

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Body Dissatisfaction*

1. Pengertian *Body Dissatisfaction*

Menurut Grogan (2017) mendefinisikan *body dissatisfaction* sebagai pikiran dan perasaan negatif seseorang tentang tubuhnya dimana ketidakpuasan tubuh berkaitan dengan evaluasi negatif terhadap ukuran tubuh, bentuk, otot atau tonus otot dan berat badan, dan biasanya melibatkan perbedaan yang dirasakan antara evaluasi seseorang terhadap tubuhnya dan tubuh idealnya. Senada dengan definisi yang dinyatakan oleh Marshall, Lengyel, & Utioh (2012) bahwa *body dissatisfaction* adalah evaluasi negatif seorang individu mengenai penampilannya dan disertai dengan ketidaksesuaian persepsi mengenai tubuh yang dimiliki dengan tubuh yang ideal menurut pandangannya. Oleh Šerifović-Šivert & Sinanović, (2008) mendefinisikan ketidakpuasan tubuh ialah salah satu komponen dari *body image* yang menunjukkan perbedaan antara persepsi yang di bangun terhadap bentuk tubuh ideal dengan tubuhnya saat ini.

Body dissatisfaction atau ketidakpuasan tubuh menurut Cash & Pruzinsky (2002) adalah sikap serta penilaian negatif individu mengenai kondisi tubuh yang dimiliki, dimana individu merasa tubuhnya tidak ideal dan perlu ditutupi, disertai dengan adanya kesenjangan persepsi mengenai bentuk tubuh yang dimiliki individu dengan tubuh yang ideal. Sedangkan menurut Albertson, Neff, & Dill-Shackleford (2015) *body dissatisfaction* (ketidakpuasan tubuh) dapat di definisikan sebagai evaluasi negatif yang dibuat oleh individu terhadap tubuhnya sendiri dengan melibatkan perasaan ketidaksesuaian antara penilaian individu terhadap tubuh nyatanya dan ideal. Lain halnya dengan definisi menurut (Stice & Haw, 2002; dalam Troisi dkk, 2006) ketidakpuasan tubuh dinyatakan sebagai evaluasi negatif dari tubuh fisik seseorang atau pada bagian bentuk tubuh seseorang yang meliputi beberapa bagian bentuk tubuhnya seperti berat badan, pinggul, dan perut.

Menurut Rosen, Reiter, & Orosan (1995) *body dissatisfaction* ialah berpakunya pikiran, perasaan, dan penilaian negatif terhadap penampilan fisik dan adanya rasa malu terhadap penampilan fisik ketika berada di lingkungan sosial. *Body dissatisfaction* (ketidakpuasan tubuh) merupakan pandangan negatif yang di bentuk oleh seseorang mengenai berat badan dan bentuk tubuh seseorang itu sendiri Carter, Forrest, & Kaida (2017). Selain itu, *body dissatisfaction* digambarkan sebagai suatu penilaian secara subjektif yang

negatif oleh seseorang pada beberapa bagian bentuk tubuhnya atau menyeluruh (Hall, 2009; dalam Ananta, 2016).

Body dissatisfaction menurut Dewi, Noviekayati, & Rina, (2020) ialah individu yang mengasumsikan fisik aktualnya tidak sama dengan tubuh idealnya sehingga akan muncul perasaan tidak dapat menerima kondisi tubuhnya saat ini dan beranggapan kurangnya secara fisik. Hal ini juga diutarakan oleh Juanita. B., Hardjajani. T. (2015) ketidakpuasan tubuh merupakan sikap serta penilaian negatif individu mengenai tubuh yang dimiliki secara keseluruhan atau pada bagian bentuk tubuh tertentu dikarenakan adanya ketidaksesuaian persepsi mengenai bentuk tubuh yang dimiliki individu dengan tubuh yang ideal.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa *body dissatisfaction* (ketidakpuasan pada tubuh) merupakan penilaian negatif seseorang terhadap tubuhnya sendiri yang dimana terdapat ketidaksesuaian persepsi terhadap tubuh yang dimilikinya saat ini dengan bentuk tubuh idealnya.

2. Aspek - aspek *Body Dissatisfaction*

Menurut Rosen, Reiter & Orosan (1995) aspek – aspek dari *body dissatisfaction* antara lain sebagai berikut:

- a. Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, yakni individu yang mengalami ketidakpuasan pada tubuhnya akan melakukan penilaian yang negatif terhadap bentuk tubuhnya.
- b. Perasaan malu terhadap penampilan fisik ketika berada di lingkungan sosial, yakni adanya perasaan malu terhadap penampilan fisik yang dimiliki ketika berada di lingkungan sosial.
- c. *Body checking* (Perilaku pemeriksaan tubuh), yakni adanya perilaku pemeriksaan terhadap tubuhnya sendiri secara berulang, perilaku tersebut seperti bercermin untuk melihat penampilan fisiknya dan menimbang berat badan.
- d. *Body Camouflaging* (Penyamaran tubuh), yakni individu menyamarkan bentuk tubuh dari keadaan yang sebenarnya. Hal ini dilakukan individu untuk menenangkan hatinya saat mengalami ketidakpuasan pada tubuhnya.
- e. Menghindari situasi sosial, yakni umumnya individu yang mengalami ketidakpuasan pada bentuk tubuh individu menghindari situasi sosial karena penampilannya.

Adapun beberapa aspek – aspek ketidakpuasan bentuk tubuh ditambahkan oleh Gerner & Wilson (2005), antara lain :

- a. *Body Disparagement* (meremehkan bentuk tubuh), bahwa seseorang sering meremehkan bagian tubuh tertentu ataupun keseluruhan tubuh.
- b. *Feeling Fat* (perasaan gemuk), yaitu perasaan sering merasa gemuk atau memiliki berat badan berlebih.
- c. *Lower Body Fat* (rendahnya lemak tubuh), yaitu menganggap tubuh yang ideal adalah tubuh yang memiliki sedikit timbunan lemak.
- d. *Salience of Weight and Shape* (arti penting dari berat dan bentuk), yaitu sikap mengutamakan pada berat serta bentuk tubuh seperti apa yang ideal.

Pengukuran ketidakpuasan bentuk tubuh juga dapat dilakukan melalui beberapa konsep yang terdapat dalam definisi ketidakpuasan bentuk tubuh menurut (Adlard, 2008), yaitu:

- a. Ketidakpuasan bentuk tubuh merupakan gangguan penilaian ukuran tubuh, yaitu persepsi bahwa tubuhnya lebih besar dari ukuran sebenarnya.
- b. Ketidakpuasan bentuk tubuh muncul ketika individu menginternalisasikan bentuk tubuh ideal dalam suatu budaya, kemudian melakukan perbandingan dengan bentuk tubuh mereka sebenarnya.
- c. Respon negatif terhadap tubuh, yaitu perasaan dan pemikiran negatif terhadap tubuh.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti akan menggunakan aspek – aspek yang dijelaskan oleh Rosen, dkk (1995) sebagai acuan pengukuran alat ukur diantaranya yakni penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap penampilan fisik ketika berada di lingkungan sosial, *body checking* (perilaku pemeriksaan tubuh), *body camouflaging* (penyamaran tubuh), menghindari aktivitas sosial.

3. Indikator *Body Dissatisfaction*

Salah satu cara menentukan seseorang mengalami ketidakpuasan pada tubuh (*body dissatisfaction*) menurut Grogan (2017) adalah dengan melihat indikator perilaku yang di tampilkan, diantaranya yakni:

- a. *Dieting*, yaitu kecenderungan untuk mencoba mengubah bentuk tubuh melalui pola makan (*diet*). Dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Grogan, 2017) bahwa banyak wanita pernah mencoba melakukan *diet* untuk merubah berat dan bentuk badan pada beberapa waktu dihidupnya dengan cara mengurangi asupan makanan. Perilaku diet

menjadi hal yang biasa dilakukan dikalangan wanita, banyak perempuan menolak untuk makan agar ingin terlihat lebih langsing.

- b. *Exercise*, yaitu berolahraga sebagai sarana untuk mengubah bentuk dan ukuran tubuh. Dijelaskan dalam penelitian (Grogan, 2017) bahwa motivator utama untuk berolahraga wanita adalah untuk meningkatkan kekuatan otot dan menurunkan berat badan, bukan untuk kesehatan (misalnya untuk meningkatkan kebugaran kardiovaskular) atau alasan lain (misalnya kesenangan).
- c. *Cosmetic surgery*, yaitu operasi kecantikan bukanlah menjadi fenomena yang baru dan operasi plastik sudah lebih mudah di akses sebagai sarana untuk wanita yang mengalami ketidakpuasan pada bentuk tubuhnya serta penampilan mereka.

4. Faktor – faktor yang Mempengaruhi *Body Dissatisfaction*

Beberapa faktor – faktor dari *body dissatisfaction* menurut Hall (2009), yakni:

- a. Hubungan dengan teman sebaya (*peer relationship*), yakni hubungan individu dengan teman sebaya merupakan suatu hal yang sangat penting dimana pengaruh teman sebaya seperti membanding-bandingkan diri dengan temannya dapat meningkatkan rasa kekhawatiran dan penurunan berat badan yang ekstrim sehingga berdampak pada ketidakpuasan tubuh.
- b. Lingkungan sosial dan media (*social environment and media*), seperti kita tahu bahwa lingkungan sosial dan media juga menjadi salah satu sumber tekanan untuk menjadi objek pembandingan tubuh ideal bagi perempuan, baik itu secara langsung ataupun tidak langsung atau melalui sosok tokoh yang dikagumi.
- c. Mindset kurus (*internalization of thinnes*), seperti adanya keyakinan bahwa tubuh kurus memiliki banyak kelebihan, seperti lebih diterima di masyarakat dan sukses di bidang akademis maupun karir.
- d. Kurangnya dukungan sosial (*social support deficits*), seperti banyaknya tekanan lingkungan yang menyatakan bahwa tubuh kurus jauh lebih baik dibandingkan bertubuh gemuk dapat meningkatkan pikiran-pikiran negatif. Kurangnya dukungan dari orang-orang sekitar seperti orangtua dan teman sebaya membuat individu semakin tidak menghargai dirinya dan semakin tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya.

Menurut Rice (1995) terdapat beberapa faktor – faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction*, yakni:

- a. Pola standar kecantikan dalam budaya yang tidak mungkin tercapai. Setiap kebudayaan dalam suatu tempat atau wilayah memiliki standar kecantikan yang mungkin dapat berbeda satu dengan yang lain. Sebagian besar kebudayaan, walaupun berbeda, biasanya menganggap penampilan yang baik dan menyenangkan sebagai status yang lebih tinggi, kesempatan yang lebih baik untuk menarik lawan jenis, dan hal positif yang lain.
- b. Keyakinan terhadap kontrol diri dapat memberikan tubuh yang sempurna. Secara teori, salah satu hal yang dapat diubah dari tubuh adalah berat badan. Hal ini menyebabkan berat badan menjadi sasaran ketika seseorang tidak puas dengan hal lain dari tubuhnya, misalnya wajahnya dan kadang aspek psikologis dari dirinya sendiri. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa berat badan merupakan fungsi dari *self-control*.
- c. Ketidakpuasan yang mendalam terhadap diri sendiri dan kehidupan. Ahli citra tubuh atau *body image* percaya bahwa *body dissatisfaction*, jika meningkat menjadi rasa benci terhadap tubuhnya, merupakan gambaran harga diri yang rendah dan perasaan inadekuat.
- d. Kebutuhan akan kontrol di dalam dunia yang terasa tidak terkontrol. Banyak hal yang tidak dapat dikontrol manusia pasti memiliki masalah masalah dalam hidupnya, dan sebagian masalah tersebut tidak memiliki jawaban kendati orang yang bersangkutan sangat membutuhkan jawaban atas suatu masalah. Keadaan ini dapat menyebabkan sebagian orang berusaha mengontrol hal-hal yang dapat mereka kontrol, misalnya mengontrol apa yang mereka makan dan mengontrol berat badan. Dengan mengontrol tubuh seperti itu, individu dapat merasa tertolong sebab setidaknya individu tersebut memiliki pengaruh terhadap hidupnya.
- e. Hidup dalam budaya *first impressions* (kesan pertama). Kehidupan dalam budaya yang menekankan pada kesan awal (*first impression*), Penampilan seseorang merupakan hal yang sangat penting. Ini dibuktikan dengan adanya penilaian terhadap orang lain yang baru dikenal berdasarkan bagaimana orang tersebut berpakaian, cara berbicara, cara berjalan dan lain-lain.

Faktor – faktor lain yang dapat mempengaruhi *body dissatisfaction* (ketidakpuasan pada bentuk tubuh) dipaparkan menurut Rosen & Reiter (1995) diantaranya:

a. Jenis kelamin

Jenis kelamin menjadi salah satu faktor ketidakpuasan tubuh individu. Menurut (Bearman dkk, 2006; dalam Santrock 2012) secara umum jika dibandingkan persepsi remaja mengenai kepuasan terhadap bentuk tubuhnya, anak perempuan cenderung kurang puas dengan tubuhnya dan memiliki citra tubuh yang negatif selama pubertas daripada anak laki – laki. Hal tersebut sama terjadi pada penelitian yang dilakukan oleh (Quittkat dkk, 2019) bahwa ketidakpuasan tubuh lebih tinggi pada wanita dibandingkan pria karena pentingnya penampilan lebih tinggi pada wanita dibandingkan pria. Wanita menyatakan bahwa mereka akan menginvestasikan lebih banyak waktu dalam hidupnya untuk mencapai penampilan yang ideal.

b. Usia

Usia remaja dan dewasa menjadi usia yang banyak berperan dalam pembentukan ketidakpuasan pada tubuh. Remaja sangat memperhatikan tubuh dan mengembangkan citra mengenai bentuk tubuhnya (Mueller, 2009; dalam Santrock 2012). Oleh Santrock (2012) dijelaskan bahwa preokupasi terhadap citra tubuh sangat terlihat di masa remaja, khususnya pada masa remaja awal ketika tidak puas terhadap tubuhnya sangat terlihat di bandingkan pada remaja akhir. Hal ini dikarenakan selama masa remaja terjadi perubahan fisik yang tidak sesuai dengan keinginan sehingga menyebabkan ketidakpuasan pada tubuhnya (Santrock, 2021), serta pada masa ini juga tubuh dijadikan sebagai sumber identitas, konsep diri, dan harga diri bagi remaja (Laporta-Herrero dkk, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh (Sunartio dkk, 2012) didapatkan bahwa wanita dewasa awal cenderung mengalami ketidakpuasan pada bentuk tubuh. Menurut Strandbu & Kvaalem (2014) pada masa dewasa awal individu cenderung mencari cara untuk memperkuat penerimaan diri antar sosial dengan lebih memperhatikan penampilannya, hal ini karena adanya pengaruh sosial-kultural. Sesuai yang dikemukakan oleh Hurlock (1999) bahwa penampilan fisik berkaitan dengan peranan yang dipegang dalam kehidupan, khususnya dalam pergaulan dan tugas perkembangan individu saat masa dewasa salah satunya adalah memilih pasangan hidup, ketergantungan dengan kelompok sosial dan

mendapatkan pekerjaan. Dijelaskan lebih lanjut bahwa utamanya di masa dewasa awal terjadi perubahan fisik dan dituntut harus dapat menerima keadaan fisiknya dan menggunakan fungsi tubuhnya secara efektif. Sehingga pada masa dewasa awal individu dapat mengalami ketidakpuasan pada tubuhnya.

c. Media massa

Majalah, tayangan televisi seperti iklan atau film, menyajikan tampilan sosok model yang bertubuh kurus sebagai figur ideal sehingga dapat menyebabkan seseorang membentuk persepsi bahwa bentuk tubuh ideal ialah yang kurus dan hal tersebut dapat memicu banyak wanita merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya.

d. Keluarga

Mengacu pada teori *social learning* orang tua berperan sebagai model bagi anak – anaknya dalam proses sosialisasi sehingga dapat mempengaruhi citra tubuh anak – anaknya melalui instruksi, *feedback*, dan proses *modelling*.

e. Hubungan interpersonal

Hubungan interpersonal memicu seseorang melakukan perbandingan terhadap dirinya dengan individu lain serta masukan dari individu lain dapat mempengaruhi pandangannya terhadap bentuk tubuhnya. Hal tersebut yang memicu individu mengalami kecemasan pada penampilan fisik dan merasa gugup jika diberikan masukan atau kritik oleh individu lain terhadap dirinya. Menurut (Rosen & Riter, 1995; dalam Cash & Pruzinsky, 2002) kompetisi antar teman sebaya dan keluarga serta pemberian pendapat atau masukan (*feedback*) pada penampilan fisik dalam hubungan interpersonal dapat mempengaruhi individu dalam memandang tubuhnya.

Faktor yang mempengaruhi ketidakpuasan tubuh menurut Hui & Brown (2013) antara lain:

- a. *Anxious attachment*, munculnya ketidakpuasan tubuh pada diri individu berhubungan dengan peristiwa penolakan oleh orang – orang terdekat karena keadaan tubuh yang dimiliki. Pada konteks ini wanita cenderung memiliki kecemasan yang tinggi mengenai perubahan tubuh dikarenakan wanita lebih memiliki perhatian khusus terhadap penampilan fisik, meski tidak dipungkiri ada beberapa laki – laki juga memberikan perhatian khusus pada penampilan. Namun, pada wanita cenderung lebih tampak dan banyak terjadi. Ketika tubuh seorang wanita berubah tidak sesuai

keinginan maka kecemasan akan muncul karena takut orang – orang terdekatnya akan menjauhinya.

- b. *Differentiation of self*, perbedaan individu berkaitan dengan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri. Individu yang terlalu memperhatikan perubahan tubuhnya dan berusaha membandingkan tubuhnya dengan milik orang lain akan dapat meningkatkan resiko ketidakpuasan pada tubuhnya.
- c. *Culture differences*, dimana jika suatu budaya memiliki standar kecantikan tersendiri maka akan erat kaitannya dengan ketidakpuasan tubuh. Seperti menurut Mousa & Mashal (2011) dijelaskan bahwa bangsa barat mempersepsikan wanita cantik adalah ketika mereka memiliki bentuk tubuh yang langsing. Dengan memiliki tubuh yang langsing mereka akan merasa lebih diterima oleh lingkungannya, selain itu mereka juga menganggap langsing merupakan suatu simbol dari kesuksesan. Hal tersebut berlawanan dengan masyarakat Afrika yang menganggap tubuh yang gemuk merupakan simbol dari kematangan seksual dan kesuburan (Cahyaningtyas, 2009). Berbeda dengan citra tubuh ideal di Indonesia cenderung mengadopsi citra tubuh yang berlaku di masyarakat barat yaitu tubuh yang kurus dan kulit putih. Sehingga perbedaan budaya merupakan faktor yang dapat mempengaruhi ketidakpuasan tubuh.
- d. *Gender differences*, pria dan wanita memiliki perbedaan mengenai ketidakpuasan tubuh. Wanita sedari usia remaja maupun dewasa cenderung memiliki resiko mengalami ketidakpuasan tubuh yang ditinggi daripada laki – laki. Hal ini dikarenakan wanita lebih memiliki perhatian tinggi terhadap penampilan fisik yang disebabkan oleh faktor dari luar maupun dari dalam diri individu tersebut.

Menurut Schaefer (2013) dijelaskan lebih lanjut bahwa ketidakpuasan tubuh dapat terjadi ketika individu mengalami tekanan dari lingkungan sosial yang kuat (seperti teman sebaya, keluarga, dan media), kemudian untuk mematuhi idealnya penampilan yang disetujui secara budaya (yaitu, ideal kurus untuk wanita dan ideal berotot untuk pria). Tekanan ini diusulkan untuk menyebabkan ketidakpuasan tubuh melalui dua proses mediasi yaitu internalisasi penampilan ideal dan perbandingan sosial berbasis penampilan.

Berdasarkan pemaparan di atas, faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* diantaranya ialah lingkungan sosial, perbedaan budaya, hubungan interpersonal, usia, jenis kelamin, media dimana dipaparkan bahwa adanya tekanan dari orang-orang sekitar untuk memiliki tubuh seperti sosok tokoh yang dikagumi. Selain itu, pada faktor hubungan dengan teman sebaya

juga dapat memberikan pengaruh secara langsung. Hal ini dapat memberikan dampak bagi penilaian diri wanita terhadap tubuhnya karena adanya pengaruh-pengaruh lingkungan sekitar. Dengan demikian, peneliti berasumsi bahwa individu yang terlalu sering melihat diri orang lain akan memunculkan perilaku membandingkan dirinya dengan orang lain, atau disebut juga sebagai *social comparison*.

5. Dampak – dampak *Body Dissatisfaction*

Dampak – dampak *body dissatisfaction* menurut Grogan (2017) akan memunculkan perilaku yang kurang baik seperti perilaku diet yang berlebihan, menyebabkan rendahnya harga diri, depresi, serta menyebabkan gangguan makan seperti *bulimia nervosa* dan *anorexia nervosa*. Hampir sama yang di paparkan menurut (Dye, 2016; Stice, 2016; dalam Monahan, 2020) ketika ketidakpuasan tubuh meningkat, individu cenderung menjadi semakin kritis tentang penampilan mereka, sehingga dapat menghasilkan dampak – dampak pada ketidakpuasan tubuh yang di alami, diantaranya yaitu melakukan diet yang tidak sehat, penyalahgunaan obat *stimulan*, penghitungan kalori konstan, dan yang paling ekstrim dapat memicu timbulnya perkembangan gangguan makan.

Dampak – dampak dari ketidakpuasan tubuh dapat menimbulkan berbagai efek yang tidak diinginkan. Dampak – dampak tersebut dijelaskan oleh Rosen, Reiter, & Orosan (1995) antara lain sebagai berikut:

- a. Depresi. Timbulnya depresi bisa disebabkan karena ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Individu yang merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya secara terus – menerus akan merasa tertekan, sehingga dapat memicu timbulnya depresi pada dirinya jika tidak segera di tangani. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Pertwi dkk, 2014) dijelaskan bahwa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh merupakan penyebab terjadinya depresi.
- b. Rendahnya kepercayaan diri dan harga diri. Individu yang mengalami ketidakpuasan pada tubuh memiliki harga diri yang rendah karena individu tersebut tidak mampu menerima kekurangan maupun kelebihan yang ada pada dirinya dengan apa adanya. Ditambahkan oleh (Sejcova, 2008; dalam Safarina dkk, 2015) menjelaskan ketidakpuasan bentuk tubuh dapat memberikan dampak negatif pada konsep diri, pengungkapan diri, dan kepercayaan diri.
- c. *Eating disorder* (gangguan makan) dan masalah kesehatan. Individu yang mengalami ketidakpuasan pada bentuk tubuh akan merasa tidak pernah

puas terhadap dirinya meski sudah kurus. Sehingga dapat menimbulkan perilaku – perilaku menyimpang seperti diet ekstrim sampai gangguan pola makan. Gangguan pola makan yang paling banyak terjadi karena efek dari ketidakpuasan tubuh antara lain *anorexia nervosa* dan *bulimia nervosa*. Menurut Santrock (2012) *anorexia nervosa* sudah menjadi masalah yang kerap dialami oleh banyak remaja perempuan dan wanita dewasa awal. Dijelaskan lebih lanjut bahwa *anorexia nervosa* ialah gangguan pola makan yang dicirikan dengan berusaha ingin kurus dengan menahan lapar, meskipun tubuhnya sudah sangat kurus mereka masih memandangi dirinya terlalu gemuk. Sedangkan, *bulimia nervosa* merupakan gangguan pola makan yang dimana penderitanya makan terus-menerus kemudian mengosongkan perutnya dengan cara membuat dirinya memuntahkan makanan atau menggunakan obat pencuci perut. Penderita bulimia nervosa sering merasa ketakutan dirinya gemuk. Dijelaskan juga lebih lanjut oleh Santrock (2012) *bulimia nervosa* biasanya dapat terjadi pada rentang usia akhir masa remaja atau pada dewasa awal.

- d. Kematian. Individu yang mengalami ketidakpuasan pada bentuk tubuhnya terus – menerus akan melakukan berbagai cara untuk tetap memenuhi ekspektasi terhadap tubuhnya. Namun, terkadang mereka yang mengalami ketidakpuasan tubuh tidak menyadari bahwa perilaku – perilaku yang dilakukan dapat membahayakan dirinya. Seperti halnya pada individu yang mengalami *anorexia nervosa* pada gangguan yang serius dapat menyebabkan kematian (Santrock, 2012).

B. Social Comparison

1. Pengertian Social Comparison

Social comparison atau perbandingan sosial menurut Festinger (1954) merupakan proses subyektif seseorang membandingkan kemampuan dan penampilan dirinya dengan orang lain yang berada dalam lingkungannya. Dengan adanya teori perbandingan sosial, peneliti terdahulu melakukan penelitian untuk memperluas teori perbandingan sosial melalui atribut personal termasuk penampilan fisik (Schaefer & Thompson, 2014). Dijelaskan lebih lanjut menurut Schaefer & Thompson (2014) *social comparison* adalah kecenderungan seseorang mengevaluasi penampilan fisiknya dengan melakukan perbandingan akan penampilan mereka dengan orang lain. Teori yang dikemukakan oleh Thompson, Heinberg, Altabe, & Tantleff-Dunn (1999) perbandingan sosial merupakan kecenderungan seseorang dalam membandingkan penampilan dirinya dengan orang lain.

Sedangkan, definisi *social comparison* (perbandingan sosial) menurut Baron, Robert, A. (2012) adalah sarana utama seseorang dalam mengevaluasi diri, bagaimana individu berpikir dan merasa tentang dirinya sendiri yang bergantung pada standar perbandingan yang digunakan. Sedikit berbeda dengan yang dijelaskan oleh Corcoran, Crusius, & Mussweiler (2011) mendefinisikan *social comparison* sebagai hal mendasar dalam mekanisme psikologis yang mempengaruhi penilaian, pengalaman, dan perilaku individu sehingga memengaruhi cara seseorang berpikir tentang diri mereka, bagaimana perasaannya, hal apa yang memotivasi mereka untuk melakukan sesuatu, dan bagaimana mereka berperilaku.

Menurut Guyer & Vaughan-Johnston (2018) menjelaskan *social comparison* (perbandingan sosial) sebagai proses mengevaluasi diri sendiri mulai dari hal sikap, fisik, pencapaian terhadap sesuatu, serta beberapa aspek kemampuan diri yang dimiliki dengan orang lain. Sedangkan menurut Buunk & Gibbons (2007) menyatakan perbandingan sosial merupakan fenomena sosial yang cenderung selalu terjadi dari waktu ke waktu pada semua orang, karena individu yang akan terus melakukan hal ini sepanjang kehidupannya untuk memenuhi kebutuhan dasar seperti evaluasi diri agar menjadi lebih baik serta adaptasi sosial dalam beberapa kondisi yang menantang.

Dari beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa *social comparison* merupakan sebuah cara yang digunakan individu dalam melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri dengan membandingkan penampilan diri dengan apa yang dimiliki oleh orang lain atau lingkungan sosialnya untuk memenuhi kebutuhan evaluasi diri, pencapaian diri atau melakukan peningkatan diri, dan perbaikan diri.

2. Aspek - aspek *Social Comparison*

Beberapa aspek – aspek *social comparison* yang dipaparkan menurut Festinger (1954) yakni:

- a. *Evaluate opinions and abilities accurately*, yakni individu melakukan evaluasi terhadap pendapat serta menilai kemampuan diri secara akurat.
- b. *Evaluate through comparisons with other people*, yakni individu mengevaluasi diri melalui membandingkan dirinya dengan orang lain.
- c. *Prefer to compare with similar other*, yakni individu cenderung membandingkan diri dengan orang-orang yang sama seperti dengan orang yang sebaya dengannya.

Menurut Jones (2001) aspek – aspek dari *social comparison* antara lain:

- a. Aspek perbandingan tinggi tubuh, yakni dimana seseorang melakukan perbandingan akan tinggi tubuh yang dimiliki dengan tinggi yang dimiliki oleh orang lain atau temannya.
- b. Aspek perbandingan berat tubuh, yakni dimana seseorang melakukan perbandingan ukuran tubuhnya (seperti gemuk atau langsing (ideal)).
- c. Aspek perbandingan bentuk tubuh, yakni dimana seseorang melakukan perbandingan bentuk tubuhnya dengan orang lain (seperti proporsi tulang bongsor atau kecil).
- d. Aspek perbandingan bentuk wajah, yakni dimana seseorang melakukan perbandingan wajahnya dengan orang lain (seperti tirus, cantik, dagu lancip, tidak ada jerawat).
- e. Aspek perbandingan gaya, yakni dimana seseorang melakukan perbandingan kemampuannya dalam bersolek dan berpakaian atau atribut yang digunakan dan dapat dilihat oleh orang lain (seperti pandai berpenampilan dan keren).

Terdapat lima aspek fisik yang menjadi objek pembandingan dalam perbandingan yang dilakukan oleh seseorang saat melakukan *social comparison* menurut (Schaefer & Thompson, 2014), yakni:

- a. Penampilan fisik (*Physical appearance*), yakni individu akan cenderung menampilkan perilaku untuk membandingkan penampilan fisik yang dimilikinya dengan penampilan dari individu lain.
- b. Berat tubuh (*Weight*), yakni individu cenderung akan membandingkan ukuran berat tubuhnya dengan berat tubuh dari ukuran berat tubuh individu lain.
- c. Bentuk tubuh (*Body shape*), yakni individu akan membandingkan bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh dari individu lain. Contohnya ialah seseorang perempuan cenderung membandingkan tubuhnya yang dimiliki saat ini dengan tubuh langsing yang dimiliki oleh perempuan lainnya.
- d. Ukuran tubuh (*Body size*), yakni individu membandingkan ukuran dari bagian – bagian tubuh yang dimiliki dengan bagian tubuh yang dimiliki individu lain. Contohnya ialah seorang perempuan akan cenderung membandingkan ukuran lingkaran pinggang, lingkaran dada, maupun bagian-bagian tubuh lainnya.
- e. Lemak tubuh (*Body fat*), yakni individu membandingkan bagian – bagian tubuh yang cenderung memiliki lemak berlebih dengan bagian – bagian tubuh individu lain. Contohnya ialah seorang perempuan akan cenderung membandingkan lemak pada bagian pipi dan perutnya.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti akan menggunakan teori aspek – aspek dari Schaefer & Thompson (2014) untuk di gunakan sebagai acuan penyusunan skala yaitu penampilan fisik (*physical appearance*), berat tubuh (*weight*), bentuk tubuh (*body shape*), ukuran tubuh (*body size*), dan, lemak tubuh (*body fat*).

3. Faktor – faktor yang Mempengaruhi *Social Comparison*

Faktor yang mempengaruhi perbandingan sosial dijelaskan oleh Gibbons, F. X., & Buunk, (1999) sebagai berikut:

- a. Faktor lingkungan, merupakan sebagai salah satu faktor yang dapat mempengaruhi individu dalam melakukan *social comparison*. Adanya lingkungan yang secara tidak langsung memberikan peluang untuk bersosialisasi menjadikan seseorang dapat melakukan perbandingan atas dirinya dengan orang lain.
- b. Faktor disposisional yang merupakan gabungan bagian dari faktor internal seseorang dan individual seperti faktor biologis (karakter) serta kepribadiannya.

Menurut Garcia, Tor, & Schiff (2013) faktor – faktor lain yang mempengaruhi *social comparison* diantaranya yakni:

- a. Faktor individu, adalah faktor yang berbeda dari orang ke orang: relevansi dimensi kinerja, kesamaan saingan, dan kedekatan hubungan mereka dengan individu, serta berbagai perbedaan individu yang berkaitan dengan perbandingan sosial secara lebih umum.
- b. Faktor situasional, merupakan faktor – faktor pada lanskap perbandingan sosial yang mempengaruhi individu dengan posisi serupa seperti: kedekatan dengan standar (yaitu, dekat peringkat nomor 1 vs. jauh), jumlah pesaing (yaitu, sedikit vs. banyak), garis kesalahan kategori sosial (yaitu, perselisihan antar vs. dalam kategori sosial), dan lain sebagainya. Pilihan target perbandingan bergantung pada motivasi perbandingan, jika orang ingin merasa lebih baik tentang diri mereka sendiri, mereka dapat memilih individu yang menurutnya lebih buruk di domain spesifik perbandingan. Sebaliknya, orang dapat memilih target yang lebih tinggi jika mereka mau untuk memperbaiki diri (Wood, 1989; Wood & Taylor, 1991; Lockwood, Sadler, Fyman, & Tuck, 2004; Lin & Tsai, 2006 dalam Tsai dkk, 2014).

Berdasarkan pemaparan diatas maka faktor – faktor yang menyebabkan *social comparison* (perbandingan sosial) merupakan faktor lingkungan, disposisional, individu dan situasional.

4. Jenis – jenis *Social Comparison*

Menurut Festinger (1954) mengemukakan bahwa menurut teori perbandingan sosial di bagi menjadi dua tipe, diantaranya:

- a. *Upward comparison* atau (perbandingan ke atas) adalah individu yang melakukan perbandingan akan dirinya dengan orang yang dianggapnya lebih baik daripada dirinya. Perbandingan yang dilakukan yakni meliputi membandingkan akan bentuk tubuh yang lebih baik serta penampilan yang lebih baik.
- b. *Downward comparison* atau (perbandingan ke bawah) adalah individu yang melakukan perbandingan akan dirinya dengan orang yang di anggapnya kurang daripada dirinya. Perbandingan yang dilakukan yakni meliputi membandingkan bentuk tubuh yang lebih buruk serta penampilan yang lebih buruk daripada dirinya.

Jika ditilik dari teori perbandingan sosial, terdapat tiga motif dasar manusia menentukan jenis perbandingan sosial (Sedikides & Strube, 1997; dalam Cheng, Fung, & Chan, 2008) diantaranya ialah:

- a. Jika seseorang tertarik pada penilaian diri yang akurat, dia berusaha membandingkan dengan orang lain yang serupa (*lateral comparison*).
- b. Jika seseorang memiliki dorongan untuk memperbaiki diri, akan mengarah pada perbandingan dengan orang lain yang lebih baik (*upward comparison*).
- c. Jika seseorang sedang mengalami harga diri atau kesejahteraannya berada di bawah ancaman, maka seseorang biasanya termotivasi untuk memulihkan dengan membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang kurang beruntung (*downward comparison*).

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan jenis – jenis *social comparison* ada tiga yakni *upward comparison*, *lateral comparison* dan *downward comparison*.

5. Dampak – dampak *Social Comparison*

Penelitian – penelitian sebelumnya menyatakan bahwa orientasi perbandingan sosial yang tinggi terjadi ketika adanya perasaan – perasaan negatif, *self perception* rendah, dan *self esteem* yang juga rendah setelah membandingkan diri dengan orang lain melalui media sosial (Lee, 2014; Vogel dkk, 2015).

Hasil penelitian studi terdahulu mengungkapkan tentang perbandingan sosial psiko-emosional negatif yang berasal dari perbandingan sosial *judgemental* dan berbentuk *ability* (kemampuan), diantaranya ialah individu

memiliki pandangan negatif mengenai dirinya, memiliki emosi negatif, dan gejala depresi (Vogel, Rose, Roberts, & Eckles, 2014).

C. Kerangka Berpikir

Banyaknya media yang menampilkan sosok wanita yang bertubuh langsing membuat seseorang membangun stigmanya untuk memiliki konsep pemikiran bahwa wanita yang ideal di masyarakat ialah bertubuh berlekuk, langsing. Hal tersebut dapat meningkatkan keinginan para wanita untuk terus berusaha mempunyai tubuh yang sempurna. Sayangnya, tidak semua wanita dilahirkan dalam kondisi yang ideal. Kesenjangan antara standar kecantikan yang berlaku di masyarakat dengan bentuk fisik yang dimiliki wanita membuat banyak wanita merasa kurang puas terhadap penampilan atau tubuhnya (*body dissatisfaction*).

Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya *body dissatisfaction* (ketidakpuasan bentuk tubuh) adalah lingkungan sosial seperti orang-orang terdekat maupun lingkungan terdekat yang dapat memberikan pengaruh secara langsung. Selanjutnya adalah media, dijelaskan bahwa adanya tekanan dari orang-orang sekitar untuk memiliki tubuh seperti sosok tokoh yang dikagumi (Hall, 2009). Selain internalisasi media yang menyebabkan munculnya *body dissatisfaction*, Tyka & Sabik (2010) menjelaskan lebih lanjut bahwa kebiasaan dalam keluarga maupun lingkungan untuk senantiasa membanding-bandingkan individu dengan orang lain membuat para wanita semakin memunculkan perasaan tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki. Tuntutan pekerjaan juga menjadi salah satu faktor yang paling berpengaruh dari lingkungan industri *fashion* untuk memicu timbulnya ketidakpuasan tubuh pada model. Model dituntut untuk menyesuaikan berat tubuhnya dengan patokan bentuk tubuh ideal di setiap *agency* tempat bekerjanya. Hal ini juga dapat menimbulkan model sering membandingkan tubuhnya dengan tubuh wanita lain. Perbandingan tersebut membuat wanita semakin sering mengamati tubuhnya dan sekaligus menstimulasi mereka untuk membandingkan tubuhnya dengan wanita lain yang disebut sebagai *social comparison*.

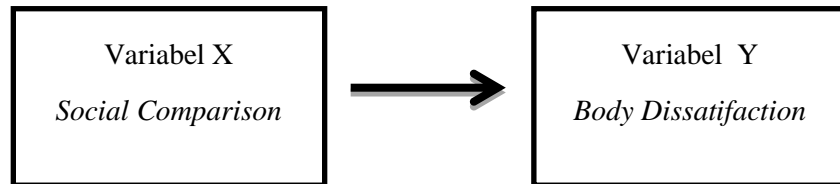
Menurut Thompson, Heinberg, Altabe, & Tantleff-Dunn (1999) perbandingan sosial ialah kecenderungan seseorang dalam membandingkan penampilan dirinya dengan orang lain. Dijelaskan oleh Schaefer & Thompson (2014) adapun lima aspek fisik yang menjadi objek perbandingan dalam melakukan perbandingan penampilan yang dilakukan oleh seseorang saat melakukan *social comparison* diantaranya yang pertama penampilan fisik

yakni dimana individu akan cenderung membandingkan penampilannya dengan orang lain, hal tersebut dapat di lihat di lingkungan sekitar saat seseorang sedang membandingkan cara berpakaian atau saat ia berdandan dengan orang lain. Aspek yang kedua ialah dengan membandingkan berat tubuh dimana individu akan membandingkan berat badannya dengan berat badan milik orang lain, hal tersebut seringkali dijumpai di lingkungan sosial seperti adanya persepsi bahwa berat tubuh yang semakin kecil diartikan memiliki badan yang ideal dan bagus. Kemudian, aspek selanjutnya bentuk tubuh yakni dimana individu akan membandingkan kondisi bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh milik dari orang lain, contohnya seperti seseorang membandingkan bentuk tubuh yang dimiliki saat ini dengan bentuk tubuh orang lain yang lebih langsing. Aspek keempat menjelaskan ukuran tubuh yakni individu akan cenderung membandingkan ukuran dari beberapa bagian tubuh yang dimiliki dengan bagian tubuh orang lain, hal tersebut seperti membandingkan ukuran lingkaran pinggang, lengan, paha dan bagian tubuh yang dimiliki lainnya. Aspek yang terakhir lemak tubuh yakni dimana individu membandingkan bagian – bagian tubuh yang cenderung memiliki lemak berlebih dengan bagian – bagian tubuh individu lain, hal tersebut seperti membandingkan adanya timbunan lemak dibagian perut atau pipi dengan milik orang lain yang lebih memiliki sedikit lemak. Secara tidak langsung, individu yang terus-menerus membandingkan dirinya dengan sosok ideal dan berusaha menjadi sosok ideal dapat memunculkan ketidakpuasan akan tubuhnya. Hal ini dapat dilihat ketika individu melakukan perbandingan penampilan dirinya dengan adanya sosok tubuh ideal yang dikagumi, kejadian ini akan semakin membuat seorang wanita terdorong untuk berpaku menjadi sosok idealnya (Hall, 2009). Pendapat (Myers, 2012; dalam Rahmadiyah, 2019) menyatakan bahwa *social comparison* dapat mengurangi kepuasan pada diri seseorang sehingga dapat memunculkan ketidakpuasan tubuh.

Pengertian dari *body dissatisfaction* merupakan berpakunya pikiran, perasaan, dan penilaian negatif terhadap penampilan fisik dan adanya rasa malu terhadap penampilan fisik ketika berada di lingkungan sosial (Rosen dkk, 1995). Disebutkan bahwa adanya lima aspek – aspek pembentuk *body dissatisfaction* menurut Rosen dkk (1995) antara lain pertama individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan cenderung menilai bentuk tubuhnya negatif. Hal tersebut biasa terjadi ketika ada beberapa bagian tubuh yang dilihat tidak sesuai dengan apa yang diharapkannya sehingga memunculkan yang persepsi negatif pada dirinya. Aspek kedua ialah perasaan malu terhadap penampilannya ketika berada di lingkungan sosial, individu yang mengalami

body dissatisfaction akan merasa adanya pantauan dari individu lain terhadap penampilan fisiknya. Sehingga muncul perasaan malu karena adanya perasaan pemikiran negatif individu lain terhadap penampilan fisiknya. Hal tersebut memberikan dampak negatif pada individu seperti kecemasan yang dirasakan kemudian individu juga lebih rentan berperilaku memeriksa tampilan tubuhnya seperti pada aspek ketiga yakni *body checking*. Individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan sering memeriksa tubuhnya sendiri seperti bercermin berkali – kali memastikan tampilan fisiknya kemudian menimbang berat badannya karena efek dari penilaian negatif akan tubuhnya. Sehingga hal tersebut memberikan dampak yang salah satunya semakin cenderung berkeinginan untuk merubah dirinya karena perasaan yang tidak puas akan tubuhnya sendiri. Berkesinambungan dengan aspek keempat yang menjelaskan individu yang tidak puas dengan bagian tubuhnya akan berusaha menutupi ketidakpuasan tersebut dengan cara menyamarkan bentuk tubuh yang sebenarnya. Hal tersebut bisa dilihat di lingkungan sekitar pada individu yang tidak puas dengan bagian tubuhnya maka akan berusaha untuk mengejar kesempurnaan atau mengusahakan sesuatu untuk mencapai kesempurnaannya seperti melakukan diet, olahraga ketat, menggunakan obat – obatan pelangsing, adapula yang menggunakan *makeup* demi menutupi keadaan sebenarnya dan menyamarkan penampilannya, operasi plastik, melakukan suntik kulit putih dan meng-*edit* fotonya sendiri agar dapat terlihat sesuai keinginan pada saat tersebut mengunggah fotonya ke media sosial dan hal tersebut terjadi terus – menerus sehingga membuat waktu menjadi lebih tidak produktif. Hal tersebut dapat memiliki beberapa dampak yang terjadi diantaranya yaitu menjadi memiliki ketidakpuasan akan tubuhnya sendiri, tindakan ekstrim lainnya dengan melakukan diet dengan cara yang tidak sehat tanpa anjuran ahli gizi dapat menyebabkan munculnya gangguan makan dan *anorexia* atau penyakit lain yang bisa menyertai. Individu yang melakukan operasi plastik juga dapat berpengaruh pada kesehatan tubuhnya (jika operasi gagal dilakukan), kecenderungan mereka menjadi tidak percaya diri jika harus bertemu dengan orang lain karena perasaan negatif terhadap tubuhnya. Aspek selanjutnya, umumnya ketika individu yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya maka individu tersebut cenderung menghindari situasi sosialnya. Hal tersebut pastinya akan menghambat kontak fisik sosialnya dan memunculkan permasalahan baru. Sehingga dapat disimpulkan individu yang melakukan perbandingan bagian tubuh atau penampilan fisik dengan orang lain dapat mengalami ketidakpuasan pada tubuhnya.

Berdasarkan dua dimensi pembentuk individu melakukan *social comparison*, sehingga dapat di asumsikan bahwa semakin tinggi skor dari aspek perbandingan sosial (*social comparison*) maka akan semakin tinggi pula ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*). Dengan demikian, fokus pada penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah *social comparison* benar-benar mampu memprediksi *body dissatisfaction* pada model.



Gambar 2.1 Kerangka Berfikir

Keterangan :

X : *Social Comparison*

Y : *Body Dissatisfaction*

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan yang positif antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada model. Dimana semakin tinggi seorang model memiliki perilaku *social comparison* (membandingkan penampilannya dengan orang lain) maka semakin tinggi *body dissatisfaction* (ketidakpuasan tubuh) yang dialami pada model. Sebaliknya, semakin rendah seseorang melakukan *social comparison* (perbandingan penampilan dengan orang lain) maka semakin rendah pula *body dissatisfaction* yang dialami oleh model.