluruhan dan cepat
2. Proporsi ukuran tinggi dan berat badan seringkali tidak seimbang
3. Munculnya ciri-ciri sekunder
4. Gerakanya tampak canggung dan tidak terkoordinasi
5. Ikut serta dalam berbagai permainan yang ia coba

Ciri-ciri perkembangan remaja putri menurut Hurlock (2001), antara lain:

1. Perubahan tubuh pada masa puber

Diliat dari perubahan ukuran tubuh, proporsi tubuh, periode haid, pinggul yang bertambah lebar.

2. Akibat perubahan remaja putri pada masa puber

Adalah akibat keadaan fisik, sikap dan perilaku.

3. Akibat kematangan yang menyimpang

Adalah matang lebih awal dengan matang terlambat.

Berdasarkan pemaparan yang telah disampaikan oleh tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri remaja adalah mulai mengalami perubahan fisik, tertarik dengan lawan jenis, mencoba hal-hal baru, mencari perhatian yang dari lingkungan sekitar.

2.4. Hubungan Antara Komparasi Sosial Dengan Ketidakpuasan Tubuh

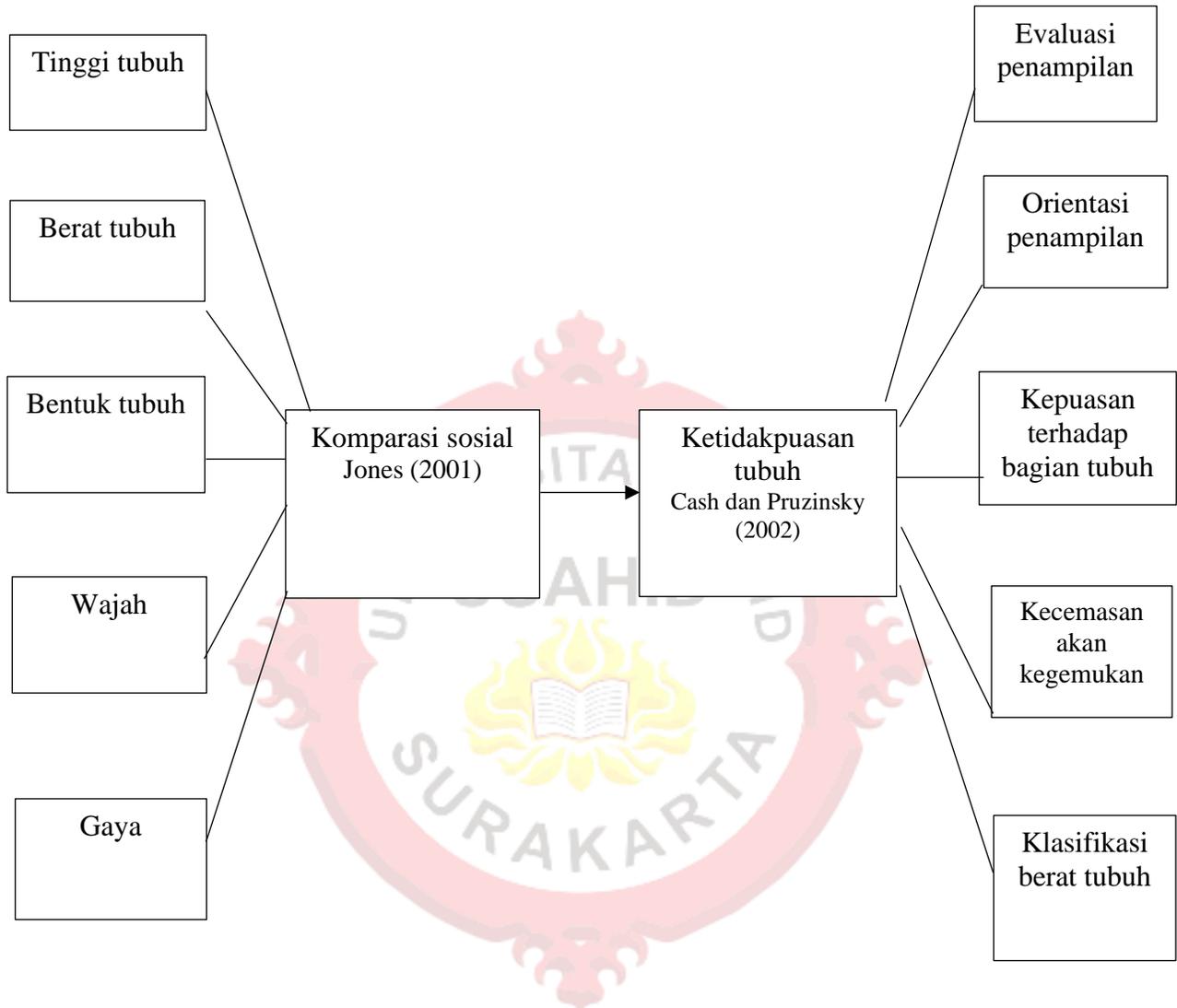
Ketidakpuasan tubuh merupakan penyimpangan persepsi terhadap bentuk tubuh itu sendiri, percaya bahwa orang lain dinilai lebih menarik, merasa bahwa ukuran atau bentuk tubuh merupakan penyebab kegagalan diri sendiri, perasaan malu, kecemasan terhadap tubuh, perasaan tidak nyaman terhadap tubuh sendiri (*National Eating Disorders*, 2003). Jones (2001) mengungkapkan bahwa komparasi sosial merupakan salah satu faktor penting dalam membentuk citra tubuh seseorang karena hal ini akan mempengaruhi kepuasan terhadap tubuhnya. Komparasi sosial mengacu pada pertimbangan kognitif bahwa seseorang membandingkan keunikan yang dimiliki dengan orang lain (Wood, 2001).

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rafifah 'Aissy Putri (2022) mengenai Hubungan Antara *Social Comparison* Dengan *Body Dissatisfaction* Pada Mahasiswi Pengguna Instagram Di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswi pengguna instagram di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry. Analisis korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* (hipotesis diterima) dengan koefisien dengan koefisien rho (ρ) = 0,494 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan ini menunjukkan bahwa

semakin tinggi *social comparison* maka semakin tinggi juga *body dissatisfaction* yang dialami seseorang sebaliknya semakin rendah *social comparison* maka semakin rendah pula *body dissatisfaction* pada mahasiswa pengguna instagram di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Berdasarkan pemaparan yang telah disampaikan diatas dapat disimpulkan bahwa komparasi sosial memiliki hubungan positif yang cukup signifikan terhadap ketidakpuasan tubuh. Dengan kata lain, terdapat hubungan yang positif antara komparasi sosial dengan ketidakpuasan tubuh. Semakin tinggi komparasi sosial maka semakin tinggi juga ketidakpuasan tubuh yang dialami seseorang sebaliknya semakin rendah komparasi sosial maka semakin rendah pula ketidakpuasan tubuhnya.

2.5. Kerangka Pikir



Gambar 1. Kerangka Pikir

Individu yang melakukan komparasi sosial yang tinggi maka akan mendorong munculnya ketidakpuasan tubuh, sebaliknya jika individu tidak melakukan komparasi sosial maka tidak akan muncul perilaku ketidakpuasan tubuh. Semakin tinggi komparasi sosial maka semakin tinggi ketidakpuasan tubuh yang dialami, begitu juga sebaliknya.

2.6.Hipotesis

Ha : Terdapat hubungan antara komparasi sosial dengan ketidakpuasan tubuh padaremaja putri kelas VIII di SMP Negeri 2 Sragen.

Ho : Tidak terdapat hubungan antara komparasi sosial dengan ketidakpuasan tubuh pada remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 2 Sragen.

