

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Memiliki rasa tidak percaya diri atau ketidakpuasan terhadap tubuh memang menjadi salah satu hal yang sering terjadi pada zaman sekarang. Hal tersebut bisa saja dirasakan oleh setiap individu, rasa tidak percaya diri pada tubuh disebabkan adanya perubahan budaya atau pemikiran terhadap cantik itu seperti apa. *Body image* mengalami perubahan semasa kehidupan berlangsung yang berperan sebagai jawaban dari pernyataan yang orang lain berikan berubah-ubah dan juga adanya perubahan pada sosial budaya yang berlaku dari masa ke masa.

Body image yang sehat dapat dilihat dari adanya harga diri yang positif pada seorang individu. Jika seorang individu itu memiliki pemikiran yang positif terhadap tubuhnya (*body image positive*), maka ia juga akan merasakan kepuasan terhadap tubuhnya. Sebaliknya, jika seseorang tersebut mempunyai *body image negative* terhadap tubuhnya, maka ia akan mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya (*body dissatisfaction*).¹

Body dissatisfaction bermakna mereka tidak menyukai atau tidak puas dengan tubuh mereka, baik itu bentuk tubuh, ukuran, berat dan penampilan mereka, baik itu bibir, hidung, gigi, rambut, bentuk wajah dan lain sebagainya. Setiap orang mempunyai jenis ketidakpuasan tubuh yang berbeda

¹Dewi Kartika Wati dan Sri Sumarmi, "Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Gemuk Dan Tidak Gemuk: Studi Cross Sectional," *Amerta Nutrition* 1, no. 4 (27 Desember 2017): 398–405, <https://doi.org/10.20473/amnt.v1i4.2017.398-405>.

Sebenarnya pria juga dapat mengalami *body dissatisfaction*, biasanya banyak pria tidak ingin terlalu kurus.¹

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Prameswari terkait pengaruh perbandingan terhadap ketidakpuasan tubuh remaja akhir perempuan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh yang diberikan perbandingan sosial terhadap dengan *body dissatisfaction* seorang remaja perempuan akhir, yaitu sebesar 31,5% dan sisanya itu dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain, seperti *peer relationship*, *mindset*, sosial media dan lain sebagainya.²

Social comparison adalah suatu proses seorang individu membandingkan dirinya dengan individu yang lain, baik terkait keahlian maupun penampilannya. Apabila seseorang terlalu sering membandingkan dirinya dengan orang lain, maka semakin besar rasa ketidakpuasan terhadap tubuhnya.³ Menurut penelitian dari Livian dkk terhadap hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal, didapatkan hasil bahwa para wanita dewasa awal biasanya sering melakukan *upward comparison*, karena mereka biasanya seringkali mencari wanita lain yang mereka anggap lebih baik bentuk tubuh dari pada mereka.

¹Sarah J. Durkin, Susan J. Paxton, dan Eleanor H. Wertheim, "How Do Adolescent Girls Evaluate Body Dissatisfaction Prevention Messages?," *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine* 37, no. 5 (November 2005): 381–90, <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2004.08.006>.

²Ridha Tantriloka Prameswari, "Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Ketidakpuasan Tubuh pada Remaja Akhir Perempuan (Studi tentang Physical Appearance)," *Cognicia* 8, no. 1 (2020).

³Tracy L Tylka dan Natalie J Sabik, "Integrating social comparison theory and self esteem within the objectification theory to predict women's disordered eating, Sex Roles," *Sex Roles* 63 (2010): 18–31.

Selain faktor kalimat khas iklan ataupun di media sosial, faktor perbandingan sosial yang dilakukan oleh orang-orang terdekat terkadang menjadi penyebab munculnya sikap ketidakpuasan tubuh pada seseorang, hal ini karena mereka merasa terlalu dievaluasi dan diperhatikan bentuk tubuhnya, kalau menurut lingkungan terdekatnya itu tidak ideal maka akan semakin tinggi ketidakpuasannya terhadap bentuk tubuhnya.⁴ Oleh karena itu, biasanya perempuan-perempuan yang sering mengamati dan mengevaluasi dirinya serta membandingkan bentuk atau tampilan tubuhnya dengan perempuan lain, maka hal tersebut disebut dengan sosial *comparison*, yaitu perbandingan sosial.

Sekarang ini sering kali kita melihat ataupun mendengar banyak sekali perempuan yang merasa tubuhnya itu tidak ideal atau tidak cukup untuk memenuhi standar kecantikan yang meliputi, putih, mulus, langsing, kakinya mulus tidak ada bulu halus ataupun bekas luka, kaki yang ramping, tinggi, tidak berjerawat dan masih banyak lagi. Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara pendahuluan yang peneliti lakukan, subjek A mengatakan dirinya merasa tidak percaya diri pada bagian tubuhnya, terutama pada bagian hidung, jerawat, warna kulit dan tinggi badan. Subjek A juga terkadang membandingkan dirinya dengan orang lain yang dirasanya lebih baik, perilaku membandingkan tersebut seperti membandingkan warna kulitnya dengan warna kulit orang lain, bentuk tubuh juga terkadang dibandingkan oleh subjek A, misalkan apakah dirinya terlihat pendek dibanding orang lain dan lain sebagainya. Perilaku yang menggambarkan *body dissatisfaction* dan *social comparison* pada subjek A ialah dirinya terkadang

⁴Livian Sunartio, Monique Elizabeth Sukanto, dan Ktut Dianovinina, "Social Comparison dan Body Dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal," *Humanitas* 9, no. 2 (Agustus 2012): 159.

merasa harus merubah apa yang dia tidak puas dari tubuhnya, seperti memakai krim pemutih yang instan dan cepat. Adapun subjek B juga merasakan tidak percaya diri atau tidak puas terhadap bagian tubuhnya, terutama dalam hal bentuk wajah, berat badan dan warna kulit yang dirasanya tidak merata. Subjek B juga terkadang membandingkan dirinya dengan orang lain yang menurutnya lebih baik, seperti dalam hal bentuk tubuh, Subjek B akan membandingkan apakah tubuhnya terlihat gendut dibandingkan orang lain atau tidak, apakah kulitnya terlihat kusam, hitam dan lain sebagainya. Perilaku yang menggambarkan *body dissatisfaction* dan *social comparison* pada subjek B ialah kadang malas untuk makan karena takut berat badan bertambah dan merasa takut saat diperhatikan oleh orang lain.

Fenomena perilaku *social comparison* dan *body dissatisfaction* ini menunjukkan tingginya tingkat *insecure* dan kurangnya kebersyukuran pada seorang individu, padahal dalam Al-Quran telah tercantumkan firman Allah yang dapat menjadi pedoman dalam mengatasi rasa *insecure* tersebut, yaitu dengan cara bersyukur kepada Allah. Ayat Al-Quran yang membahas hal tersebut ialah:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Artinya: “*Sesungguhnya kami Telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya*” (QS.At.Tin:4)

Berdasarkan Tafsir Al-Misbah, kalimat *ahsanu taqwin* merupakan bentuk fisik yang sesuai dengan fungsinya. Maka kalimat tersebut menjelaskan bahwa Allah menciptakan bentuk fisik dan psikis pada diri manusia ialah sebaik-baiknya,

yang membuat manusia bisa menjalankan fungsi dari ciptaan Allah sebaik mungkin.⁵ Dari ayat 4 surah *At-Tin* ini bisa kita renungkan bahwa Allah telah menciptakan diri kita dengan sebaik-baiknya, hal tersebut juga menjadi pengingat untuk kita tidak perlu lagi sibuk untuk insecure karena setiap manusia mempunyai kelebihan dan kekurangan masing-masing yang tidak perlu juga kita banding-bandingkan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka saya sebagai peneliti tertarik untuk membahas lebih lanjut mengenai hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa-mahasiswi UIN Antasari Banjarmasin. Maka demikian, peneliti akan menyusun serangkaian penelitian untuk mencari tahu hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* tersebut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan dalam bagian latar belakang, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar tingkat *social comparison* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin?
2. Seberapa besar tingkat *body dissatisfaction* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin?

⁵Shihab Quraish M, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran* (Lentera Hati, 2001).

3. Apakah terdapat hubungan antara *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin?

C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditetapkan, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat *social comparison* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.
2. Mengetahui tingkat *body dissatisfaction* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.
3. Mengetahui hubungan antara *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

Selain untuk mencapai tujuan tersebut, dalam penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada bidang Psikologi.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi tentang hubungan perbandingan sosial terhadap ketidakpuasan tubuh pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

2. Manfaat Praktis

- a. Manfaat untuk peneliti sendiri diharapkan dapat menentukan bagaimana hubungan *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.
- b. Manfaat untuk mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan terkait hubungan *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.
- c. Manfaat untuk para pembaca dan juga masyarakat diharapkan bisa memberikan gambaran serta edukasi mengenai hubungan *social comparison* terhadap *body dissatisfaction*. Diharapkan juga dapat menjadi pengingat untuk meningkatkan kepercayaan diri terhadap tubuh.

D. Definisi Operasional

1. *Social Comparison*

Penelitian ini menggunakan teori *social comparison* dari Festinger berpendapat bahwa *social comparison* merupakan tahapan ketika seorang individu melakukan perbandingan terkait penampilan ataupun keahlian dirinya dengan individu lain secara subjektif.⁶ *Social comparison* yang disebut juga sebagai perbandingan sosial, yang dimaksud adalah tahapan atau keadaan seseorang melakukan perbandingan terhadap dirinya dengan diri orang lain yang

⁶Leon Festinger, "A Theory of Social Comparison Processes," *SAGE Social Science Collection*, 1954, 4.

menurutnya lebih baik dari dirinya dari segi penampilan. Aspek *social comparison* menurut Festinger yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu tinggi tubuh, berat tubuh, bentuk tubuh, wajah, dan gaya.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka *social comparison* yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan sebuah keadaan psikologis ketika seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain secara subjektif (pendapat pribadi), baik dalam hal penampilan fisik dirinya miliki.

2. *Body Dissatisfaction*

Teori *body dissatisfaction* yang digunakan dalam penelitian ini ialah menurut Hall yang mendefinisikan *body dissatisfaction* sebagai situasi mengevaluasi secara subjektif dan bersifat negatif terkait tubuh seorang individu.⁷ Seorang individu yang mengevaluasi atau memberi nilai negatif pada tubuhnya, maka disebut dengan *body dissatisfaction*. Aspek *body dissatisfaction* menurut Hall yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu menilai negatif bentuk tubuh, malu akan bentuk tubuh, *body checking*, kamufase tubuh, dan menjauhi hubungan sosial.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka *body dissatisfaction* yang dimaksud dalam penelitian ini ialah situasi di mana seseorang mengevaluasi bagian tubuhnya dan menilai secara negatif akan tubuhnya tersebut. Jadi, seseorang akan merasa tidak puas akan bagian-bagian dari tubuhnya.

⁷Melissa Hall, "Predictors of Body Dissatisfaction Among Adolescent Females. Paper based on a program presented at the American Counseling Association Annual Conference and Exposition," *Paper based on a program presented at the American Counseling Association Annual Conference and Exposition*, Maret 2009, 15.

E. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu berguna sebagai panduan dalam melaksanakan penelitian ini, sehingga dapat menambah dan memperluas teori yang akan digunakan dalam meneliti terkait permasalahan yang dipilih dan juga sebagai bahan perbandingan untuk membantu penulis dalam menunjukkan keorisinalitasan dari penelitiannya. Penelitian menemukan beberapa judul penelitian yang serupa, berikut beberapa penelitian terdahulu yang berupa jurnal dan juga skripsi terkait penelitian yang dilakukan penulis.

1. Penelitian yang dilaksanakan oleh Diani Alifah Putri dan Rini Indryawati pada tahun 2019 dengan judul “*Body Dissatisfaction* dan Perilaku Diet pada Mahasiswi”. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan teknik *purposive sampling* dengan hasil penelitian yang menyatakan adanya hubungan yang positif antara rasa tidak puas pada tubuh dengan perilaku diet pada mahasiswi dengan nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$ nilai korelasi yaitu 0.410 yang artinya ada hubungan yang positif antara rasa tidak puas dan perilaku diet pada penelitian tersebut. Kian tinggi rasa tidak puas terhadap tubuh pada seseorang, kian besar pula keinginan untuk melakukan diet.⁸ Adapun persamaan dalam penelitian ini terletak pada variabel *body dissatisfaction*. Sedangkan perbedaannya terletak pada variabel perilaku diet dan subjek penelitian, yang mana pada penelitian penulis akan memilih subjek mahasiswi UIN Antasari Banjarmasin.

⁸Diani Alifah Putri dan Rini Indryawati, “Body Dissatisfaction dan Perilaku Diet pada Mahasiswi,” *Jurnal Psikologi* 12, no. 1 (Juni 2019).

2. Penelitian yang dilaksanakan oleh Riezka Restu Amalia pada tahun 2018 dengan judul skripsi “*Social Comparison dan Body Dissatisfaction* pada Mahasiswi Universitas X di Yogyakarta. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan metode pengumpulan data, yaitu metode skala dengan hasil penelitian yang menyatakan terdapat hubungan antara *social comparison* dan *body dissatisfaction* pada mahasiswi Universitas X di Yogyakarta, yaitu dengan diketahui koefisien korelasi antara *social comparison* dan *body dissatisfaction* senilai $r = 0,484$.⁹ Persamaan pada penelitian ini yaitu variabel *social comparison* dan variabel *body dissatisfaction* serta subjek yang berupa mahasiswi. Adapun perbedaannya adalah lokasi subjek yang penulis pilih yaitu mahasiswa di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.
3. Penelitian yang dilaksanakan oleh Livian Sunartio, Monique Elizabethh Sukanto dan Ktut Dianovinina pada tahun 2012 bertema “*Social Comparison dan Body Dissatisfaction* pada Wanita Dewasa Awal”. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan hasil penelitian yang menyatakan terdapat hubungan positif antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal dengan $r = 0,636$, $p < 0,05$. Semakin sering wanita dewasa awal melakukan *social comparison*, maka semakin besar pula tingkat rasa tidak puas terhadap tubuh yang dirasakannya.¹⁰ Persamaan dari penelitian ini yaitu variabel

⁹Riezka Restu Amalia, “*Social Comparison dan Body Dissatisfaction* pada Mahasiswi Universitas X di Yogyakarta” (Universitas Islam Indonesia, 2018).

¹⁰Sunartio, Sukanto, dan Dianovinina, “*Social Comparison dan Body Dissatisfaction* pada Wanita Dewasa Awal.”

social comparison dan *body dissatisfaction*. Adapun perbedaannya terletak pada subjek penelitian, di penelitian tersebut subjeknya ialah wanita dewasa awal, sedangkan subjek penelitian yang penulis pilih ialah mahasiswa.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Aina Nur Alifa dan Gumi Langerya Rizal pada tahun 2020 berjudul “Hubungan *Social Comparison* dan *Body Dissatisfaction* pada Wanita yang Memiliki Kelebihan Berat Badan (*Overweight*)”. Metode yang dipakai ialah metode kuantitatif korelasional dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada wanita yang memiliki kelebihan berat badan, yaitu dengan nilai $r = 0,865$ dan $p = 0,00$ ($p < 0,05$).¹¹ Persamaan dari penelitian ini yaitu variabel *social comparison* dan *body dissatisfaction*. Adapun perbedaannya terletak pada subjek penelitian.
5. Penelitian yang dilakukan oleh Fajar Ayu Hastuti pada tahun 2018 berjudul “Pengaruh *Social Comparison* dan *Self Esteem* terhadap *Body Dissatisfaction* pada Mahasiswi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desai regresi. Hasil penelitian menyataka bahwa tingkat *social comparison* pada mahasiswi memiliki kategori hasil sedang, yaitu sebanyak 66,7% yang artinya para mahasiswi tidak terlalu sering membandingkan dirinya dengan orang lain. adapun tingkat *self esteem* pada mahasiswi yaitu dengan skor

¹¹Aina Nur Alifa dan Gumi Langerya Rizal, “Hubungan *Social Comparison* dan *Body Dissatisfaction* pada Wanita yang Memiliki Kelebihan Berat Badan (*Overweight*),” *Proyeksi* 15, no. 2 (2020): 110–19.

65,6% yang artinya para mahasiswi memiliki persepsi yang cukup berharga dan optimis tentang diri mereka sendiri. Tingkat *body dissatisfaction* pada mahasiswi yaitu dengan skor 66,7% yang menunjukkan bahwa para mahasiswi merasa dirinya tidak cukup puas dengan bentuk tubuhnya, yang artinya adanya kecenderungan negatif para mahasiswi terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *social comparison* tidak berpengaruh pada *body dissatisfaction* pada mahasiswi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan koefisien korelasi sebesar 0,926 dengan nilai signifikansi 0,009 $p > 0,05$. Hasil juga menunjukkan bahwa *self esteem* tidak berpengaruh terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang dibuktikan dengan koefisien korelasi sebesar 0,0323 dengan nilai signifikansi 0,002 ($p < 0,05$). *Self esteem* hanya memberikan sumbangan pengaruh sebesar 10,4% saja.¹² Persamaan dari penelitian ini ialah terletak pada variabel *social comparison* dan *body dissatisfaction*, metode penelitian, serta tujuannya untuk melihat tingkat pengaruh dari *social comparison* dan *body dissatisfaction* pada mahasiswi. Adapun perbedaannya terletak pada subjek dan lokasi penelitian.

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini ialah sebagai berikut:

¹⁴Fajar Ayu Hastuti, “Pengaruh Social Comparison dan Self Esteem terhadap Body Dissatisfaction pada Mahasiswi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang” (Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Mlalang 2018).

1. Ha: Ada hubungan antara *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.
2. H0: Tidak ada hubungan antara *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika dibuat bertujuan untuk membuat penelitian ini lebih mudah.

Sistematika ini terdiri dari bab-bab berikut, yaitu;

Bab I Pendahuluan yang mencakup latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan signifikansi penelitian, definisi operasional, penelitian sebelumnya serta sistematika penulisan.

Bab II Kajian teori dan kerangka pikir, yang membahas variabel penelitian, yaitu *social comparison* dan *body dissatisfaction*.

Bab III metode penelitian, mencakup jenis penelitian, lokasi, subjek dan objek penelitian, populasi serta sampel.

Bab IV hasil penelitian dan pembahasan yang mencakup gambaran umum lokasi penelitian, analisis data, masalah penelitian dan hasil analisis data.

Bab V penutup, yang terdiri dari simpulan dan rekomendasi penelitian sesuai hasil analisis yang dibahas penulis.