

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Body Dissatisfaction*

2.1.1 Definisi *Body Dissatisfaction*

Body image atau citra tubuh didefinisikan sebagai sebuah konsep yang mengacu pada persepsi, kognisi serta perasaan dalam hal tubuh. "*Body image*" merujuk pada sikap dan perasaan seseorang mengenai tubuhnya, yang bisa dalam bentuk penilaian atau evaluasi baik positif maupun negatif (Cash dan Pruzinsky, 2002). Rosen & Reiter (1996) menyatakan perhatian pikiran pada penilaian fisik yang negatif dan memiliki perasaan malu tentang penampilannya dalam lingkup sosial. Evaluasi negatif ini bisa tentang ketidakpuasan terhadap tubuh. Cheng (2006) menyebutkan bahwasanya *body dissatisfaction* merupakan konsekuensi yang bersumber dari sudut pandang negatif tubuh, yang berarti pandangan negatif seseorang tentang tubuhnya berdampak pada ketidakpuasan tubuh.

Body dissatisfaction terdiri dari pikiran dan perasaan negatif terhadap tubuh itu sendiri. Penilaian negatif terhadap tubuh, terutama bentuk dan beratnya, juga disebut *body dissatisfaction* (Cash dan Pruzinsky, 2002). Selain itu menurut Marshall dan Lengyel (2012), ketidakpuasan tubuh adalah persepsi negatif seseorang terhadap penampilan dirinya yang dikombinasikan dengan ketidaksesuaian persepsi terhadap tubuhnya sendiri dan tubuh ideal menurut pendapatnya sendiri.

Menurut Cooper, et.al (dalam Pietro & Silveira, 2008: 22) mengatakan *body dissatisfaction* bisa diukur dengan membandingkan pandangan terkait tubuh dengan orang lain, perhatian yang ekstrem pada citra tubuh, cara pandang diri sendiri tentang tubuh, serta setiap perubahan yang memiliki dampak signifikan pada tubuh. Sejcova (2008:174) juga memaparkan ketidakpuasan tubuh merupakan pikiran serta pandangan negatif tentang bentuk fisik seseorang yang tidak sesuai dengan visual bentuk tubuhnya.

Dari penjelasan mengenai pengertian *body dissatisfaction* diatas, peneliti mengambil kesimpulan bahwa *body dissatisfaction* berupa konsep pemahaman individu berdasarkan persepsi, perasaan, dan tindakan individu yang mana pada umumnya bersifat negatif dan pada ketidakpuasan individu terhadap penampilan tubuh yang dimilikinya.

2.1.2 Aspek-Aspek *Body Dissatisfaction*

Rosen dan Reiter (1995) aspek-aspek *body dissatisfaction*, antara lain:

a. *Negative evaluation* (penilaian negatif)

Merupakan sebuah evaluasi atau penilaian negatif terhadap kondisi tubuh, dimana orang yang tidak puas dengan penampilan fisiknya mengevaluasi atau mengukur dalam hal negatif tubuhnya, baik itu hanya pada bagian tertentu dari tubuh mereka, atau bahkan mungkin seluruh tubuhnya. Beberapa orang cenderung merasakan lebih baik apabila membuat perbandingan dirinya dengan pihak lain yang merasakan tubuhnya tidak cukup sempurna, tetapi sebaliknya, seseorang cenderung merasa kurang layak apabila membandingkan dirinya dengan pihak lain yang merasa tubuhnya lebih sempurna.

b. *Appearance orientation* (orientasi penampilan)

Kepedulian atau fokus seseorang pada penampilan fisiknya dan upaya yang dilakukan untuk memperbaikinya menjadi lebih baik. Dalam hal orientasi terhadap penampilan ini, seseorang cenderung akan membuat evaluasi pentingnya penampilannya bagi orang lain. Upaya yang dilakukan seseorang untuk memperbaiki atau meningkatkan penampilannya umumnya terbagi antara gaya berpakaian, pola makan, gaya rambut, serta menjalani perawatan rutin harian. Orientasi penampilan menjadi salah satu jenis investasi perilaku mental yang dilakukan seseorang dalam penampilannya.

c. *Feel ashamed* (perasaan malu)

Merupakan bentuk perasaan dari yang diungkapkan dalam bentuk perilaku oleh orang-orang yang tidak puas dengan tubuhnya. Orang-orang ini cenderung merasa malu dan tidak aman dengan kondisi

fisiknya, terutama situasi yang menurutnya dituntut harus berinteraksi dengan orang lain saat berada di sekitar banyak orang. Rasa malu ini timbul karena adanya perasaan bahwa penampilan fisiknya menarik perhatian orang lain.

d. *Body Checking*

Individu yang merasa tidak puas akan tubuhnya cenderung kerap kali tanpa tujuan memantau atau memeriksa kondisi tubuhnya. Ini seperti melihat penampilannya beberapa kali dan melihat wajahnya di cermin, menimbang berat badan, dll.

e. *Camouflage* (kamufase)

Orang yang mengalami *body dissatisfaction* akan melakukan kamufase yaitu menyembunyikan atau menyamarkan bahkan menutupi kondisi tubuhnya dalam keadaan yang sebenarnya. Hal ini semerta-merta dilakukan untuk meredakan ketegangan perasaannya. Seperti menutupi jerawat di wajah dengan bedak yang sangat tebal.

f. *Avoiding Social* (menghindari aktivitas sosial)

Individu yang tidak puas dengan tubuh mereka lebih cenderung menjauhi aktivitas-aktivitas yang memerlukan pertemuan dengan orang banyak. Secara umum orang yang dalam kondisi *body dissatisfaction* akan lebih ragu untuk mengambil bagian dalam aktivitas sosial. Hal ini terjadi akibat adanya rasa malu yang menyebabkan seseorang menghindari aktivitas sosial.

2.1.3 Faktor-Faktor *Body Dissatisfaction*

Ditemukan berbagai komponen yang memungkinkan menjadi faktor yang menentukan terjadinya *body dissatisfaction*. Rosen & Reiter (1995) menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* dapat dipicu oleh sejumlah faktor, seperti:

a. *Gender*

Dibandingkan dengan pria, wanita lebih sering mengalami ketidakpuasan. Hal ini disebabkan karena perempuan merasakan tekanan budaya (*cultural pressures*) mengenai kecantikan fisik lebih kuat dibandingkan laki-laki.

b. Usia

Pada masa dewasa awal, orang lebih memperhatikan penampilan mereka untuk memperoleh pengakuan sosial yang lebih tinggi.

c. Media

Media effects salah satu yang dapat mempengaruhi di area perempuan. Ketika seorang perempuan lebih sering melihat sumber media yang menunjukkan foto, gambar, video, dan foto model yang ideal di media, semakin dia membandingkannya dengan dirinya sendiri. Iklan, film, dan foto di jejaring sosial sering menyajikan gambar tubuh yang ideal, yang berpotensi menyebabkan ketidakpuasan fisik pada pria dan wanita.

d. Keluarga

Ketidakpuasan tubuh seseorang juga dapat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga seseorang.

e. Hubungan Interpersonal

Jika seseorang mendapat kritik atau masukan tentang penampilannya dari orang lain dapat membuatnya cemas dan tidak puas tubuh.

2.1.4 Ciri-Ciri *Body Dissatisfaction*

Tadabbur (2016) menyebutkan terdapat beberapa karakteristik individu yang merasakan *body dissatisfaction*:

- a. Merasa tidak cukup percaya diri.
- b. Tidak merasa puas dengan struktur tubuhnya.
- c. Membuat perbandingan antara tubuhnya dan tubuh orang lain yang dinilainya berkualitas tinggi.
- d. Mudah tersinggung pabila tubuhnya disebutkan.
- e. Ingin mendapat dukungan dan sangat senang jika dipuji.

2.2 *Social Comparison*

2.2.1 Definisi *Social Comparison*

Konsep perbandingan sosial pada awalnya terkonsep melalui Festinger (1954). Beliau mengemukakan bahwasanya perbandingan sosial adalah cara seseorang mengetahui tentang kemampuan dan pendapatnya tentang dirinya

dengan membandingkan dirinya dengan orang lain. Adanya kebutuhan guna menilai dan membuat perbandingan diri dengan individu lain mengakibatkan proses saling pengaruh serta modifikasi perilaku kompetitif dalam interaksi sosial, menurut teori Festinger (1954). *Social comparison* merupakan proses penilaian mengenai prestasi dan cara bertahan dalam beragam bidang kehidupan, dengan membandingkan dirinya dengan orang lain untuk melihat sejauh mana seseorang dapat bertahan (Festinger, 1954). Dalam pandangan Schaefer dan Thompson (2014), perbandingan sosial adalah kecenderungan seseorang dalam menilai tampilan fisiknya guna membandingkan penampilannya dengan orang lain. Menurut Buunk dan Gibbons (2007), perbandingan sosial dapat ditemukan hampir di mana-mana dan berlangsung lama, pasti semua orang akan melakukannya.

Dari beberapa penjelasan *social comparison* diatas, peneliti menyimpulkan bahwa *social comparison* merupakan suatu bentuk dari evaluasi dari orang yang melibatkan perbandingan penampilan mereka dengan penampilan orang lain. Selain itu, dapat ditarik kesimpulan dari analisis bahwa melakukan perbandingan sosial adalah ketika seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain berdasarkan bagaimana penampilan serta performa mereka.

2.2.2 Aspek Social Comparison

Mengacu pada pandangan Schaefer dan Thompson (2014), perbandingan terdiri dari lima elemen fisik pada variabel *social comparison*, sebagai berikut:

- a. *Physical Appearance* (Penampilan fisik)
Melihat bagaimana tampak orang lain, kemudian membuat perbandingan tampilan fisik dirinya dan tampilan fisik orang lain.
- b. *Weight* (Berat tubuh)
Membuat perbandingan massa tubuhnya dibandingkan dengan massa tubuh orang lain.
- c. *Body Shape* (Bentuk tubuh)
Membuat perbandingan struktur tubuhnya dan struktur tubuh orang lain. Misalnya, perempuan sering membuat komparasi tubuh mereka melalui perempuan lain yang lebih langsing.
- d. *Body Size* (Ukuran tubuh)

Membuat perbandingan ukuran bagian tubuh mereka dengan bagian tubuh orang lain. Ini biasanya terjadi pada wanita yang membandingkan ukuran pinggang dan dada.

e. *Body Fat* (Lemak Tubuh)

Membuat perbandingan bagian tubuh mereka dengan orang lain yang biasanya memiliki lemak berlebihan di area tubuhnya. Ini terutama terjadi pada perempuan di area di pipi serta perut.

2.2.3 Faktor-faktor *Social Comparison*

Ditemukan tiga alasan utama mengapa menurut Festinger (1954), seseorang dapat melakukan perbandingan sosial, yaitu:

a. Evaluasi Diri

Rangkaian informasi tentang perjalanan hidup seseorang yang berkaitan dengan kedudukan, sifat, keterampilan, dan harapan sosial disebut evaluasi diri. Setiap orang memiliki keinginan untuk menilai diri mereka sendiri dan kecenderungan terhadap melakukan perbandingan pada diri mereka sendiri, menurut Festinger (1954).

a. Perbaikan Diri

Dimotivasi oleh perbandingan sosial, perbaikan diri mendorong seseorang guna memahami lebih dalam mengenai kapabilitas dirinya, dengan demikian seseorang dapat berusaha menjadi lebih baik daripada sebelumnya, menurut Festinger (1954).

b. Peningkatan Diri

Tujuan peningkatan diri dari perilaku perbandingan sosial dimaksudkan untuk meningkatkan kepercayaan diri individu. Oleh karena itu, motif peningkatan diri dapat sangat berbeda tergantung pada konteks atau lingkungan di mana perbandingan terjadi.

2.2.4 Jenis *Social Comparison*

Dalam pandangan Festinger (1954), individu menggunakan dua pendekatan dalam membandingkan diri mereka, di antaranya:

a. *Upward Comparison* (Perbandingan ke atas)

Perbandingan keatas merupakan saat seseorang membuat perbandingan antara dirinya dan orang lain yang diyakini memiliki kualitas yang lebih pada dirinya sendiri. Perbandingan seperti ini kerap diterapkan dalam inisiatif pengembangan diri, menemukan orang lain yang lebih baik dari mereka dapat menawarkan informasi bermanfaat, yang dapat mendukung orang yang menerapkan perbandingan sosial menjadi lebih baik. Menurut Eddleston (2009), orang yang kerap membandingkan diri dengan orang lain umumnya memiliki aspirasi yang tinggi untuk mencapai peningkatan diri yang lebih signifikan dari masa lalu.

b. *Downward Comparison* (Perbandingan ke bawah)

Perbandingan kebawah merupakan sebuah cara untuk mengevaluasi diri sendiri dengan membuat perbandingan dirinya dan orang yang lebih rendah (*inferior*) dari diri dia dalam hal tertentu. *Downward comparison* membuat orang memiliki rasa nyaman dengan diri mereka sendiri dalam keadaan sekarang. *Downward comparison* tampak didorong oleh hasrat untuk meningkatkan kualitas diri (menjaga dan membangun citra diri), yang merupakan situasi di mana orang membandingkan diri mereka dengan orang yang kurang beruntung saat mereka merasa terancam atau tertekan.

2.3 Hubungan Antara *Social Comparison* dan *Body Dissatisfaction* pada Perempuan Pengguna *Instagram*

Instagram, salah satu *platform* media sosial yang populer saat ini, yang menyediakan akses bagi para penggunanya berbagai macam fitur dan kemudahan dalam pemakaiannya. Di tahun 2023, mayoritas pengguna *Instagram* adalah remaja berusia 18 hingga 24 tahun (GoodStats, 2023). Berdasarkan Laporan Napoleon Cat pada Mei 2021, 52,6% pengakses *Instagram* di Indonesia yakni perempuan, sementara 47,4% sisanya yaitu kaum pria.

Karena banyaknya foto atau video perempuan dengan tubuh ideal di *Instagram*, kebutuhan perempuan guna memperoleh struktur tubuh yang proposional dapat meningkat. Akan tetapi, tidak setiap perempuan dilahirkan

dengan keadaan yang diinginkannya. Sebuah foto bisa mengubah dan mempengaruhi *social comparison* dan menimbulkan rasa iri hati, bahkan secara langsung, menurut Rizki (2017).

Perempuan sangat mementingkan fisiknya, mereka sering membandingkan struktur tubuhnya terutama bentuk tubuhnya dibandingkan dengan bentuk tubuh seseorang yang lebih mempesona dan sempurna (Puspitasari, 2017). Lin (2016) juga didapatkan bahwa perempuan cenderung melakukan perbandingan sosial lebih tinggi, juga menunjukkan adanya kecenderungan terhadap dorongan perilaku penurunan berat badan dalam jumlah besar dan lebih mengontrol porsi makan, ditambah pembatasan diet yang lebih ketat.

Putra dan Diny pada tahun 2019 menemukan jenis *social comparison* di antaranya, beberapa subjek tes dalam studinya menilai diri mereka berbanding dengan artis dan teman yang dipandang berpenampilan lebih memadai. Rasa tidak puas dengan tubuh adalah hasil dari tindakan untuk mempertimbangkan diri sendiri dan orang lain. Sunartio (2012) mengungkapkan bahwa *social comparison* adalah salah satu dari sekian yang dapat menimbulkan *body dissatisfaction*. Ketika seseorang mempunyai karakteristik fisik paling sesuai, namun percaya pada konsepnya bahwa tubuhnya tidak memenuhi kriteria tersebut, hal ini yang dapat menyebabkan timbulnya *body dissatisfaction* (Grogan, 2017). Perbedaan antara kecantikan dengan bentuk tubuh perempuan menyebabkan beberapa perempuan yang mempunyai rasa kurang puas dengan kondisi tubuh atau penampilannya.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, kita melihat bahwa eksistensi media sosial mungkin meningkatkan sikap *social comparison*. Mengingat banyaknya akun media sosial, lebih spesifik pada *instagram* yang memamerkan foto selebgram yang mendorong norma kecantikan, media sosial memungkinkan meningkatkan sikap perbandingan sosial, yang tampaknya terkait dengan ketidakpuasan tubuh. Ada kemungkinan bahwa kriteria kecantikan ideal ini bisa memotivasi seseorang untuk bertindak mengevaluasi tubuh melalui perbandingan sosial. Dalam penelitian Schaefer dan Thompson (2014) menemukan lima elemen fisik yang dikomparasikan dengan orang lain melalui perbandingan sosial.

Semakin banyak perempuan yang merasa penampilannya tidak maksimal, maka semakin besar pula ketidakpuasan mereka terhadap tubuhnya (*body dissatisfaction*).

Aspek penampilan fisik (*physical appearance*). Perempuan memiliki kecenderungan untuk membandingkan penampilan dan fisiknya dengan perempuan yang lain yang dipandang memenuhi standar ideal. Kondisi ini terlihat bila seorang perempuan membandingkan penampilannya dengan perempuan lain saat bertemu, berdasarkan faktor-faktor seperti warna kulit, rambut, dan wajah.

Aspek berat tubuh (*weight*). Ukuran menunjukkan proporsi berat badan. Perempuan biasanya membandingkan berat badan mereka dengan berat tubuh perempuan yang dianggap ideal. Seseorang lebih cenderung mengalami ketidakpuasan diri dengan tubuhnya jika mereka merasa berat badan mereka kurang dari standar.

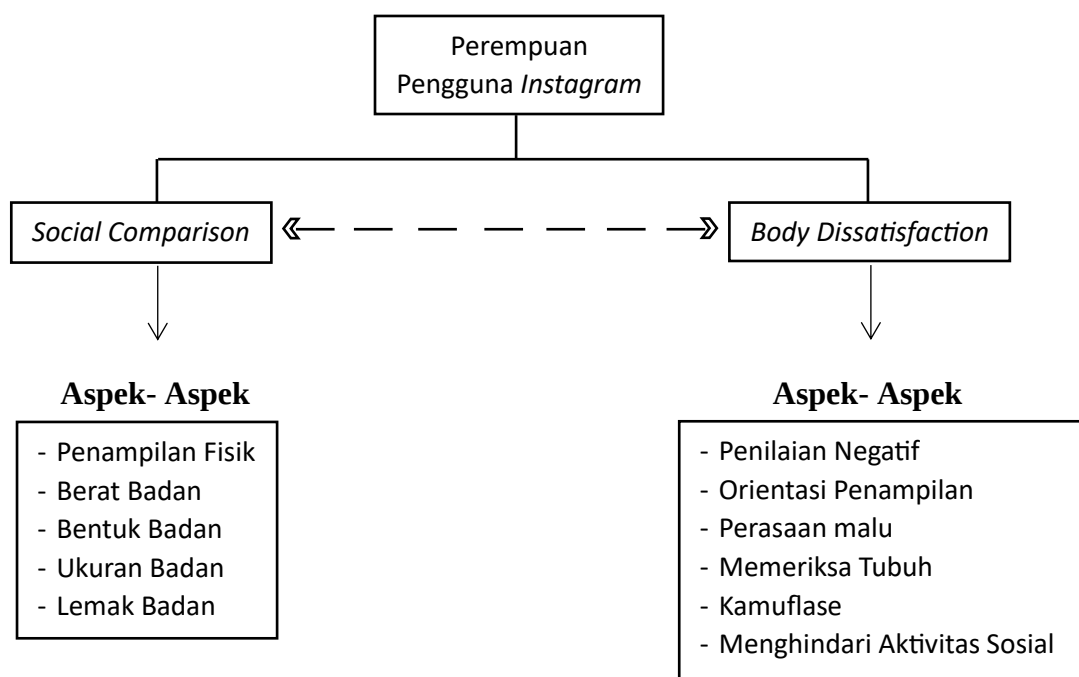
Aspek bentuk tubuh (*body shape*) mengacu pada perbandingan bentuk tubuh perempuan dengan perempuan lain. Perilaku ini memperlihatkan perempuan yang kerap membandingkan tubuhnya dengan perempuan yang ramping. Apabila semakin intens perempuan memiliki rasa bahwa bentuk tubuhnya tidak ideal, maka semakin besar kemungkinan mereka merasa tidak puas atau *body dissatisfaction*. Hall (2009) menemukan bahwa keberadaan seorang perempuan yang memiliki sosok ideal yang mana diidolakan akan semakin terinspirasi untuk mencerminkan sosok ideal itu, tanpa disadari membandingkan dirinya dengan sosok ideal tersebut dan berusaha untuk mengubahnya.

Selain itu, aspek ukuran tubuh (*body size*) tertuju pada ukuran tubuhnya. Cash dan Brown (1987) menyatakan bahwa orang paling sering menilai tubuh mereka berdasarkan ukuran yang menunjukkan lebar, tinggi, besar, atau suatu ukuran lainnya, seperti fitur wajah, area dada, lingkar pinggang, bahu, serta pinggul. Situasi ini bisa terlihat dari tindakan perempuan yang membandingkan dimensi tubuh seperti pinggang dan dada. Semakin banyak perempuan yang merasa tubuhnya tidak ideal, kemungkinan mereka mengalami juga akan semakin besar ketidakpuasan diri.

Terakhir, aspek lemak tubuh (*body fat*) mengacu pada jaringan lemak di area spesifik dari tubuh. Perempuan membandingkan area tubuh yang mana mempunyai jaringan kelebihan lemak di area tubuh lainnya. Perempuan sering menganggap pipi mereka tembem dan membandingkannya dengan wajah tirus perempuan lain. Perempuan juga membandingkan tubuh perempuan lain yang terlihat langsing dengan lemak di perut mereka. Semakin banyak perempuan yang merasa memiliki lemak tubuh berlebih, semakin tinggi peluang mereka mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya.

Dari lima karakteristik fisik yang diperbandingkan, diketahui bahwa semakin tinggi evaluasi seseorang terhadap semua aspek ini dalam perbandingan sosial, semakin besar kecenderungan mereka untuk tidak puas dengan diri mereka sendiri.

Gambar berikut menunjukkan hubungan kedua variabel:



2.4 Hipotesis

Berdasarkan uraian yang telah disebutkan, hipotesis penelitian adalah bahwa terdapat korelasi positif antara *body dissatisfaction* dengan *social comparison*

pada tubuh perempuan Bandung yang menggunakan *Instagram*. Skor *social comparison* yang lebih tinggi menyebabkan tingkat *body dissatisfaction* yang lebih tinggi. Sebaliknya, skor *social comparison* yang lebih rendah berhubungan dengan tingkat *body dissatisfaction* yang lebih rendah pada individu. Berdasarkan rumus hipotesis yang digunakan dalam penelitian sebagai berikut:

- H0: Tidak ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara *body dissatisfaction* dan *social comparison* pada perempuan pengguna Instagram di Bandung (P-value > 0.05)
- H1: Ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara *body dissatisfaction* dan *social comparison* pada perempuan pengguna Instagram di Bandung (P-value < 0.05)