

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam era globalisasi saat ini masyarakat Indonesia masih beranggapan bahwa penampilan yang menarik dapat memudahkan individu berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Pandangan ini sesuai dengan apa yang disampaikan oleh Hurlock (Margaretta & Rozali, 2018) bahwa penampilan fisik yang menarik sangat membantu seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Masyarakat sering kali menilai individu berdasarkan pakaian, cara bicara, cara berjalan, sikap, dan tampil fisik. Hal inilah yang mendorong beberapa individu untuk mengubah penampilan fisik yang menarik untuk dapat diterima oleh masyarakat menurut Meliana (Margaretta & Rozali, 2018).

Di dalam masyarakat, di mana persoalan gaya adalah sesuatu yang penting bagi setiap individu. Setiap individu diminta untuk bisa mengontrol penampilan mereka sendiri. Gaya pakaian, dandanan rambut, penampilan, fisik dan sebagainya. Memperhatikan penampilan fisik sudah menjadi gaya hidup yang dibutuhkan bagi setiap individu saat ini, hal ini disebabkan banyak individu yang sudah mulai sadar tentang pentingnya menjaga tubuh tetap ideal (Jayasti, 2015).

Menurut (Gurusinga, 2013) perubahan gaya hidup ketika harus mengeluarkan uang lebih untuk bergabung di pusat kebugaran tidak menjadi sebuah masalah dibandingkan dengan harga diri yang didapatkan ketika individu menjadi bagian dari individu lain yang memiliki gaya hidup trendi dan juga modern. Kondisi tersebut mulai bergeser dalam beberapa tahun belakangan ini. Dengan harga yang murah menjadinya banyak yang mendirikan tempat *fitness center* dengan konsep yang berbeda-beda.

Fajri (2014) mengatakan bahwa sebagian masyarakat Indonesia utamanya di kota besar, aktivitas olahraga tidak lagi dipandang sebagai kebutuhan untuk tetap sehat, akan tetapi sekarang sudah berubah menjadi gaya hidup (*lifestyle*). Perubahan gaya hidup menjadi lebih bugar dan sehat ini tampak dari pertumbuhan pusat kebugaran di kota-kota besar. Dalam 10 tahun yang lalu masyarakat hanya

mengandalkan pusat kebugaran berada dalam hotel atau *gym* konvensional. (diakses pada tanggal 8 Januari 2020).

Menurut (Gurusinga, 2013) saat ini, *gym* kini menjadi tren gaya hidup dalam pergaulan masa kini. Saat ini individu mampu mengubah pola hidup dengan menyesuaikan diri pergi ketempat *gym*. *Mindset* atau pola pikir setiap individu berbeda, mulai mengatur pola makan hingga aktif ke *gym*. Beberapa tempat pusat kebugaran justru didominasi kaum hawa. Faktor-faktor yang mendukung tempat *gym* didominasi wanita adalah tubuh profesional yang diinginkan setiap individu, juga tuntutan untuk selalu tampil cantik oleh lingkungan sekitar. Sebaliknya, alasan laki-laki pergi ke tempat *gym* karena untuk membentuk tubuhnya atau menurunkan berat badan (*loss weight*).

Dalam berbagai hal wanita selalu ingin dirinya dikatakan cantik. Seperti, setiap wanita menginginkan kecantikan batin maupun raga yang menjadi salah satu fokus yang ingin dicapai dalam hidup. Bagi setiap wanita memiliki keinginan menjadi cantik adalah suatu hal yang lumrah. Menurut Crandall & Rothblum (Desryani, 2015) setelah mempelajari kecantikan dan perempuan mendapatkan bahwa anak perempuan yang kelebihan berat badan dan wanita yang mengalami tekanan sosial yang signifikan, termasuk dalam yang mendapatkan sindiran tentang berat badan, diskriminasi, dan kecaman.

Semakin didefinisikan melalui penampilan fisik mereka, dan media menggunakan pria dengan wajah tampan serta tubuh langsing dan berotot untuk mempresentasikan produk yang mereka jual. Pria mulai memperhatikan dan menjaga penampilannya melalui model-model pria di media sosial. Selain membentuk tubuh di pusat kebugaran para pria umumnya melakukan perawatan wajah dan rambut di salon dan memperbaiki cara berpakaian serta menggunakan parfum menurut Henwood et al., (Sinulingga & Haryono, 2014).

Semakin banyak pria yang menginginkan penampilan fisik seperti model dengan cara melakukan usaha yang cukup ekstrim seperti operasi bedah plastik pada bagian wajah dan tubuhnya, melakukan penyedotan lemak, menyuntikan hormon ke dalam tubuhnya serta mengkonsumsi *antibiotic steroid* menurut Baker (Sinulingga & Haryono, 2014). Selain itu Bordo (Sinulingga & Haryono, 2014)

mengatakan tekanan sosial pada pria berbeda dan kurang ekstrim daripada wanita karena pria masih cenderung dinilai dari segi prestasi daripada segi fisik.

Anggota atau pengunjung pusat kebugaran di Indonesia sangat bervariasi mulai dari anak-anak usia 6 tahun, remaja, dewasa hingga lanjut usia, tetapi yang paling banyak datang adalah usia dewasa 17-50 tahun menurut Hutomo (Jayasti, Lestari, & Herani, 2015). Sedangkan menurut Dariyono (Jayasti et al., 2015) secara fisik individu usia antara 20-40 tahun termasuk pada fase dewasa muda (*young adulthood*) dimana individu menampilkan profil yang sempurna dalam arti bahwa perkembangan dan pertumbuhan telah mencapai posisi puncak pada aspek-aspek fisiologis.

Menurut Erikson (Alwisol, 2009) berpendapat bahwa usia antara 18-20 tahun termasuk fase remaja (*adolesens*) pada fase ini individu sibuk dengan dirinya sendiri, dilatarbelakangi oleh pubertas genital yang memberi berbagai peluang konflik, baik keyakinan diri, pekerjaan, filsafat hidup maupun berhubungan seks. Setiap individu mencoba berbagai cara dengan mencoba-coba peran baru sambil terus berusaha menentukan identitas ego yang mantap. Remaja memiliki kecenderungan untuk melihat diri sendiri dan membandingkannya dengan individu lain di lingkungannya maupun dimedia masa.

Usia 18-25 tahun adalah fase transisi dari masa remaja ke dewasa disebut sebagai beranjak dewasa (*emerging adulthood*) pada fase ini ditandai oleh eksperimen dan eksplorasi. Pada masa ini dalam perkembangan mereka, banyak individu masih mengeksplorasi jalur karier yang ingin mereka ambil, ingin menjadi individu seperti apa, dan gaya hidup seperti apa yang mereka inginkan, hidup belajar, hidup bersama, atau menikah menurut Arnett (Santrock, 2012).

Masyarakat dihadapkan dengan era berorientasi visual yang lebih menekankan penampilan fisik. Penampilan yang fokus pada bentuk tubuh yang ideal, yang kemudian disugestikan pada pandangan individu terhadap dirinya. Pandangan terhadap diri diperoleh dari akumulasi penilaian orang lain terhadap individu yang dibandingkan dengan visual tubuh ideal yang terbentuk dari masyarakat. Penilaian masyarakat diperoleh dari banyaknya media yang menampilkan sosok perempuan ideal secara fisik. Hal ini kemudian membuat

kesenjangan antara standar kecantikan yang berlaku dimasyarakat dengan bentuk fisik yang dimiliki individu, khususnya perempuan yang merasa kurang puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki menurut Roslifa & Sari (2014).

Dalam lingkuan sosial terdapat banyak individu yang ingin berusaha agar penampilannya terlihat sempurna. Hal ini sangat wajar mengingat salah satu dari lima kebutuhan dasar manusia menurut Maslow yaitu kebutuhan akan penghargaan diri. Jika kebutuhan harga diri dan penghargaan dari individu lain tidak terpenuhi, maka individu tersebut akan merasa tidak berdaya dan merasa rendah diri atau minder (Maslow, 2018).

Hal tersebut serupa dengan yang dikatakan oleh (Sarwono, 2000) bahwa perubahan fisik setiap individu juga mempengaruhi kepercayaan diri, karena sering menimbulkan perasaan tidak puas. Salah satu contoh perubahan fisik yaitu peningkatan lemak pada tubuh. Kondisi ini akan menyebabkan ketidakpuasan setiap individu pada tubuhnya, sehingga mereka akan berusaha menurunkan atau menaikkan berat badan dengan cara berolahraga.

Wanita hobi membandingkan tubuh sendiri dengan wanita lain. Akhirnya, timbul rasa tidak puas dan frustrasi seperti sedih dan kecewa karena merasa cemas diri tidak menarik dan cantik. Kondisi ini semakin nyata dengan hasil survei di Amerika Serikat yang dilansir dalam situs gaya hidup, Glamour. Sebanyak 89% wanita merasa tidak puas dan bahagia dengan berat badan mereka dan 39% mengaku mereka merasa gelisah seperti ketidakpercayaan dengan berat badan yang terus bertambah menurut Syaaf (2016).

Frustrasi merupakan salah satu faktor yang menyebabkan timbulnya *body dissatisfaction* karena mempengaruhi rasa kepercayaan dan keyakinan bahwa kontrol terhadap diri akan menghasilkan tubuh yang sempurna. Mitos kecantikan mendorong individu untuk merasa bersalah dan frustrasi ketika berat badan tidak memberikan tubuh yang sempurna bagi individu menurut Bhrem (Kartikasari, 2013). Begitu juga dengan hal yang diungkapkan oleh Utari (2020) bahwa individu yang memiliki ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan terus-menerus memikirkan satu atau lebih kekurangan pada fisik, yang sebenarnya tidak dianggap masalah oleh orang lain menyebabkan gangguan mental yang disebut *body*

dysmorphic disorder dengan rasa malu, cemas, dan stress dengan bentuk tubuh yang dimilikinya sehingga membuat setiap individu menarik diri dari situasi sosial.

Masyarakat menetapkan bahwa perempuan yang langsing ideal adalah perempuan yang telah mencapai standar kecantikan yang menyebabkan banyak perempuan yang merasakan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya saat ini dan membuat perempuan untuk melakukan segala usaha demi meraih standar ideal yang telah ditetapkan oleh masyarakat, salah satunya adalah olahraga menurut Mumford & Choundy (Yuanita & Sukamto, 2013).

Perempuan berpikir bahwa olahraga adalah sarana yang tercepat untuk proses menurunkan berat badan dan perempuan melakukannya sebagai strategi utama untuk mengubah bentuk tubuh. Berolahraga untuk mengontrol berat badan sangat berkaitan dengan ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*) yang meningkat menurut Prichard & Tiggemann (Yuanita & Sukamto, 2013).

Body dissatisfaction adalah ketidaksesuaian antara persepsi individu dari ukuran tubuh mereka dan ukuran tubuh mereka yang sebenarnya, perbedaan antara persepsi mereka tentang ukuran mereka yang sebenarnya dibandingkan dengan ukuran ideal mereka atau sebagai perasaan puas dengan ukuran ideal mereka atau sebagai perasaan puas dengan ukuran dan bentuk tubuh menurut Ogden (Adlard, 2006). Sedangkan menurut (Hall, 2009) menyatakan *body dissatisfaction* sebagai evaluasi negatif yang subjektif dari individu terhadap bentuk tubuhnya.

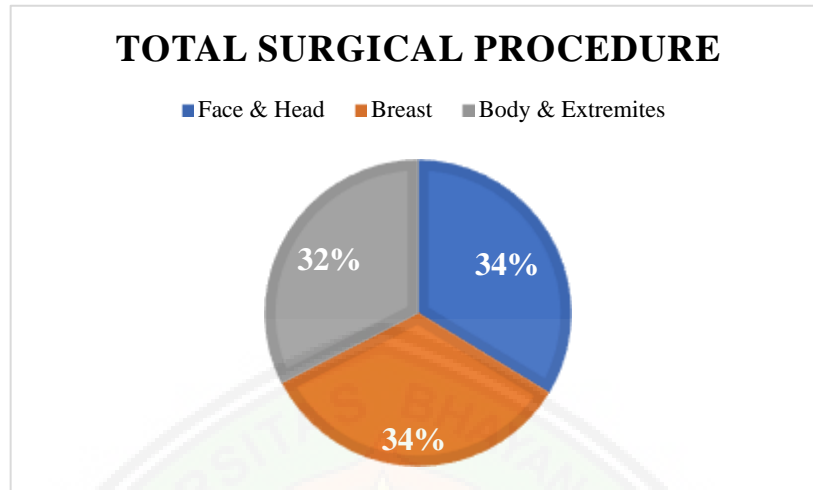
Body dissatisfaction memiliki karakteristik yaitu satu, penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, baik secara keseluruhan ataupun bagian-bagian tertentu dari tubuhnya. Dua, perasaan malu terhadap bentuk tubuhnya ketika berada dilingkungan sosial. Tiga, *body checking*, individu yang mengalami *body dissatisfaction* sering mengecek atau memeriksa kondisi fisik dirinya, seperti mengecek perubahan berat badan, dan sering memperhatikan perubahan tampilan fisik mereka didepan cermin. Empat, perubahan bentuk tubuh, individu yang mengalami *body dissatisfaction* seringkali menutupi bentuk tubuh dari kesadaran sebenarnya. Lima, menghindari aktivitas sosial serta kontak fisik dengan individu lain menurut Rosen dan Reiter (Asih, 2017).

Body dissatisfaction dapat memberikan dampak negatif bagi individu yang mengalami perilaku ini, diantaranya stress, rendahnya harga diri, anoreksia, bulimia dan dampak-dampak lainnya. Obsesi terhadap suatu hal secara berlebihan akan mendatangkan dampak yang tidak baik seperti mengalami gangguan kesehatan, kekurangan nutrisi, dan gangguan-gangguan lainnya baik secara fisik maupun psikis. Hal ini tentu menjadi hal yang harus ditanggapi dengan serius menurut Kertikasari (2013).

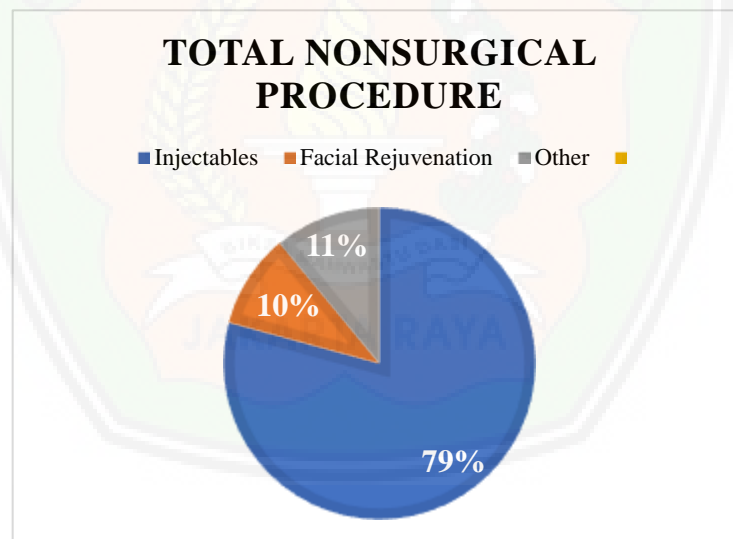
Berdasarkan data yang peneliti dapat dari *International Society of Aesthetic Plastic Surgery* (ISAPS, 2017) yang melakukan penelitian mengenai negara-negara dengan individu yang melakukan prosedur operasi plastik dan tidak melakukan operasi plastik. Berdasarkan data global *Aesthetic Survey* mengungkapkan bahwa negara tertinggi yang melakukan prosedur operasi plastik adalah Amerika Serikat dengan 4,3 juta prosedur operasi plastik yang dilakukan dengan jumlah mencapai 18,4% dari total prosedur operasi plastik yang dilakukan di dunia. Selanjutnya adalah negara Brazil dengan 2,4 juta prosedur operasi plastik yang dilakukan dengan jumlah mencapai 10,4% dari operasi plastik yang dilakukan di dunia. Pada peringkat ketiga terdapat negara Jepang mencapai 1,6 juta prosedur operasi plastik dengan jumlah 7,2% dari total operasi plastik yang dilakukan di dunia.

Popularitas prosedur operasi plastik tahun 2018 berdasarkan hasil survey *International Society of Aesthetic Plastic Surgery* (ISAPS) mengungkapkan hirarki baru negara-negara dengan prosedur operasi plastik dan *non* operasi plastik dengan negara tertinggi yang melakukan operasi plastik tetap berada di negara Amerika Serikat dengan total 4,3 juta lebih prosedur dengan jumlah 18,7%, Brazil dengan 2,2 juta lebih prosedur dengan jumlah 9,7%, Mexico dengan total 1 juta dengan jumlah 4,5%, Germany dengan total 922 ribu (4,0%), dan India dengan total 854 ribu (3,9%).

International Society of Aesthetic Plastic Surgery (ISAPS) melakukan penelitian lagi di seluruh dunia mengenai jumlah individu yang melakukan prosedur operasi plastik dan *non* operasi plastik pada tahun 2018.



Gambar 1.1 Total of Worldwide Surgical Procedures by Region of The Body 2018.
Sumber: *International Society of Aesthetic Plastic Surgery*, 2018.



Gambar 1.2 Total of Worldwide Surgical Procedures by Region of The Body 2018.
Sumber: *International Society of Aesthetic Plastic Surgery*, 2018.

Survey Global *International Society of Aesthetic Plastic Surgery* (2018) mengungkapkan bahwa yang paling banyak memiliki peminat dengan *breast augmentation* (pembesaran payudara) sebesar 17,6%, disusul *liposuction* (sedot lemak) sebesar 16,3%, dan *eyelid surgery* (operasi kelopak mata) 10,4%,

abdominoplasty (pengurangan lemak pada perut dengan cara operasi) 8,4%, *rhinoplasty* (perbaikan bentuk hidung) sebesar 6,9%.

Berdasarkan penulisan Rahmawati (2019) mengatakan Tina Toon pernah diet ketat sampai mengidap bulimia yang membuatnya selalu memuntahkan makanan dan olahraga ekstra untuk mendapatkan tubuh yang kurus. Tina Toon sering memuntahkan makanan yang telah dimakan. Tina Toon pun melakukan olahraga berat dengan sangat ketat setiap kali selesai makan. Sehari Tina Toon hanya makan kentang dan telur rebus, setelah itu langsung olahraga sampai 800 kalori untuk *treadmill* demi mendapatkan bentuk tubuh yang ideal.

Berdasarkan pengalaman Rachmadani (2015) dengan tubuh obesitas memiliki keinginan untuk menurunkan berat badannya dan menjadi anggota di pusat kebugaran. Beliau berhasil mencapai tubuh yang cukup ideal, tetapi tetap merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Karena masih tidak puas dengan bentuk tubuhnya beliau sering memuntahkan makanan dan minuman yang masuk ke dalam tubuh karena stress akut karena tidak dapat memiliki perut yang rata dan kencang serta tidak mendapatkan dukungan dari rekan anggota di pusat kebugaran.

Ditinjau dari faktor-faktor *body dissatisfaction* menurut Hall (2009), yakni lingkungan sosial dan media (*social environment and media*) menjadi salah satu bagian terpenting dalam membandingkan diri pada setiap individu dan persepsi mengenai tubuh yang ideal. *National Eating Disorder Collaboration* (2011), menyatakan bahwa lingkungan memberikan pengaruh yang besar pada persepsi individu terhadap tubuhnya. Keadaan lingkungan sosial seperti keluarga dan teman sebaya memiliki pengaruh yang cukup besar bagi ketidakpuasan tubuh, sebab mereka dapat menjadi objek pembandingan. Perempuan dan laki-laki yang melihat penampilan teman sebayanya lebih menarik dan membandingkan dengan dirinya.

Faktor penyebab terjadinya *body dissatisfaction* pada perempuan dan laki-laki adalah faktor sosial (tekanan sosial budaya) dan faktor biologis. Tekanan sosial budaya dari berbagai individu, seperti keluarga dan lingkungan teman sebaya, memberikan tekanan-tekanan atau dorongan untuk menjadi langsing sesuai dengan standar ideal perempuan yang telah ditetapkan oleh masyarakat menurut Paxton et al., (Yuanita & Sukanto, 2013).

Faktor biologis yang dapat menyebabkan terjadinya *body dissatisfaction* pada perempuan salah satunya adalah perubahan fisik yang terjadi terkait pubertas, seperti timbulnya menstruasi, dapat membentuk perasaan malu karena masyarakat berasumsi bahwa perempuan yang sedang menstruasi lebih memancarkan aura yang negatif, maka hal ini dapat membuat perempuan merasa jauh dari standar ideal kecantikan yang telah ditetapkan masyarakat menurut Giaber et al., (Yuanita & Sukamto, 2013).

Berdasarkan faktor-faktor di atas, dapat diketahui bahwa individu membandingkan dirinya dengan individu lain yang memenuhi standar kecantikan ideal tersebut. Maka tidak heran jika individu akan selalu terdorong untuk membandingkan dirinya dengan individu lain atau disebut juga dengan *social comparison*. Menurut Festinger (Sarwono, 2008) *social comparison* merupakan proses subjektif seseorang membandingkan kemampuan dan penampilan dirinya dengan individu lain yang berada dalam lingkungannya. McCreary dan Saucier (Roslifa & Sari, 2014) mengungkapkan bahwa untuk menilai *social comparison* lebih sering menargetkan aspek penampilan fisik yang dianggap lebih relevan pada perempuan dibandingkan laki-laki yang cukup sulit untuk diinterpretasikan.

Laki-laki maupun perempuan melakukan *social comparison* terhadap teman sebaya yang memiliki jenis kelamin yang sama dengan diri individu sendiri, tetapi perempuan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan *social comparison*. Teman sebaya merupakan target yang paling tinggi bagi individu untuk melakukan perbandingan sosial guna mengevaluasi dirinya, khususnya dengan penampilan yang dimiliki. *Social comparison* yang dilakukan membuat individu semakin merasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki. Perbandingan sosial yang dilakukan membuat individu semakin sering mengamati tubuhnya dan menstimulus untuk membandingkan tubuhnya dengan individu lain maka disinilah proses *social comparison* terjadi menurut Jones (2001).

Berdasarkan penelitian Coulson (Sunartio, Sukamto, & Dianovinina, 2013) bahwa terdapat dua jenis *social comparison* yaitu perbandingan ke atas (*upward comparison*) dan perbandingan ke bawah (*downward comparison*). *Upward comparison* terjadi saat individu membandingkan dirinya dengan individu lain yang

diyakini lebih baik daripada diri individu tersebut. Perbandingan keatas ini sering berfokus pada keinginan untuk meningkatkan pendapat atau kemampuan yang dimiliki individu saat ini.

Downward comparison ini terjadi ketika individu membandingkan dirinya dengan individu lain yang lebih buruk daripada individu lain. Perbandingan kebawah seperti ini sering berpusat pada membuat individu merasa lebih baik tentang kemampuannya. Festinger mengatakan bahwa individu lebih cenderung melakukan perbandingan yang bersifat *upward*. Perbandingan yang bersifat *downward* hanya dilakukan individu untuk membuat dirinya merasa lebih baik daripada individu lain. Penelitian yang dilakukan Keery dan Thompson (Roslifa & Sari, 2014) menemukan adanya kecenderungan perbandingan sosial (*social comparison*) dan merubah bentuk tubuh ideal menjadi faktor yang membangun *body dissatisfaction*.

Body dissatisfaction yang dialami individu memiliki berbagai faktor seperti yang disebutkan di atas kemudian didukung oleh survey awal yang dilakukan oleh peneliti bahwa individu memberikan penilaian secara pribadi terhadap bentuk tubuh mereka yang dianggap kurang baik. Survey lapangan yang diberikan melalui *google form* kepada member *gym* di Kecamatan Tambun Selatan didapatkan data 70% member *gym* di Kecamatan tambun selatan mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya dan 30% mengaku sudah puas dengan bentuk tubuh yang telah member *gym* dapatkan.

Peneliti memilih tempat *gym* di Kecamatan Tambun Selatan karena berdasarkan hasil survey, wawancara dan pengamatan peneliti di tempat *gym* terhadap member yang tidak puas terhadap tubuhnya yang mengakibatkan 44% subjek merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya, 33% subjek ingin melakukan perubahan pada ukuran tubuhnya, dan 23% subjek merasa kurang puas dengan bentuk wajahnya.

Berdasarkan hasil survey lapangan terhadap member *gym* yang ingin terlihat bentuk tubuhnya seperti bintang olahraga sebesar 38%, sebesar 37% member senang membandingkan dirinya dengan member lain saat ditempat *gym*, dan 25%

mamber menginginkan bentuk tubuhnya terlihat seperti model-model di Instagram yang memiliki bentuk tubuh ideal.

Berdasarkan hasil survey lapangan yang telah peneliti lakukan, peneliti juga melakukan wawancara *non-formal* kepada tiga subjek yang sudah menjadi member di tempat *gym* guna untuk lebih memperkuat hasil survey lapangan. Subjek pertama berumur 23 tahun seorang karyawan, dan sudah menjadi member *gym* selama 1 tahun menyatakan tidak puas dengan bentuk tubuhnya karena sering dibandingkan dengan bentuk tubuh individu lain yang lebih ideal. Subjek merasa sedikit kurang percaya diri dengan keadaan tubuhnya. Subjek berolahraga dengan sangat ketat, dan memadatkan setiap aktivitasnya dengan berbagai kegiatan agar subjek lupa dengan waktu makannya. Subjek telah melakukan semua hal tersebut tetapi tidak membawakan hasil yang begitu spesifik pada bentuk tubuhnya dan berat badan yang masih tetap tidak naik ataupun turun membuat subjek merasa frustrasi sampai berpikiran untuk membeli minuman pelangsing untuk menahan nafsu makannya, dan membeli *gell* penghilang lemak guna untuk mengurangi lemak di beberapa bagian tubuhnya. (E, 18 November 2019).

Subjek kedua berjenis kelamin laki-laki, berumur \pm 19 tahun, tinggal bersama orang tuanya dan kuliah di salah satu universitas ternama di Bekasi semester 1, mengambil Jurusan Ilmu Komunikasi dan telah terdaftar sebagai member *gym* selama 1 tahun. Subjek menuturkan bahwa tidak puas dengan tubuhnya saat ini, tubuh yang terlalu kurus dan tidak seimbang dengan tinggi badannya membuat dirinya kurang rasa percaya diri. Subjek pun sering dibandingkan oleh teman-temannya karena bentuk tubuhnya yang terlalu kurus. Keluarganya pun sampai memberikan minum suplemen dan susu untuk menambah berat badan dan massa ototnya. Subjek merasa terbebani karena perlakuan dari keluarga dan teman-temannya sehingga membuat subjek pergi ke tempat *gym* diajak oleh orang tua dan kakaknya guna untuk membentuk badannya. Tetapi dengan cara berolah raga dan minum susu protein tidak membawakan hasil apa-apa pada tubuh subjek. Subjek merasa kecewa dan frustrasi karena apa yang sudah subjek lakukan (R, 19 November 2019).

Subjek ketiga berumur 22 tahun seorang mahasiswi tingkat akhir disalah satu perguruan tinggi di Bekasi dan member gym selama 1 tahun, mengaku pernah melakukan diet ketat karena merasa berat badannya sudah melebihi batas ideal. Subjek selalu memuntahkan makanan yang telah dimakan karena takut menambah berat badannya. Terkadang subjek hanya makan satu buah apel dan minum air putih saja karena memuntahkan makanan terasa sakit. Keadaan itu berjalan selama 1 tahun sampai subjek dirawat dirumah sakit karena sering memuntahkan makanan menjadikannya sakit maag. Subjek melakukan diet ketat dan ingin merubah bentuk tubuhnya terutama bagian perut, paha dan lengannya karena sakit hati sudah khianati oleh lelaki yang dicintainya dan ingin membuktikan dirinya bisa berubah lebih cantik dengan cara merubah bentuk tubuhnya menjadi ideal seperti wanita yang merebut lelakinya. (H, 27 April 2020).

Berdasarkan hasil survey awal, dapat disimpulkan bahwa *social comparison* mempengaruhi seseorang mempunyai *body dissatisfaction* pada dewasa awal. Dimana ketika individu merasakan ketidakpuasan dalam dirinya sendiri, maka melakukan apapun untuk mendapatkan suatu kepuasan. Karena dimana bentuk tubuh ideal merupakan standar yang dapat memungkinkan setiap individu akan memiliki kepercayaan diri dalam lingkungan masyarakat maupun lingkungan kerja (Asih, 2017).

Social comparison menjadi parameter bagi setiap individu untuk mengevaluasi penampilan fisiknya. Dengan perbandingan sosial individu belajar untuk mengenali penampilan menarik seperti apa yang menjadi standar ideal dalam masyarakat, untuk kemudian mengidentifikasi dirinya apakah sudah sesuai dengan standar ideal. Hal ini sesuai dengan pernyataan Jones (Sunartio et al., 2013) bahwa *social comparison* merupakan salah satu faktor yang cukup penting dalam pembentukan *body dissatisfaction* yang kemudian akan mempengaruhi kepuasan tubuh seseorang.

Menurut (Fitzsimmons-Craft et al., 2015) berpendapat bahwa individu menyadari sesuai atau tidak tubuh yang dimilikinya melalui perbandingan sosial dari orang-orang yang berada di sekitarnya. Hal inilah yang melandasi seseorang untuk membandingkan dirinya terhadap oranglain terutama dikalangan kaum hawa.

(White, et al., 2006) berpendapat bahwa perbandingan sosial dengan frekuensi yang tinggi memiliki dampak negative bagi individu, yakni perasaan tidak bahagia, sedih dan selalu merasa lebih buruk daripada orang lain.

Berdasarkan latar belakang, maka penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang “Hubungan antara *Social Comparison* dengan *Body Dissatisfaction* pada Mamber *Gym Center* di Kecamatan Tambun Selatan.”

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

Adakah hubungan antara *social comparison* dan *body dissatisfaction* pada anggota *gym center* di Kecamatan Tambun Selatan.

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan antara *social comparison* dan *body dissatisfaction* pada anggota *gym center* di Kecamatan Tambun Selatan.

1.4 Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini diharapkan memperoleh manfaat baik secara teoritis maupun praktis:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi baru atau data ilmiah sebagai masukan kepada ilmu psikologi mengenai hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada anggota *gym center*.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah dapat menjadi bahan masukan dan memberi pengetahuan bahwa perbandingan sosial dapat memunculkan perasaan tidak puas terhadap tubuh yang dimiliki.

1.5 Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian bertujuan untuk membandingkan penelitian yang sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan. Dengan membandingkan antar keduanya maka dapat diketahui perbedaan dan ciri khas penelitian yang sedang dilakukan. Hal ini dapat dijadikan sebagai usaha untuk mengurangi plagiatisme. Beberapa hal penting dapat diketahui dalam keaslian penelitian adalah lokasi, Teknik analisis, variable dan hasil penelitian ataupun hasil yang diharapkan.

Penelitian mengenai *body dissatisfaction* sudah pernah dilakukan, antara lain oleh Liviana Sunartio, Monique Elizabeth Sukamto dan Ktut Dianovinina (2012) yang berjudul “*Social Comparison dan Body Dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal*”. Penelitian ini menggunakan teori Festinger, Jones. Penelitian ini dilakukan pada 104 mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya yang berusia 18-25 tahun dengan menggunakan angket *Body Comparison Scale* (BCS) untuk mengukur *social comparison* dan *Body Shape questionnaire* (BSQ) untuk mengukur *body dissatisfaction*. Dari penelitian tersebut menghasilkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal ($r= 0.636, p< 0.05$).

Penelitian kedua dilakukan oleh Roslifa dan Endah Puspita Sari yang meneliti tentang *Perbandingan Sosial (Social Comparison) dan Ketidakpuasan Tubuh (Body Dissatisfaction) pada Remaja Perempuan*. Penelitian ini menggunakan teori Festinger, Jones. Penelitian ini dilakukan pada 250 siswa SMA Negeri 1 Baubau yang berusia 14-17 Tahun dengan menggunakan alat ukur *Body Shape Questionnaire-34* (BSQ-34) dan *Physical Appearance Comparison Scale-Revised* (PACS-R). Dari penelitian tersebut menunjukkan rendahnya *social comparison* yang diikuti dengan rendahnya prevalensi *body dissatisfaction* pada responden. Koefisien korelasi menunjukkan $r = 0.537$ dengan $p = 0.000$ ($p<0.01$).

Penelitian yang ketiga, dilakukan oleh Happy Yuanita dan Monique Elizabeth Sukamto yang meneliti Fenomena *Body Dissatisfaction* pada Perempuan Anggota *Fitness Center*. Dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya perbedaan *body dissatisfaction* pada perempuan anggota *fitness center* ditinjau dari tahap

perkembangan ($\chi^2 = 34.799$, $\text{sig.} = .000$ ($p < .05$)) dan tingkat kegemukan ($\chi^2 = 32.134$, $\text{sig.} = .000$ ($p < .05$)).

Pada penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya dimana variable bebasnya, subjek maupun lokasi penelitian yang dilakukan adalah subjek anggota *gym center* perempuan dan laki-laki berumur 20-40 tahun dengan judul hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada anggota *gym center*.

