

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan manusia berlangsung melalui berbagai tahapan, salah satunya adalah *emerging adulthood*, yang merupakan fase transisi penting dalam kehidupan individu. Pada tahap ini, terjadi perubahan yang signifikan dalam aspek psikologis, sosial, dan emosional (Arnett, 2016). *Emerging adulthood* sering dikaitkan dengan proses pencarian identitas serta penyesuaian terhadap berbagai tuntutan kehidupan dewasa, seperti pendidikan, pekerjaan, dan relasi interpersonal (Arnett, 2004; Schwartz dkk., 2013).

Emerging adulthood mencakup rentang usia 18 hingga 25 tahun, yaitu setelah masa remaja tetapi sebelum memasuki dewasa awal (Arnett, 2016). Menurut Arnett (2004), tahap ini ditandai dengan eksplorasi dan kebebasan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pekerjaan, hubungan sosial, dan interaksi dengan lingkungan sekitar. Beberapa karakteristik individu dalam fase *emerging adulthood* menurut Arnett (2016) yaitu: *identity explorations* (eksplorasi identitas), *instability* (ketidakstabilan), *self-focus* (fokus pada diri sendiri), *feeling in-between* (Merasa berada di antara), dan *possibilities/optimism* (kemungkinan/optimisme).

Menurut Ananta dkk. (2022), banyak perubahan terjadi pada kondisi fisik dan psikologis individu ketika memasuki masa remaja, dan perubahan ini berlanjut hingga tahap *emerging adulthood*. Pada tahap ini, individu tidak lagi bergantung pada masa kanak-kanak dan remaja, tetapi juga belum sepenuhnya mengambil tanggung jawab sebagai orang dewasa (Arnett, 2000). Arnett (2000) juga menjelaskan bahwa *emerging adulthood* adalah fase kehidupan di mana banyak arah kehidupan masih terbuka, masa depan belum sepenuhnya ditentukan, dan kesempatan untuk mengeksplorasi berbagai kemungkinan hidup lebih besar dibandingkan dengan periode kehidupan lainnya.

Nelson dan Padilla-Walker (2013) menunjukkan bahwa individu dalam masa ini cenderung memiliki optimisme tinggi terhadap kehidupannya di masa depan, meskipun masih menghadapi tantangan dalam mencapai tujuan tersebut. Namun, pengalaman *emerging adulthood* tidak selalu sama bagi setiap individu, terutama

antara pria dan wanita. Wanita dalam masa *emerging adulthood* cenderung menghadapi tekanan sosial yang lebih besar dibandingkan pria, khususnya dalam hal standar kecantikan atau penampilan fisik dan ekspektasi peran *gender*.

Fenomena yang dialami wanita pada masa *emerging adulthood* banyak ditemukan di wilayah perkotaan berskala besar. Salah satu contohnya dapat terlihat di Surabaya, yang berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur (2024), menunjukkan proporsi signifikan perempuan dalam rentang usia tersebut. dengan Surabaya mencatatkan angka tertinggi, yaitu 52,45%. Kota-kota lain yang memiliki persentase tinggi antara lain Probolinggo (51,48%), Madiun (51,28%), dan Blitar (51,15%). Sementara itu, kota-kota seperti Malang (48,83%), Pasuruan (50,03%), Kediri (47,66%), Mojokerto (49,36%), dan Batu (45,71%) juga menunjukkan persentase yang signifikan dalam kelompok usia ini. Dengan jumlah perempuan muda yang cukup besar di Surabaya, hal ini mencerminkan besarnya potensi dinamika sosial di kota tersebut. Tak mengherankan jika gaya hidup dan penampilan menjadi aspek penting dalam kehidupan masyarakat perkotaan, sejalan dengan penelitian Takhiya (2024) yang mengungkapkan bahwa gaya hidup dan penampilan di Surabaya mencerminkan dinamika masyarakat perkotaan yang berkembang pesat, dengan pengaruh budaya urban yang mendorong kepraktisan dan penampilan yang terawat. Sebagai kota metropolitan terbesar kedua di Indonesia, Surabaya menawarkan berbagai kegiatan yang mendukung kehidupan modern, mulai dari pendidikan, pekerjaan, hingga hiburan, yang semuanya menciptakan tuntutan untuk memiliki penampilan fisik yang menarik.

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002), penampilan fisik adalah bagian dari citra tubuh (*body image*), yaitu representasi mental individu mengenai tubuhnya sendiri, yang melibatkan evaluasi subjektif terhadap daya tarik fisik. Lebih lanjut, teori *Body Image* menekankan bahwa persepsi terhadap penampilan dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, interaksi sosial, serta ekspektasi sosial dan budaya. Penampilan fisik sering menjadi acuan utama dalam menilai diri maupun orang lain, sehingga memengaruhi harga diri, kepercayaan diri, hingga kesejahteraan psikologis (Grogan, 2016). Dalam konteks budaya modern yang menonjolkan standar kecantikan tertentu, penampilan fisik menjadi indikator penting dalam

interaksi sosial, khususnya bagi perempuan yang kerap mengalami tekanan lebih besar untuk memenuhi ekspektasi fisik yang ideal.

Teori *Internalization of Ideal Body* oleh Grabe dkk. (2008) menjelaskan bahwa individu yang menginternalisasi standar tubuh ideal (seperti tubuh ramping atau langsing) cenderung merasa tidak puas jika tubuhnya lebih besar atau lebih gemuk. Sebaliknya, individu dengan tubuh kurus juga dapat merasa tertekan untuk menambah berat badan demi memenuhi standar tubuh yang dianggap lebih sehat atau menarik. Dalam konteks ini, tubuh ideal tidak hanya berkaitan dengan kelebihan berat badan, tetapi juga kekurangan berat badan, yang keduanya dapat menimbulkan *Body Dissatisfaction* atau ketidakpuasan tubuh. Ketidakpuasan ini dapat mendorong individu untuk mengubah tubuhnya melalui perilaku seperti diet ekstrem atau olahraga berlebihan, meskipun standar tubuh yang diterima sosial tidak selalu mencerminkan keragaman bentuk tubuh yang sehat. Fenomena ini menunjukkan bahwa wanita dengan perilaku tersebut kemungkinan mengalami masalah, yang ditandai oleh ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Kondisi ini mengarah pada ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh atau sering disebut *Body Dissatisfaction*.

Body Dissatisfaction atau ketidakpuasan tubuh menurut Cooper dkk. (1987) adalah gambaran ketidakpuasan tubuh sebagai evaluasi seseorang terhadap tubuhnya, yang dipengaruhi oleh perbandingan antara persepsi citra tubuhnya dengan orang lain. Hal ini juga melibatkan perhatian yang berlebihan terhadap penampilan fisik, pemahaman diri mengenai tubuh, serta perubahan drastis pada bentuk tubuh. Ketidakpuasan tubuh juga didefinisikan sebagai pikiran, perasaan, dan penilaian subjektif individu yang tidak menyenangkan terhadap tubuhnya karena adanya pandangan mengenai tubuhnya yang tidak ideal atau tidak sesuai dengan keinginannya (Sumanty dkk. 2018).

National Eating Disorders Collaboration (NEDC) menjelaskan bahwa *Body Dissatisfaction* atau ketidakpuasan tubuh muncul ketika seseorang secara konsisten memiliki pikiran dan perasaan negatif tentang penampilannya. Meskipun merupakan proses emosional dan kognitif yang bersifat internal, ketidakpuasan ini juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti tekanan untuk mencapai standar

penampilan tertentu. Ketidakpuasan terhadap tubuh dapat mendorong individu untuk menjalani perilaku pengendalian berat badan yang tidak sehat, seperti pola makan yang tidak teratur, sehingga meningkatkan risiko pada individu mengalami gangguan makan.

Body Dissatisfaction atau ketidakpuasan tubuh menurut Cooper dkk. (1987) memiliki empat aspek utama yang mempengaruhi persepsi seseorang terhadap tubuhnya. a) *Self perception of body shape* persepsi diri terhadap bentuk tubuh yang berkaitan dengan cara individu menilai tubuhnya sendiri. b) *Comparative perception of body image* perbandingan citra tubuh dengan orang lain yang terjadi ketika individu membandingkan tubuhnya dengan orang lain c) *Attitude concerning body image alteration* sikap yang terlalu fokus pada citra tubuh yang menggambarkan obsesi terhadap perubahan fisik. d) *Severe alteration in body perception* perubahan drastis dalam persepsi tubuh yang terjadi ketika individu mengalami perubahan signifikan dalam cara individu memandang tubuhnya. Perubahan ekstrem ini dapat memperparah ketidakpuasan tubuh. Secara keseluruhan, keempat aspek ini menunjukkan bahwa ketidakpuasan tubuh adalah fenomena kompleks yang melibatkan faktor internal dan eksternal.

Individu yang merasa tidak puas dengan tubuhnya sering kali berusaha untuk menyesuaikan diri dengan standar tubuh ideal yang berlaku di masyarakat. Tubuh ideal umumnya dikonstruksikan oleh norma sosial dan budaya yang menekankan bentuk tubuh tertentu sebagai simbol kecantikan atau kesuksesan, seperti tubuh yang langsing dan proporsional (Grogan, 2016). Seorang individu juga dapat mengalami ketidakpuasan tubuh, atau *Body Dissatisfaction*, karena berbagai faktor, salah satunya adalah perbandingan tubuhnya dengan orang lain yang dianggap lebih menarik (Sunartio dkk. 2012). Perbandingan ini dikenal sebagai *Social comparison* atau perbandingan sosial dengan lingkungan sekitar. Kegiatan membandingkan seperti ini menyebabkan banyak wanita menjadi semakin sadar akan tubuhnya, yang kemudian mendorong individu untuk membandingkan tubuhnya dengan tubuh wanita lain.

Social comparison atau perbandingan sosial biasa terjadi secara langsung dan tidak didasarkan pada diri individu itu sendiri. Sebaliknya, hal ini dipengaruhi oleh

situasi yang dihadapi dan mengarah pada kebutuhan untuk melakukan perbandingan lebih lanjut untuk mendapatkan informasi yang diperlukan. Secara berkala, kebutuhan untuk melakukan perbandingan sosial ini muncul karena adanya perasaan ketidakpastian, di mana seseorang akan membutuhkan referensi dari orang lain untuk menilai situasi tertentu (Bahrudin dan Arkam, 2023).

Schaefer dan Thompson (2014) menyatakan bahwa *Social comparison* adalah kecenderungan seseorang untuk menilai penampilan fisiknya dengan membandingkan dirinya dengan orang lain. Menurut teori ini, manusia memiliki dorongan alami yang kuat untuk mengevaluasi diri sendiri. Meskipun penilaian berdasarkan standar objektif lebih diutamakan, jika standar objektif tidak tersedia, orang cenderung melakukan evaluasi diri dengan membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap memiliki kesamaan.

Teori perbandingan sosial yang dikembangkan oleh Festinger (1954) menjelaskan bahwa individu memiliki kecenderungan alami untuk mengevaluasi dirinya dengan membandingkan diri dengan orang lain. Proses ini terbagi menjadi *upward Social comparison*, yaitu ketika seseorang membandingkan dirinya dengan individu yang dianggap lebih unggul, dan *downward Social comparison*, ketika seseorang membandingkan dirinya dengan individu yang berada pada posisi lebih rendah. Dalam konteks penampilan fisik, perbandingan ke atas sering kali berdampak negatif karena individu merasa tidak memenuhi standar kecantikan yang dianggap ideal dalam masyarakat.

Dalam penelitian ini, perbandingan sosial yang digunakan lebih merujuk pada *upward Social comparison*. Pada jenis perbandingan ini, individu seringkali menjadikan figur yang dianggap memiliki kualitas atau pencapaian lebih tinggi sebagai acuan atau tolak ukur. Meskipun tujuan dari perbandingan tersebut umumnya adalah untuk memperoleh motivasi atau aspirasi demi meningkatkan diri, efek yang ditimbulkan tidak selalu bersifat positif. Dalam beberapa kasus, *upward Social comparison* justru dapat menimbulkan perasaan rendah diri atau ketidakmampuan, karena individu merasa tidak dapat mencapai standar yang sama (Tiggemann dan Slater, 2014).

Dalam konteks penampilan fisik, *upward Social comparison* kerap menjadi faktor pemicu terjadinya *Body Dissatisfaction*. Individu yang melakukan perbandingan tubuhnya dengan orang lain yang dianggap memiliki tubuh ideal atau lebih menarik sering merasa bahwa tubuhnya tidak sesuai dengan standar kecantikan yang ada. Penelitian juga menunjukkan bahwa perbandingan sosial dengan figur yang dianggap ideal dapat meningkatkan rasa ketidakpuasan terhadap tubuh (Holland dan Tiggemann, 2016). Sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh Leahey dkk. (2007) yang menemukan bahwa perempuan cenderung melakukan perbandingan ke atas dengan teman sebaya yang dianggap lebih menarik secara fisik, yang kemudian dapat memicu ketidakpuasan terhadap tubuhnya sendiri. Selain itu, Myers dan Crowther (2009) mengungkapkan bahwa interaksi sosial secara langsung, seperti melihat orang lain di tempat umum atau berpartisipasi dalam aktivitas sosial tertentu—misalnya di *gym* atau lingkungan akademik—dapat meningkatkan ketidakpuasan terhadap penampilan akibat ekspektasi sosial yang tinggi terhadap standar kecantikan. Sejalan dengan temuan tersebut, Fardouly dkk. (2015) juga menunjukkan bahwa perbandingan sosial ke atas, terutama terkait penampilan fisik, dapat meningkatkan ketidakpuasan tubuh pada perempuan, bahkan dalam konteks yang tidak melibatkan media sosial.

Schaefer dan Thompson (2014) mengemukakan bahwa *Social comparison* merupakan kecenderungan seseorang untuk mengevaluasi penampilan diri dengan membandingkannya dengan orang lain. Terdapat lima aspek fisik yang sering menjadi objek perbandingan dalam proses ini, yakni: a) *physical apperence* penampilan fisik secara keseluruhan, di mana individu cenderung menilai penampilan diri dengan melihat penampilan orang lain. b) *weight* berat tubuh, yang sering menjadi ukuran untuk membandingkan diri dengan orang lain. c) *body shape* bentuk tubuh, di mana individu memperhatikan perbedaan dalam bentuk fisik antara diri sendiri dan orang lain. d) *body size* ukuran tubuh, yang mencakup bagian-bagian tubuh tertentu yang dibandingkan dengan milik orang lain. e) *body fat* lemak tubuh, di mana individu mengevaluasi kaherdar lemak tubuhnya dalam konteks perbandingan dengan pihak lain.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sunartio dkk. (2012) berjudul "*Social comparison dan Body Dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal*" menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Social comparison* dan *Body Dissatisfaction* pada wanita dewasa awal ($r = 0,636$, $p < 0,05$). Penelitian ini melibatkan 104 mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Hasilnya menunjukkan bahwa semakin sering wanita dewasa awal membandingkan bentuk tubuhnya dengan wanita lain yang dianggap lebih menarik, semakin tinggi tingkat ketidakpuasan tubuh yang individu rasakan. Begitupula dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Adelia dan Rinaldi (2023) meneliti mengenai "hubungan antara *Social comparison* dengan *Body Dissatisfaction* pada wanita dewasa awal pengguna Instagram" menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara *Social comparison* dan *Body Dissatisfaction* pada wanita dewasa awal pengguna Instagram ($r = 0,556$, $p < 0,05$). Penelitian melibatkan 138 wanita yang aktif menggunakan Instagram dan berdomisili di Kota Padang. Hasilnya menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *Social comparison* seseorang, semakin tinggi pula tingkat *Body Dissatisfaction* yang dialaminya. Peneliti menyimpulkan bahwa membandingkan diri dengan orang lain khususnya pada penampilan fisik menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap ketidakpuasan tubuh. Adapun perbedaan antara penelitian terdahulu dan penelitian ini terletak pada fokus penelitian yang lebih spesifik pada *upward Social comparison* dan karakteristik subjek yang lebih beragam di Kota Surabaya, tanpa membatasi pada kelompok mahasiswa atau pengguna media sosial tertentu.

Merujuk pada fenomena yang telah dipaparkan, Surabaya sebagai kota besar dengan tingkat urbanisasi yang tinggi dan populasi yang beragam memiliki dinamika sosial yang turut memengaruhi cara individu memandang dirinya sendiri, terutama dalam aspek penampilan fisik. Wanita pada usia *emerging adulthood* di kota ini kerap menghadapi tekanan untuk memenuhi standar kecantikan tertentu, yang mendorongnya membandingkan diri dengan individu lain yang dianggap memiliki tubuh ideal. Proses ini, yang dikenal sebagai *Social comparison* atau perbandingan sosial, sering kali memicu ketidakpuasan terhadap tubuh (*Body Dissatisfaction*). Secara khusus, *upward Social comparison* berpotensi

memperburuk tingkat ketidakpuasan tubuh pada wanita dalam fase ini. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji hubungan antara *Social comparison* dan *Body Dissatisfaction* terkait penampilan fisik ideal pada wanita *emerging adulthood* di Kota Surabaya.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan *Social comparison* dengan *body dissastisfaction* terkait penampilan fisik ideal pada wanita *emerging adulthood* di kota Surabaya?

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan *Social comparison* dengan *body dissastisfaction* terkait penampilan fisik ideal pada wanita *emerging adulthood* di kota Surabaya.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi, dengan pemahaman mengenai *Social comparison* dan *Body Dissatisfaction*, khususnya pada individu di masa *emerging adulthood*. Hasil dari penelitian ini di harapkan dapat memperkaya dan memperdalam pemahaman terkait hubungan *Social comparison* dan *body dissastisfaction* terkait penampilan fisik ideal pada wanita *emerging adulthood* kota Surabaya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada wanita di masa *emerging adulthood* mengenai *Social comparison* dan *Body Dissatisfaction*, serta membantu wanita dapat merasa lebih puas terhadap tubuhnya sendiri, diharapkan dapat mengurangi kecenderungan untuk membandingkannya dengan orang lain. Terutama dalam lingkungan sosial, di mana standar kecantikan ideal sering diperlihatkan dan dapat memengaruhi persepsi individu terhadap ketidakpuasan tubuh individu sendiri.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini juga diharapkan menjadi sumber referensi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mempelajari lebih lanjut yang berhubungan dengan

Social comparison dan *Body Dissatisfaction*. Temuan ini dapat digunakan sebagai referensi untuk memperdalam kajian mengenai topik serupa, mengeksplorasi faktor-faktor baru yang mungkin relevan, serta mengembangkan intervensi atau program yang efektif untuk mengatasi rasa ketidakpuasan tubuh, khususnya di kalangan wanita *emerging adulthood*.

c. Bagi masyarakat umum

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai dampak negatif standar kecantikan ideal yang sering diperlihatkan di media maupun lingkungan sosial. Dengan adanya pemahaman ini, masyarakat diharapkan lebih peka dan berhati-hati dalam memberikan komentar atau perlakuan terkait penampilan fisik, sehingga dapat mengurangi tekanan sosial yang berpotensi memengaruhi kepuasan tubuh perempuan, khususnya pada masa *emerging adulthood*