

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa disebut sebagai masa dewasa awal. Masa peralihan, bergantung pada kemandirian baik dari ekonomi maupun kebebasan menentukan nasib sendiri, serta pandangan masa depan yang lebih realistis (dalam Siregar, dkk. 2022). Dewasa awal adalah masa dimana seseorang sudah siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya, dan telah menyelesaikan pertumbuhannya sehingga mencapai kematangan dalam berbagai aspek (dalam Wijaya, 2021).

Bagi mahasiswa, dewasa awal menjadi periode penting dalam rentang usia 18-25 tahun. Mereka bertanggung jawab tidak hanya terhadap perkembangan akademisnya, tetapi juga terhadap evolusi pribadinya menuju dewasa (dalam Hulukati, 2018). Hal ini sejalan dengan penjelasan Hurlock (dalam Pratiwi, 2020), menurutnya dewasa awal mencakup rentang usia 18-40 tahun, dengan puncak masa perkembangan terjadi pada usia 18-25 tahun. Masa dewasa awal merupakan masa di mana perkembangan fisik individu sebagai manusia juga sedang berada dipuncaknya. Pada perempuan hal ini memunculkan keinginan untuk memiliki penampilan menarik di hadapan orang lain khususnya lawan jenis (Santrock dalam Pratiwi, 2020).

Kecantikan adalah salah satu problematika kehidupan yang selalu dialami oleh banyak perempuan. di Indonesia, perempuan sendiri selalu dicekoki dengan iklan-iklan kecantikan yang menampilkan sosok perempuan yang ideal, dimana

perempuan cantik adalah perempuan yang memiliki kulit putih, langsing, dan menawan. Sehingga banyak perempuan yang ingin mempercantik dirinya dan merubah dirinya, salah satunya adalah mahasiswa perempuan (dalam Khoiriyah, 2020). Setiap individu memiliki keinginan untuk berpenampilan sempurna di depan orang-orang, keinginan inilah yang dapat membuat kekhawatiran seseorang timbul dan kekhawatiran ini akan menjadikan seorang individu melakukan hal-hal agar penampilannya terlihat menarik seperti apa yang diinginkan, karena bagi individu tampilan yang menarik dapat menentukan sebuah kesan yang membentuk diri individu tersebut dan mampu membangun jalan hubungannya dengan orang lain (Thompson dalam Khoiriyah, 2020)

Sangat wajar ketika memiliki keinginan untuk mewujudkan konsep kecantikan yang ideal. Akan tetapi, hal tersebut akan menjadi masalah ketika kesehatan fisik maupun mental menjadi terganggu akibat tidak dapat mewujudkan gambaran kecantikan ideal yang ditampilkan oleh media (Puspa dalam Humaira, dkk. 2023). Salah satu masalah yang muncul adalah ketidakpuasan tubuh atau *body dissatisfaction*, dimana individu memandang dan menilai secara negatif penampilan fisik yang sebenarnya karena mengalami kesenjangan dengan kecantikan ideal yang diinginkan (Sunartio, dkk. dalam Humaira, dkk. 2023).

Ketidakpuasan dengan bentuk tubuh atau *body dissatisfaction* adalah komponen perseptif citra tubuh sebagai perbedaan antara ukuran tubuh ideal dan ukuran tubuh saat ini. *Body dissatisfaction* sebagai perbedaan antara tubuh yang dirasakan saat ini dengan ukuran dan bentuk seseorang yang ideal, sehingga semakin besar perbedaan akan semakin besar rasa tidak puas terhadap dirinya

(Thompson dalam Kartikasari, 2013). *Body dissatisfaction* menjadi salah satu hal yang dialami oleh wanita pada masa *emerging adulthood* (wanita pada usia 18 - 25 tahun). Terdapat banyak perubahan yang terjadi pada kondisi fisik maupun seseorang ketika mulai memasuki masa remaja, dan perubahan ini terus terjadi terutama memasuki masa *emerging adulthood*. Masa *emerging adulthood* memiliki tugas perkembangan tersendiri diantaranya terpisah dari orang tua, berkarir dan prestasi akademis. Membuat keputusan mandiri, memiliki kematangan sosial, dan mencari pasangan (Miller dalam Ananta, 2022).

Rosen dan Reiter (dalam Bakri, 2021) mengemukakan bahwa aspek-aspek *body dissatisfaction*, yaitu: Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap bentuk, *body checking* yaitu keadaan individu mengenai pengecekan bentuk dan ukuran tubuh, kamufase tubuh yaitu keadaan menutupi kekurangan bentuk tubuh dan, penghindaran aktivitas sosial yaitu, penghindaran kontak fisik secara langsung dengan orang lain di lingkungan.

Survey yang dilakukan oleh *Yahoo Health* kepada 2000 responden, hasil survey menunjukkan bahwa hanya 13% wanita di Amerika Serikat yang puas dengan bentuk tubuhnya (Agmasari, dalam Anjela 2022). Keadaan ini yang menyebabkan banyak wanita yang berusaha untuk dapat memiliki tubuh ideal, sayangnya tidak semua wanita dilahirkan dengan bentuk tubuh yang ideal. Kondisi ini juga terjadi pada wanita Indonesia. Melalui *survey* yang dilakukan *womantalk*, dengan menghadirkan sebanyak 1100 responden wanita yang berusia 18-54 tahun, dari hasil survey yang dilakukan hanya terdapat 21% yang merasa puas dengan bentuk tubuhnya (Wibowo dalam Anjela, 2022).

Hall (dalam Kartikasari, 2013) menyatakan *body dissatisfaction* sebagai evaluasi negatif yang subyektif dari seseorang terhadap bagian tubuhnya. Selain itu, ketidakpuasan terhadap tubuh juga sering disertai oleh perasaan benci terhadap tubuh. Dalam hal ini, semakin negatif persepsi seseorang terhadap tubuhnya, maka semakin negatif pula perasaan yang dimilikinya terhadap dirinya sendiri.

Salah satu faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* menurut Sunartio, dkk (dalam Putra, 2019) adalah *social comparison* atau bisa disebut juga dengan perbandingan sosial. Persaingan dalam interaksi sosial menyebabkan adanya kebutuhan untuk melakukan *social comparison*, sehingga tanpa disadari individu yang berusaha mencapai penampilan ideal sering melakukan evaluasi penampilan melalui *social comparison*.

Individu memiliki dorongan untuk mengevaluasi pendapat dan kemampuannya. Keinginan untuk belajar melalui perbandingan diri dengan orang lain merupakan karakteristik universal manusia. Perbandingan sosial yang remaja lakukan ini akan menimbulkan perasaan iri, ketidakpuasan, kecemburuan dan kecenderungan melakukan perilaku kompulsif. Masa remaja yang dikaitkan dengan masa pencarian jati diri dan lebih senang untuk berkumpul dengan teman sebaya ini juga mempengaruhi gaya hidup. Perbandingan sosial ini juga disebut sebagai *social comparison* (Festinger dalam Wulandari, 2020).

Social comparison adalah proses di mana, individu hanya memikirkan dirinya sendiri dan membandingkan dirinya dengan orang lain untuk mengevaluasi pendapat individu sendiri termasuk kemampuan dan status sosial (Varga dalam

Shahyad, 2015). Individu dapat membandingkan diri individu sendiri dengan orang lain baik ke atas maupun ke bawah. Perbandingan sosial ke atas terjadi ketika individu membandingkan diri dengan individu yang lebih unggul dalam hal karakteristik positif. Sebaliknya, perbandingan sosial ke bawah terjadi ketika individu membandingkan dirinya dengan seseorang yang lebih inferior atau memiliki karakteristik negatif (dalam Nayenggita, 2021)

Social comparison yang terjadi saat individu membandingkan bentuk tubuhnya dengan tubuh ideal yang diharapkan oleh masyarakat, dapat mengakibatkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya sendiri (*body dissatisfaction*) (dalam Grogan, 2021). Menurut Schaefer dan Thompson (dalam Prameswari, 2020) perempuan sangat berhubungan dengan kecenderungan membandingkan penampilan fisik, rasa ingin menjadi kurus, permasalahan berat badan dan diet, *body shamming*, dorongan untuk menjadi kurus, dan kelainan pola makan. Semakin sering seorang perempuan membandingkan tubuhnya dengan tubuh perempuan lain, semakin tidak puas dengan bentuk tubuh sendiri. Hal ini sejalan dengan pendapat Jones (dalam Azizah, 2023) yang menyatakan bahwa *social comparison* berperan penting dalam membentuk pandangan tubuh yang pada akhirnya memengaruhi ketidakpuasan terhadap tubuh individu.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada hari Selasa tanggal 27 November 2023 terhadap 8 mahasiswa perempuan jurusan Rekam Medis di STIKES Dharma Landbouw Padang, bahwa mahasiswa perempuan jurusan rekam medis di STIKES ini menghadapi ketidakpuasan tentang tubuh. Beberapa mahasiswa merasa malu ketika berada di lingkungan sosial, takut dihakimi atau

dievaluasi berdasarkan penampilan fisik. Selain itu, rasa kecewa muncul karena mahasiswa merasa tidak mampu mencapai atau mempertahankan bentuk tubuh yang dianggap "sempurna." seperti kulit yang bersih, tidak berjerawat, hidung yang mancung, dan alis yang tebal. Media sosial dan televisi telah menjadi sumber utama pengaruh dalam membentuk persepsi tubuh, terutama dalam konteks standar kecantikan yang diidealkan. Konten-konten yang disajikan tidak hanya memperkuat stereotip tubuh yang sangat kurus, tetapi juga menekankan atribut fisik lainnya, seperti kulit yang bersih tanpa cela, perut yang rata, dan bentuk wajah yang simetris, sebagai standar kecantikan yang diinginkan. Dalam menghadapi permasalahan ini, mahasiswa sering merasa ketidakpuasan terkait dengan penampilan fisik.

Karena hal ini, mahasiswa merasa minder ketika berada di lingkungan sosial, takut bahwa bentuk tubuh tidak sesuai dengan yang diharapkan. Selain itu, rasa kecewa muncul ketika tidak dapat mencapai atau mempertahankan bentuk tubuh ideal yang seringkali tidak realistis seperti kulit yang kusam, adanya jerawat, dan pipi yang bulat. Sikap fokus terhadap perubahan tubuh pun muncul, menciptakan ketidakpuasan terhadap tubuh sendiri. Karena hal ini memicu perilaku *social comparison* dan berpotensi meningkatkan tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh individu sendiri.

Mahasiswa sering terlibat dalam komunitas media sosial yang saling membagikan foto dan cerita tentang penampilan. Mahasiswa mulai membandingkan diri individu dengan standar tubuh yang individu lihat di media sosial maupun pada standar tubuh di lingkungan kampusnya. Hal ini sering kali

mengarah pada tingkat ketidakpuasan yang meningkat terhadap tubuh, seperti merasa kurang menarik serta membandingkan diri dengan teman lainnya. Perbandingan diri ini disebut juga sebagai *social comparison*

Social comparison yang terjadi di antara mahasiswa perempuan jurusan Rekam Medis di STIKES Dharma Landbouw Padang ini dapat berdampak negatif pada emosional. Tingginya tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh dapat menyebabkan rendahnya harga diri, stres, dan gangguan makan. Fenomena ini juga dapat mempengaruhi interaksi sosial dan hubungan antar individu di Stikes, karena mahasiswa perempuan merasa cemburu, tidak percaya diri, atau terisolasi karena perbandingan.

Penelitian mengenai *social comparison* dan *body dissatisfaction* sebelumnya pernah diteliti oleh Putri (2022) dengan judul “hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa pengguna instagram di Fakultas Psikologi UIN Ar-raniry Banda Aceh” menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa pengguna *Instagram*. Semakin tinggi *social comparison* yang dimiliki, maka semakin tinggi *body dissatisfaction* pada mahasiswa pengguna *Instagram* di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Amalia (2018) yang berjudul “*social comparison* dan *body dissatisfaction* pada mahasiswa Universitas X di Yogyakarta” menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara *social comparison* dan *body dissatisfaction* pada mahasiswa Universitas X di Yogyakarta.

Penelitian Annisa (2020) dengan judul “hubungan antara *social comparison* dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja perempuan SMAN 5 Pekanbaru” menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *social comparison* dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja perempuan SMAN 5 Pekanbaru. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Ariani (2022) dengan judul “hubungan *social comparison* dengan *body dissatisfaction* dalam penggunaan media sosial Instagram pada mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area” menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction*. Penelitian Sari (2023) dengan judul “*Social comparison* dan *Body Dissatisfaction* Remaja Perempuan” menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada remaja perempuan. Perbedaan Penelitian sebelumnya dengan penelitian yang dilakukan peneliti saat ini terletak pada lokasi penelitian, waktu penelitian, dan populasi serta sampel penelitian.

Meskipun penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan positif antara *social comparison* dan *body dissatisfaction*, kemungkinan terdapat variasi atau perbedaan dalam temuan di berbagai konteks atau populasi. Identifikasi kesenjangan dalam temuan dapat membuka peluang untuk memahami faktor-faktor yang mungkin mempengaruhi perbedaan hasil antar penelitian.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Social comparison* Dengan *Body Dissatisfaction* Pada Mahasiswa Perempuan Jurusan Rekam Medis Di Stikes Dharma Landbouw Padang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa perempuan jurusan rekam medis di STIKES Dharma Landbouw Padang?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan hubungan *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa perempuan jurusan rekam medis di STIKES Dharma Landbouw Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi untuk menambah wawasan, pengetahuan, dan perkembangan ilmu psikologi khususnya di bidang psikologi sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi para pembaca, terutama perempuan, untuk mengembangkan apresiasi terhadap tubuh dan mencintai diri apa adanya. Hal ini dilakukan tanpa perlu membandingkan diri dengan orang lain, serta menyadari kelebihan dan kekurangan yang dimiliki pada tubuhnya sendiri.

b. Bagi Pihak STIKES

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan yang berharga kepada stikes mengenai dampak perbandingan sosial terhadap ketidakpuasan terhadap tubuh yang dialami mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengingat bagi STIKES untuk dapat melihat mahasiswa nya untuk tidak melihat diri sendiri dengan sikap negatif dan lebih mencintai diri sendiri.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tambahan dan menjadi panduan referensi bagi penelitian selanjutnya. Tujuannya adalah agar penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dan pertimbangan dalam penelitian berikutnya, sehingga dapat memberikan manfaat yang lebih lanjut.