

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan salah satu fase dalam perkembangan manusia. Masa remaja umumnya dimulai pada usia 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 22 tahun (Santrock, 2011). Ketika memasuki masa remaja, individu akan mengalami berbagai perubahan, diantaranya perubahan pada pola interaksi, perkembangan sosioemosi, serta perubahan pada fisik yang signifikan dari masa kanak-kanak. Perubahan fisik pada remaja, secara biologis ditandai dengan pubertas, yaitu masa dimana fisik individu berkembang menjadi lebih matang pada periode yang cepat yang meliputi perubahan pada bentuk tubuh dan hormonal remaja (Santrock, 2011). Ketika seorang menginjak masa pubertas, mereka akan semakin memperhatikan bentuk atau penampilan dirinya karena mulai mengalami perubahan.

Pada masa pubertas, remaja mengalami perubahan fisik dan hormonal ke arah yang lebih matang. Pada remaja laki-laki, masa pubertas ditandai dengan munculnya rambut di bagian tubuh tertentu, perubahan pada suara yang menjadi lebih berat, mengalami mimpi basah, bertambah tinggi, berat badan serta massa otot, sedangkan pada masa pubertas remaja perempuan ditandai dengan menstruasi pertama, tumbuh rambut pada bagian tubuh tertentu, pinggul yang melebar, serta bertambahnya produksi lemak dalam tubuh (Santrock, 2011).

Selain mengalami perubahan fisik dan hormonal, remaja juga akan dihadapkan dengan tugas-tugas perkembangan yang baru, salah satunya adalah menerima kondisi fisiknya dan memanfaatkan tubuhnya secara efektif (Sarwono, 2002). Nyatanya tidak semua remaja dapat memenuhi tugas perkembangan tersebut karena adanya rasa tidak puas akan perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Penelitian yang dilakukan oleh Lawler dan Nixon pada tahun 2010 menunjukkan bahwa 80,8% remaja perempuan merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya sedangkan pada laki-laki sebesar 54,8%. Pada laki-laki, mereka cenderung merasa senang ketika sudah menginjak masa pubertasnya karena merasa puas dengan adanya penambahan massa otot tubuh pada dirinya (Rohmah, 2014). Ketidakpuasan yang dialami remaja perempuan dikarenakan terjadinya penambahan berat tubuh, lemak, dan membesarnya pinggul, di mana hal ini berbeda dengan gambar mengenai tubuh ideal yang diidamkan remaja perempuan .

Seiring dengan perubahan fisik yang dialami ketika memasuki masa pubertas, remaja menjadi semakin memperhatikan tubuhnya dan mengembangkan konsep mengenai citra tubuhnya (Kemph & Erikson, 1968). Remaja memiliki persepsi yang berbeda mengenai citra tubuh berdasarkan dari gendernya. Remaja laki-laki cenderung membangun citra tubuh yang positif karena ketika memasuki masa pubertas terjadi peningkatan masa otot, sedangkan pada remaja perempuan cenderung terbangun citra tubuh yang negatif akibat penambahan lemak pada tubuhnya (Santrock, 2011).

Citra tubuh negatif pada remaja juga banyak dipengaruhi oleh kondisi mereka yang cenderung mudah terpengaruh oleh media massa dan standar sosial

tentang penampilan dan daya tarik, di mana mereka cenderung mengikuti tren masa kini yang lebih tertarik pada bentuk tubuh yang langsing (Tiggemann, 2006; Bhurtun & Jeewon, 2013). Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Lee dan kawan-kawan (2008) menunjukkan bahwa 61,4% remaja perempuan berpikir tubuh kurus adalah bentuk tubuh yang ideal bagi seorang perempuan, dan 64,3% di antaranya berusaha untuk menurunkan berat badan. Konsep berpikir remaja perempuan yang menganggap bahwa tubuh kurus adalah bentuk tubuh yang ideal merupakan salah satu dampak dari paparan media massa yang cenderung menunjukkan model dengan tubuh kurus. Padahal model-model yang tampil dalam media massa tidak selalu menampilkan gambaran dari tubuh dengan status gizi normal. Nilai rata-rata indeks massa tubuh (IMT) model yang tampil dalam media massa terbilang jauh di bawah IMT normal dan dapat dikategorikan sebagai bentuk tubuh yang kurus (Dittmar, 2008). Hal tersebut membuat remaja beranggapan bahwa tubuh yang ideal adalah bentuk tubuh yang kurus sehingga mendorong mereka untuk melakukan penurunan berat badan.

Upaya penurunan berat badan yang sebelumnya hanya dilakukan oleh orang-orang yang bertubuh gemuk dan memiliki berat badan berlebih, saat ini turut dilakukan oleh remaja perempuan yang memiliki berat badan normal dan yang menganggap dirinya gemuk. Penelitian yang dilakukan oleh Choi dan Kim (2017) pada remaja perempuan yang memiliki berat badan normal dan di bawah berat badan normal menunjukkan bahwa 34,8% remaja tersebut menganggap dirinya gemuk dan 40,9% di antaranya mengaku berusaha untuk menurunkan berat badan. Selain itu, dari hasil survey yang dilakukan di Bandung pada tahun

2015, menunjukkan bahwa 58% remaja perempuan yang memiliki Indeks Massa Tubuh yang tergolong normal, menganggap dirinya gemuk dan memilih untuk melakukan diet (Safarina & Rahayu, 2015). Meskipun memiliki berat badan normal atau bahkan di bawah normal, remaja perempuan berupaya menurunkan berat badan dengan cara yang tidak sehat seperti menahan lapar, melewati jam makan tertentu, dan penggunaan obat diet (Muris, Meesters, Vand De Blom, & Mayer, 2005). Selain itu, penelitian yang dilakukan di Yogyakarta menemukan bahwa 41,9% remaja yang melakukan upaya penurunan berat badan menggunakan metode diet yang tidak sehat atau yang biasa disebut dengan *fad diets* dan 12,2% diantaranya beresiko mengalami gangguan perilaku makan (Sulistyan, Huryati, & Hastuti, 2016). Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa banyaknya remaja perempuan dengan berat badan normal yang melakukan usaha penurunan badan merupakan dampak dari ketidakmampuan dalam menilai ukuran tubuhnya yang aktual yang disebut dengan distorsi citra tubuh. Usaha penurunan berat badan yang dilakukan remaja merupakan salah satu bentuk untuk memperoleh kepuasan akan citra tubuh yang dianggap ideal.

Distorsi citra tubuh merupakan sebagai suatu kondisi dimana terjadinya ketidaksesuaian antara gambaran mengenai tubuh dengan ukuran, proporsi, maupun bentuk tubuh. Distorsi citra tubuh dianggap sebagai salah satu manifestasi dari gangguan citra tubuh, di mana distorsi citra tubuh mengacu pada gangguan dalam kemampuan persepsi individu untuk menilai tubuhnya. Distorsi citra tubuh juga dapat diartikan sebagai kondisi ketika individu menganggap

bagian atau bentuk tubuhnya gemuk padahal orang lain menganggapnya kurus, atau sebaliknya. Pada beberapa penelitian yang dilakukan oleh Cash (2008) mengenai distorsi citra tubuh dapat disimpulkan bahwa pola pikir yang terdistorsi adalah aspek yang krusial dalam pembentukan *body image* seseorang.

Distorsi citra tubuh dianggap sebagai pola multidimensi yang terdiri dari komponen kognitif, afektif, dan perilaku yang berkaitan dengan persepsi tubuh individu itu sendiri. Distorsi citra tubuh dapat memiliki dua makna, yaitu yang pertama distorsi pada citra tubuh dalam ketidakmampuan untuk menilai tubuhnya, yang kedua adalah memiliki respon emosional tentang kondisi fisiknya, seperti perasaan tidak puas. Persepsi yang terdistorsi dapat mendorong ke arah kondisi kesehatan yang serius bagi remaja, karena mereka yang mengoversetimasi ukuran tubuhnya mungkin saja melakukan perilaku penurunan berat badan yang tidak diperlukan. Terkait hal tersebut, distorsi citra tubuh digunakan sebagai salah satu gejala menetap pada gangguan perilaku makan yang ditandai dengan kekhawatiran yang berlebih dalam mengontrol bentuk dan berat badan yang diikuti dengan perilaku makan yang tidak memadai dan berubah-ubah (American Psychiatric Association, 2000). Hal tersebut serupa dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Keel dan kawan-kawan (2005) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara distorsi citra tubuh dengan resiko tinggi dalam gangguan perilaku makan.

Distorsi citra tubuh yang terjadi pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor yaitu jenis kelamin, media massa, dan hubungan interpersonal (Cash & Pruzinsky, 2002). Jenis kelamin menjadi faktor utama dalam pembentukan citra

tubuh seseorang, dimana perempuan lebih sering memiliki citra tubuh yang terdistorsi dibanding dengan laki-laki. Penelitian yang dilakukan oleh Hyun dan kawan-kawan (2014) menunjukkan bahwa 51,8% remaja perempuan mengalami distorsi citra tubuh. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Choi & Kim (2017) menunjukkan bahwa 39,9% remaja dengan berat badan normal dan di bawah normal mengalami distorsi citra tubuh dan berusaha menurunkan berat badan. Selain itu adanya peran media massa seperti iklan-iklan yang ditampilkan di televisi turut mempengaruhi terbangunnya tren mengenai penampilan dalam masyarakat. Hal ini menyebabkan remaja turut mengukur tentang penampilan dirinya dengan kriteria yang ditampilkan dalam iklan. Kemudian adanya faktor hubungan sosial, dalam interaksinya individu akan memperhatikan pendapat atau respon yang diberikan. Pendapat yang berkaitan dengan penampilan dapat mempengaruhi bagaimana seseorang memandang dan merasakan mengenai tubuhnya.

Remaja yang memasuki masa pubertasnya akan memiliki perhatian lebih terhadap penampilannya. Hal ini membuat mereka akan sering untuk membandingkan penampilan fisiknya dengan orang lain yang memiliki bentuk tubuh yang menarik dan ideal menurut mereka. Peran media yang selalu menampilkan model-model dengan bentuk tubuh yang kurus, membangun citra tubuh yang negatif pada remaja perempuan dan meningkatkan keinginan mereka untuk memiliki bentuk tubuh yang sempurna menurut masyarakat. Selain itu tren budaya yang berlaku dalam masyarakat yang menganggap tubuh kurus sebagai salah satu elemen yang mewakili kecantikan ideal, membuat remaja memiliki

persepsi yang menyimpang akan ukuran tubuhnya, yang pada akhirnya membuat mereka melakukan kontrol terhadap berat yang tidak dibutuhkan.

Kehadiran sosok orang sekitar yang memiliki bentuk tubuh yang lebih menarik, menjadi pendorong bagi individu untuk membandingkan dirinya dengan orang di sekitarnya. Adanya peran orang sekitar seperti keluarga, teman, dan pasangan yang senantiasa membanding-bandingkan individu dengan orang lain, membuat mereka semakin tidak puas terhadap bentuk tubuhnya (Puspitasari & Ambarini, 2017). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Levian, dan kawan kawan (2012) menunjukkan bahwa sebesar 40,6% sosok teman sebaya sering membandingkan individu dengan orang lain yang lebih menarik. Perilaku tersebut membuat perempuan mengamati tubuhnya dan membuat mereka membandingkan tubuhnya dengan orang lain yang disebut dengan perbandingan sosial, di mana hal ini dapat mempengaruhi citra tubuh yang dibangun individu. Penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Suarya (2018) menunjukkan bahwa perbandingan sosial berhubungan secara signifikan terhadap citra tubuh seseorang, di mana semakin tinggi perbandingan sosial maka akan semakin rendah citra tubuh yang dimiliki individu.

Perbandingan sosial merupakan proses subjektif seseorang dengan membandingkan kemampuan dan penampilan dirinya dengan orang lain yang berada di sekitarnya (Festinger, 1952). Membandingkan diri dengan orang lain di sekitarnya merupakan ukuran bagi seorang perempuan untuk mengevaluasi dirinya yang kemudian mengidentifikasi dirinya apakah sudah sesuai dengan standar ideal yang ada. Menurut Coulson (2010 dalam Husni, (2014) terdapat dua

jenis perbandingan sosial, yaitu *upward comparison* dan *downward comparison*. *Upward comparison* adalah perbandingan sosial yang dilakukan individu dengan menggunakan objek pembanding yang dianggap lebih buruk darinya, sedangkan *downward comparison* adalah sebaliknya. Menurut Festinger (1952), orang cenderung melakukan *upward comparison*, karena *downward comparison* hanya dilakukan individu untuk membuat dirinya merasa lebih baik dari pada orang lain.

Berdasarkan uraian di atas, penulis ingin melakukan penelitian mengenai apakah terdapat hubungan antara perbandingan sosial dengan distorsi citra tubuh. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Bhurtun dan Jeewon (2013) 61,1% remaja perempuan mendistorsi ukuran tubuhnya. Kemudian, penelitian yang dilakukan Sukanto (2017) menunjukkan bahwa 88% remaja perempuan di Surabaya mengalami ketidakpuasan, di mana ketidakpuasan menjadi salah satu faktor terbentuknya citra tubuh yang terdistorsi. Selain itu banyaknya penelitian terdahulu yang dilakukan pada konteks budaya barat, membuat penulis ingin meneliti mengenai distorsi citra tubuh ini perlu dilakukan pada konteks yang berbeda. Fenomena ini membuat penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai hubungan perbandingan sosial dengan distorsi citra tubuh pada remaja perempuan di Surabaya.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis mengidentifikasi adanya permasalahan yang timbul. Remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa. Pada masa ini terjadi perubahan yang sangat signifikan dibanding

ketika masa kanak-kanak. Ketika individu memasuki masa remaja, ia akan mengalami masa pubertas di mana akan terjadi perubahan fisik dan hormonal ke arah yang lebih matang. Perubahan tersebut membuat remaja semakin memperhatikan bentuk tubuh dan mengembangkan konsep mengenai citra tubuhnya (Kempth & Erikson, 1968). Dalam proses, citra tubuh remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu jenis kelamin, media massa, dan hubungan personal (Cash & Pruzinsky, 2002). Dalam hubungan sosial terdapat beberapa proses di antaranya penilaian reflektif, umpan balik, dan perbandingan sosial.

Masalah yang menjadi perhatian dalam penelitian ini adalah hubungan perbandingan sosial dengan distorsi citra tubuh pada remaja perempuan di Surabaya. Perubahan pada kondisi fisik remaja dapat mempengaruhi perkembangan kondisi psikologis remaja dan pembentukan citra tubuh serta persepsi dalam menilai bentuk dan ukuran tubuhnya (Husni, 2014). Remaja melakukan perbandingan terkait kondisi fisiknya dengan apa yang berlaku di dalam masyarakat dengan harapan dapat memenuhi ekspektasi yang terbangun dalam hubungan interaksi sosial. Dengan melakukan perbandingan individu akan memperbaiki dirinya dan meningkatkan keadaannya dirinya.

Adanya peran media yang banyak menyampaikan pesan tentang tubuh kurus, tuntutan keluarga, teman sebaya yang terus membandingkan individu dengan orang lain, dapat memengaruhi terbangunnya citra tubuh yang terdistorsi pada remaja (Choi & Kim, 2017). Pada tahun 1992 Heinberg dan Thompson melakukan penelitian pada 297 perempuan dan laki-laki untuk menilai pentingnya kelompok pembanding yang berbeda (misal teman sebaya, keluarga,

selebritas, dan lain lain) yang dihubungkan dengan tingkat ketidakpuasan tubuh. Hasilnya menunjukkan hubungan positif yang signifikan pada perempuan, terutama dengan kelompok pembanding teman sebaya dan selebritas. Menurut Jones (2001) selama masa remaja, perempuan dilaporkan sering merasa dihakimi terkait penampilannya dan ditekan oleh teman sebaya untuk menyesuaikan penampilannya dengan harapan orang lain. Hal tersebut membuat perempuan mengamati tubuhnya dan membuat mereka membandingkan tubuhnya dengan orang lain yang disebut dengan perbandingan sosial, di mana hal ini dapat mempengaruhi citra tubuh yang dibangun individu.

Penelitian yang dilakukan oleh Chen dan Jackson (2008) menunjukkan bahwa adanya tekanan sosial dari lingkungan mendorong terbentuknya perilaku perbandingan sosial yang dapat mempengaruhi bagaimana individu memandang bentuk tubuhnya yang cenderung ke arah yang menyimpang. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari dan Ambarini (2017) menunjukkan bahwa dari 93,8% responden memiliki tingkat perbandingan sosial yang tinggi memiliki rasa ketidakpuasan yang tinggi terhadap tubuhnya. Kemudian pada responden yang memiliki tingkat perbandingan sosial yang sedang merasa tidak puas terhadap tubuhnya, setelah membandingkannya dengan perempuan lain yang menurutnya lebih menarik. Responden yang memiliki tingkat perbandingan sosial yang rendah merasa puas terhadap tubuhnya.

Dari gambaran di atas, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat perbandingan sosial pada seseorang, maka dapat mempengaruhi cara pandang individu serta tingkat kepuasan terhadap bentuk tubuhnya. Berdasarkan tugas

perkembangannya, remaja seharusnya dapat menerima kondisi fisiknya. Karena remaja yang dapat menerima kondisi fisiknya dapat terhindar dari rasa ketidakpuasan sehingga dapat mengurangi resiko untuk mengalami gangguan perilaku makan.

1.3 Batasan Masalah

1.3.1 Remaja

Remaja yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah remaja perempuan yang berusia 12-22 tahun di Surabaya.

1.3.2 Distorsi Citra Tubuh

Distorsi citra tubuh adalah ketidaksesuaian antara anggapan atau penilaian individu mengenai tubuh dengan ukuran tubuh individu yang sebenarnya (Liechty, 2010).

1.3.3 Perbandingan Sosial

Perbandingan sosial adalah penilaian atau pemikiran seseorang terhadap atribut-atribut yang ada pada dirinya dan membandingkannya dengan atribut yang dimiliki orang lain (Jones, 2001)

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada apa yang telah dipaparkan pada latar belakang, maka akan ditarik sebuah rumusan masalah yaitu: apakah terdapat hubungan antara perbandingan sosial dengan distorsi citra tubuh pada kalangan remaja perempuan di Surabaya.

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara perbandingan sosial dengan distorsi citra tubuh pada kalangan remaja perempuan di Surabaya.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini bermanfaat sebagai bahan kajian dan literatur yang dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya terkait dengan pengaruh perbandingan sosial terhadap distorsi citra tubuh pada remaja perempuan.
2. Penelitian ini bermanfaat bagi bidang psikologi khususnya klinis dan kesehatan mental dalam memberikan sumbangan wawasan terkait hubungan perbandingan sosial terhadap distorsi citra tubuh pada remaja perempuan.

1.6.2 Manfaat Praktis

Memberikan informasi kepada masyarakat, orang tua, dan remaja mengenai perbandingan sosial dan distorsi citra tubuh.