

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Manusia diciptakan berbeda-beda antara satu dan yang lainnya dengan ciri khasnya masing-masing. Bentuk dan rupa manusia pun sangatlah beragam. Namun manusia diciptakan Allah SWT dengan sebaik-baiknya penciptaan. Mulai dari struktur tubuh, organ-organ tubuh serta anatominya. Seperti Firman-Nya dalam Qur'an surah At-Tin ayat 4 لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ yang artinya “Sungguh Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.”¹

Meskipun diciptakan dengan ciri khas dan keunikannya masing-masing, tetapi Allah SWT tidak pernah membedakan diantara hamba-Nya. Sebagaimana dalam Al-Quran Surah Al-Hujurat ayat 13

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاهُ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

*Yang artinya “Wahai manusia! Sungguh, Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, kemudian Kami jadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa. Sungguh, Allah Maha Mengetahui, Mahateliti.”*²

Merujuk pada ayat di atas, maka dapat diuraikan bahwa tujuan Allah SWT menciptakan manusia dengan ciri khas dan keunikannya masing-masing agar manusia tersebut saling mengetahui dan saling mengenal. Bukan untuk membedakan-beda atau mendiskriminasi salah satunya.

¹ Subagio, “Belajar Dari Tinn dan Zaitun” diakses dari <https://perpustakaan.uad.ac.id/belajar-dari-tin-dan-zaitun/> yang diterbitkan pada tanggal 10 Maret 2023.

² <https://quran.com/id/kamar-kamar/13-18>

Namun dalam realita kehidupan sering kali manusia merasa tidak percaya diri dengan apa yang sudah diberikan kepadanya. Dan pada akhirnya menumbuhkan rasa tidak puas terhadap diri dan keinginan untuk merubah hasil ciptaan-Nya. Perasaan tidak puas dan selalu merasa kurang ini disebabkan salah satunya karena fenomena perbandingan sosial.

Pada dasarnya setiap manusia memiliki dorongan untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain untuk menentukan kemajuan dan keunggulan mereka di berbagai aspek kehidupan (hal ini dapat mencakup daya tarik fisik mereka). Menurut Festinger, perbandingan sosial didorong oleh kebutuhan untuk mengevaluasi diri sendiri sehingga kita mempunyai lebih banyak informasi tentang diri kita sendiri.³ Dalam teori baru yang digagas oleh Gibbons dan Buunk menyatakan bahwa perbandingan sosial dimotivasi oleh tiga dorongan yaitu evaluasi diri, perbaikan diri dan peningkatan diri.⁴

Dari definisi teori di atas, sebenarnya perbandingan sosial memberikan manfaat karena dengan itu kita dapat menilai kemampuan dan pendapat kita dengan tolak ukur dan panutan yang realistis. Namun juga dapat menghasilkan hasil sebaliknya yaitu kita meninggikan tolak ukur penilaian kemampuan dan pendapat dengan berlebihan yang tidak sesuai dengan kapasitas kemampuan diri yang mengakibatkan rasa tidak puas (*dissatisfaction*) ketika kita tidak dapat memenuhi ekspektasi penilaian tersebut dan menyebabkan harga diri rendah, perilaku dan pikiran negatif serta perasaan depresi. Dalam penelitian ini, peneliti memilih menggunakan teori perbandingan sosial yang diusung oleh Gibbons dan Buunk. Menurut

³ ibid

⁴ Alicia Nortje, Ph.D., "Teori Perbandingan Sosial & 12 Contoh Kehidupan Nyata" yang diterbitkan pada tanggal 29 April 2020, diakses dari https://positivepsychology-com.translate.goog/social-comparison/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc

peneliti, konsep yang digagas oleh Gibbons dan Buunk lebih terkini dan relevan dengan kehidupan pada masa ini.

Berdasarkan teori Gibbons dan Buunk, arah perbandingan sosial terbagi ke dalam dua jenis perbandingan sosial yaitu perbandingan sosial ke atas (*upward social comparison*) dan perbandingan sosial ke bawah (*downward social comparison*). Perbandingan sosial ke atas (*upward social comparison*) adalah membandingkan diri dengan orang yang diyakini lebih baik daripada diri sendiri. Perbandingan sosial ke atas dalam skala normal akan memberikan manfaat sebagai bahan motivasi dalam evaluasi dan perbaikan diri serta dapat memberikan inspirasi dalam rangka peningkatan diri. Tetapi jika tidak dicermati dengan baik perbandingan sosial ke atas ini akan memberikan perasaan negatif seperti rasa tidak puas (*dissatisfaction*), rasa tidak percaya diri (*insecure*), dan harga diri rendah (*low self-esteem*). Sedangkan perbandingan sosial ke bawah (*downward social comparison*) adalah membandingkan diri dengan orang yang dianggap berada di bawah kemampuan kita. Perbandingan sosial ke bawah ini dapat meningkatkan harga diri (*self-esteem*), rasa puas dan cukup pada diri sendiri.

Selain dapat memberikan sisi positif, perbandingan sosial ke atas juga jika tidak dicermati dengan bijaksana maka dapat menimbulkan sisi negatif seperti perasaan superior yang bisa menjadi pemicu aksi perundungan terhadap orang lain.⁵ Selanjutnya, Gibbons dan Buunk menciptakan instrumen untuk mengukur perbandingan sosial yang meliputi aspek sentral dari diri sendiri, aspek dari orang lain dan psikologi yang terdapat dalam perbandingan sosial ke atas (*upward social comparison*) dan perbandingan sosial ke bawah (*downward social comparison*) yang diberi nama dengan *The Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM)*.

⁵ Nortje, A. (2020, April 29). Social comparison: an unavoidable upward or downward spiral. Diperoleh dari: <https://positivepsychology.com/social-comparison/>

INCOM Scale ini terdiri dari 11 item pernyataan dengan rate penilaian dari paling setuju sampai paling tidak setuju.⁶ Dalam penelitian ini, peneliti memilih untuk memfokuskan penelitian terhadap dimensi perbandingan sosial ke atas (*upward social comparison*).

Seperti yang sudah disinggung di atas bahwa perbandingan sosial ke atas (*upward social comparison*) dapat menyebabkan perasaan negatif seperti perasaan tidak puas (*dissatisfaction*), perasaan tidak percaya diri (*insecure*) dan perasaan harga diri rendah (*low self-esteem*). Dalam penelitian ini, peneliti lebih memfokuskan kepada perasaan negatif ketidakpuasaan (*dissatisfaction*) salah satunya ketidakpuasaan terhadap citra tubuh.

Dalam teori Herbozo mendefinisikan ketidakpuasaan terhadap citra tubuh (*body dissatisfaction*) sebagai perasaan tidak senang seseorang terhadap penampilan keseluruhan atau sebagian dari tubuhnya.⁷ Sejalan dengan pendapat Herbozo, Hall berpendapat bahwa *body dissatisfaction* adalah evaluasi negatif subjektif seseorang pada bagian tubuhnya.⁸ Sedangkan menurut teori Tariq dan Ijaz *body dissatisfaction* atau ketidakpuasaan tubuh didefinisikan sebagai pengalaman tidak puas karena melihat perbedaan antara tubuh yang dimiliki dengan tubuh orang lain yang menjadi tolak ukur tubuh ideal yang diinginkannya.⁹ Berdasarkan teori-teori di atas, maka *body dissatisfaction* adalah perasaan tidak puas akan citra tubuh yang dimiliki baik sebagian maupun keseluruhan karena

⁶ SOEP papers 360, The Social Comparison Scale, Berlin, January 2011, ISSN: 1864-6689

⁷ Herbozo, The Development and Validation of The Verbal Commentary on Physical Appearance Scale, diakses dari <https://scholarcommons.usf.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://www.google.com/&httpsredir=1&article=2076&context=etd>

⁸ Hall, Predictors of Body Dissatisfaction Among Adolescent Females, Paper based on a program presented at them American Counseling Association Annual Conference and Exposition.

⁹ Tariq, M., & Ijaz, T. (2015). Development of body dissatisfaction scale for university students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 30(2), 305–322.

ketidaksesuaian antara citra tubuh ideal yang diinginkan dengan citra tubuh yang dimiliki.

Dari definisi-definisi di atas, peneliti memilih menggunakan teori yang diusung oleh Tariq dan Ijaz karena teori *body dissatisfaction* yang diusung oleh Tariq dan Ijaz merupakan hasil kombinasi dari beberapa teori oleh Stunkard et.al. (1983), Garner, Olmstead, and Polivy (1983), dan Cooper Et.al. (1986) serta modifikasi dimensi teori yang lebih lengkap dan relevan.

Selanjutnya dari teori tersebut, Tariq dan Ijaz merumuskan skala pengukuran terhadap kasus *body dissatisfaction* yang diberi nama *body dissatisfaction scale* (BDS).¹⁰ BDS dibedakan menjadi skala untuk laki-laki dan perempuan, yakni BDS-M (*body dissatisfaction for men*) untuk laki-laki dan BDS-W (*body dissatisfaction for women*) untuk perempuan. Jumlah item pernyataan dalam skala BDS-M dan BDS-W sama-sama berjumlah 26 item.

1. Dimensi pengukuran untuk laki-laki terdiri dari:

- a. Bentuk tubuh;
- b. Muscularity;
- c. Fitur wajah;
- d. Rambut.

2. Dimensi pengukuran untuk perempuan terdiri dari:

- a. Bentuk tubuh dan berat badan;
- b. Struktur skeletal;
- c. Fitur wajah.

Dalam penelitian ini, peneliti memilih *body dissatisfaction scale* pada perempuan karena berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya menyatakan bahwa *body dissatisfaction* lebih sering terjadi pada kaum

¹⁰ Ibid

perempuan di hampir seluruh spektrum usia.¹¹ Pernyataan ini sejalan dengan studi analisis yang dilakukan oleh Robertson yang menyatakan bahwa sekitar 91% wanita tidak puas dengan citra tubuh yang mereka miliki.¹² Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk membahas fenomena body dissatisfaction pada perempuan yang diakibatkan karena adanya perbandingan sosial. Maka penelitian ini diberi judul "**Pengaruh Perbandingan Sosial Terhadap *Body Dissatisfaction* Pada Mahasiswi**".

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan dalam penelitian ini yaitu :

1. Adanya mahasiswi yang mengalami, merasakan dan melakukan perbandingan sosial.
2. Adanya mahasiswi yang mengalami dan atau merasakan fenomena body dissatisfaction.

1.3. Batasan Masalah

Supaya pembahasan dalam penelitian ini terarah, tidak bias dan keluar dari permasalahan yang ada. Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini hanya membahas tentang: "Pengaruh Perbandingan Sosial Terhadap Body Dissatisfaction Pada Mahasiswi" dengan fokus penelitian sebagai berikut:

¹¹ Cash, T.F. and Pruzinsky, T, Body image. A handbook of theory, research, and clinical practice. The Guilford Press, New York. Diakses dari [https://www.scirp.org/\(S\(i43dyn45teexjx455qlt3d2q\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=33718](https://www.scirp.org/(S(i43dyn45teexjx455qlt3d2q))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=33718)

¹² Aziz, Social Media and Body Issues in Young Adults : An Empirical study on The Influence of Instagram Use on Body Image and Fatphobia in Catalan University Students, diakses dari <https://repositori.upf.edu/handle/10230/33255>.

1. Variabel penelitian ini ialah perbandingan sosial dengan dimensi perbandingan sosial ke atas (upward social comparison) sebagai variabel bebas dan body dissatisfaction dengan skala pengukuran body dissatisfaction untuk perempuan (body dissatisfaction for women) sebagai variabel terikat.
2. Landasan teori dalam penelitian ini yakni teori perbandingan sosial yang digagas oleh Gibbons dan Buunk. Serta teori body dissatisfaction yang digagas oleh Tariq dan Ijaz.
3. Instrumen dan skala pengukuran dalam penelitian ini menggunakan skala baku *The Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM)*. Dan *Body Dissatisfaction Scale (BDS)*.
4. Responden penelitian ini adalah mahasiswi Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten jurusan bimbingan konseling Islam angkatan 2020.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh signifikan perbandingan sosial terhadap body dissatisfaction pada mahasiswi?
2. Berapa besar persentase mahasiswi di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada jurusan bimbingan konseling Islam angkatan 2020 yang mengalami atau merasakan fenomena body dissatisfaction?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk menguji dan mengetahui pengaruh perbandingan sosial terhadap body dissatisfaction pada mahasiswi.

1.6. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah :

a. Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pengaruh perbandingan sosial terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswi sehingga universitas atau lembaga-lembaga pendidikan dapat mengadakan seminar, pengayaan maupun penyuluhan kepada mahasiswi tentang fenomena *body dissatisfaction* dan edukasi *profil positif image*.
2. Penelitian ini juga diharapkan menjadi bahan informasi untuk memahami fenomena *body dissatisfaction* yang merupakan salah satu *negative body image*. kemudian dapat mengubah persepsi masyarakat mengenai *body image* menjadi lebih positif.
3. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi untuk penelitian selanjutnya untuk meneliti tentang perilaku perbandingan sosial dan fenomena *body dissatisfaction*.

b. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis dalam penelitian ini adalah agar dapat menjadi bahan rujukan dalam merencanakan program intervensi pada mahasiswi sebagai bentuk upaya lebih positif dalam menilai dan memandang tubuhnya serta menjaga tubuhnya agar tetap sehat dan terawat sehingga dapat meningkatkan kepuasan tubuh pada mahasiswi serta menjadi bahan pertimbangan untuk peneliti selanjutnya dalam upaya mendapatkan *treatment* atas fenomena *body dissatisfaction* yang tepat dan sesuai.

1.7. Definisi Operasional

Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Adapun yang menjadi variabel bebas adalah "Perbandingan

Sosial" yang dilambangkan dengan huruf "X" dan variabel terikat adalah "Body Dissatisfaction" yang dilambangkan dengan huruf "Y".

a. Perbandingan Sosial

Teori perbandingan sosial (*social comparison*) yang dikembangkan oleh Gibbons dan Buunk bermula dari hipotesisnya yang menyatakan bahwa pada perbandingan sosial terjadi karena dimotivasi oleh tiga dorongan dasar dalam diri manusia yaitu motivasi untuk melakukan evaluasi diri, motivasi untuk melakukan perbaikan diri dan motivasi untuk meningkatkan kemampuan dan kualitas diri. Dengan begitu, seseorang bisa mengetahui bahwa pendapat dan kemampuannya dapat diterima oleh dunia luar atau tidak.

Dan dalam teori yang dikembangkan oleh Gibbons dan Buunk mengatakan bahwa perbandingan sosial muncul dalam dua sisi yang berbeda, yaitu *upward comparison* dan *downward comparison*. *Upward comparison* adalah dimana individu membandingkan dirinya dengan orang lain yang lebih baik dari dirinya. Sedangkan *downward comparison* adalah individu membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih buruk atau di bawah dari dirinya.

Selanjutnya dari teori tersebut Gibbons dan Buunk merumuskan instrumen yang digunakan untuk mengukur perbandingan sosial yang berisikan 11 item pernyataan yang mencakup faktor kecenderungan seseorang melakukan perbandingan sosial yaitu faktor dari dalam diri (internal), faktor dari orang lain (eksternal) dan faktor psikologi.¹³

b. Body Dissatisfaction

Dalam teori Tariq dan Ijaz mengatakan bahwa *body dissatisfaction* merupakan pengalaman tidak puas seseorang terhadap citra tubuhnya dan

¹³ Gibbons and Buunks, Individual Differences in Social Comparison: Development of a Scale of Social Comparison Orientation, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 76, No. 1, hal. 129-142.

merasa ketidaksesuaian atau kesenjangan antara tubuhnya saat ini dengan tubuh ideal yang diinginkannya. Selanjutnya Tariq dan Ijaz merumuskan *body dissatisfaction* ke dalam skala pengukuran yang diberi nama *body dissatisfaction scale* yang terbagi menjadi dua dimensi yaitu, BDS-M untuk laki-laki yang meliputi pengukuran terhadap bentuk tubuh, muscularity, fitur wajah dan rambut. Serta dimensi BDS-W untuk perempuan yang meliputi pengukuran terhadap bentuk tubuh dan berat badan, struktur skeletal serta fitur wajah.¹⁴

¹⁴ Tariq, M., & Ijaz, T. (2015). Development of body dissatisfaction scale for university students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 30(2), 305–322.