

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di era yang serba cepat ini *junkfood* atau makanan cepat saji menjadi salah satu pilihan terbaik dan mudah didapatkan. Tanpa menunggu waktu lama, konsumen mendapatkan makanan untuk disantap di tempat atau bahkan dibawa pulang. Banyak Masyarakat Indonesia khususnya pada daerah jabodetabek mengonsumsi makanan cepat saji ketimbang makanan konvensional lainnya. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Statistik Hortikultura (2023), Di kota Jakarta, Bodetabek, Surabaya, dan Medan, 76% dari 2.000 responden menyatakan mengonsumsi makanan cepat saji di akhir pekan, dan 24% menyatakan mengonsumsi makanan cepat saji di hari biasa. Berdasarkan penelitian, Jakarta dan Bodetabek juga menjadi wilayah dengan konsumsi makanan cepat saji tertinggi baik pada hari kerja maupun akhir pekan. Daerah lain yang tinggi konsumsi makanan cepat saji pada hari kerja adalah Surabaya, sedangkan Medan merupakan daerah dengan konsumsi makanan cepat saji yang jauh lebih tinggi pada akhir pekan.

Terlalu sering mengonsumsi makanan cepat saji akan memberikan dampak pada tubuh salah satunya adalah kelebihan berat badan atau *overweight*. Pada laman berita Kompas.com (2018) terlampir Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2018, sebanyak 650 juta orang di seluruh dunia mengalami obesitas. Angka obesitas di Indonesia sebesar 14,3 persen, menduduki peringkat keempat di Asia Tenggara. Pesan terlampir (kumparan, 2024) Mengonsumsi makanan cepat saji dengan asupan energi total yang tinggi meningkatkan risiko terjadinya obesitas sebesar 2,27 kali. Orang yang mengonsumsi energi dalam jumlah besar dari makanan cepat saji mempunyai risiko lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang mengonsumsi lebih sedikit energi dari makanan cepat saji. Kebiasaan makan

yang buruk, seperti kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, meningkatkan kejadian obesitas.

Kelebihan berat badan atau *overweight* merupakan masalah kesehatan global yang semakin meningkat dalam beberapa dekade terakhir. Kelebihan berat badan dapat diartikan sebagai suatu kondisi dimana seseorang mempunyai berat badan lebih besar dari batas sehat untuk tinggi badannya. Dinyatakan berat badan berlebih atau *overweight* diukur menggunakan (Indeks Massa Tubuh) BMI adalah rumus berat badan dalam kilogram dibagi tinggi badan dalam meter kuadrat. Rumus ini hanya berlaku untuk orang yang berusia antara 19 dan 70 tahun (Yusuf & Ibrahim, 2019).

Kelebihan berat badan atau *overweight* terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara asupan kalori tubuh dengan kalori yang dibakar. Seseorang memiliki kelebihan berat badan karena beberapa faktor utama penyebab kondisi tersebut, salah satunya adalah konsumsi kalori yang berlebihan, ketika seseorang mengonsumsi lebih banyak kalori daripada yang dibakar melalui aktivitas fisik dan metabolisme basal, maka kelebihan kalori tersebut akan disimpan sebagai lemak di dalam tubuh. (James O. Hill, 2012).

Berat badan merupakan salah satu parameter penting untuk memahami kondisi fisik seseorang. Berat badan dapat digunakan untuk mengetahui berbagai informasi untuk menganalisis kondisi fisik seseorang. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO 2010), hal ini merupakan faktor risiko kelima di dunia. kelebihan berat badan (*overweight*) dan obesitas (obesitas). Setidaknya 2,8 juta orang di seluruh dunia meninggal karena obesitas, 23% menderita penyakit jantung iskemik, dan 7% hingga 41% berisiko terkena kanker pada organ tertentu (Auliah, 2020) .

Perempuan berusaha untuk menjaga dirinya sendiri demi mencapai kecantikan dan standar yang sempurna, berusaha untuk menjaga dirinya sendiri, memperbaiki atau mengimbangi kekurangan yang mengarah pada individu yang lebih baik dalam hal perawatan dan pemeliharaan kecantikan. Salah satu kekhawatiran yang sering dihadapi Perempuan adalah kecantikan. Langsing itu cantik, ungkapan ini sering kali diartikan sebagai standar

kecantikan baru, dimana seorang Perempuan bisa dikatakan cantik jika memiliki tubuh yang langsing. Kriteria yang paling umum digunakan adalah peringkat berat badan seseorang, Dimana perempuan akan dianggap cantik jika perempuan tersebut memiliki tubuh langsing dan kurus (Yuanita, H., & Sukamto, 2013) .

Bagi Perempuan, kecantikan mempunyai peranan dan arti yang sangat penting. Perempuan dipandang sebagai sosok yang sangat menghargai makna dan nilai keindahan. Meski gerakan pembebasan perempuan semakin marak, pikiran bawah sadar perempuan masih didominasi oleh perasaan terhadap kondisi fisiknya, terutama obsesinya terhadap kecantikan. (Wolf, 2002).

Bentuk fisik berhubungan langsung dengan tugas perkembangan pada seperti tugas untuk mendapatkan pekerjaan berbeda-beda di setiap budaya yakni di beberapa budaya seseorang mendapatkan pekerjaan pada masa sangat muda, sementara di budaya lain seseorang mendapatkan pekerjaan setelah pendidikan dan pelatihan yang panjang (Jan J. F. Laak, Peter G. Heymans, 2004). Masa dewasa awal masa perkembangan pribadi antara usia 18 tahun sampai kira-kira 40 tahun menurut teori hurlock dalam (Putri, 2018). Bagi Perempuan, masa dewasa awal merupakan usia dimana perkembangan fisik mencapai puncaknya. Menurut Kaneshima dan Nobuyoshi (Rahmadiyahanti et al., 2020) Jika remaja Perempuan merasa tubuhnya sudah memenuhi standar ideal yang ada, maka mereka akan memperbaiki bentuk tubuhnya dengan menambah berat badan, dibandingkan dengan membandingkan ciri fisiknya dengan orang lain. Karena semakin banyaknya ketidakpuasan terhadap berat badan, maka mereka cenderung berusaha untuk mempertahankan berat badannya. atau ketidakpuasan tubuh adalah perasaan tidak puas yang dirasakan seseorang terhadap bentuk, ukuran, atau penampilan tubuhnya

Berdasarkan hasil survei Dove “*Indonesian Beauty and Confidence Report 2017*” dalam situs Tempo.co, Hingga 38% Perempuan Indonesia suka membandingkan dirinya dengan orang lain. Jika hal ini terjadi, Anda kehilangan kepercayaan diri dan merasa tidak cantik. Secara terpisah, survei

tersebut menemukan bahwa 84% perempuan Indonesia mengaku tidak tahu bahwa dirinya cantik, dan 72% percaya bahwa untuk menjadi sukses, ia juga harus memenuhi standar kecantikan tertentu yang ditetapkan oleh lingkungan sosialnya menjelaskan bahwa ada. tempo.co, (2018).

Berdasarkan data dan pembahasan, penulis berpendapat bahwa perilaku masyarakat yang membandingkan dirinya dengan masyarakat merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi ketidakpuasan diri (*body satisfaction*). Asumsi ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menemukan adanya hubungan antara perbandingan sosial dengan ketidakpuasan tubuh (Ivian Sunartio, 2012). Perilaku membandingkan diri sendiri dengan orang lain dapat meningkatkan ketidakpuasan terhadap tubuh dan menimbulkan emosi negatif seperti perasaan rendah diri, cemas, dan rendah diri.

Pada tanggal 22 Desember 2023 peneliti sudah melakukan survei tentang perbandingan sosial dengan ketidakpuasan bentuk tubuh yang pernah mengikuti olahraga *Pound Fit*. Dari hasil survei lapangan yang telah didapatkan dari 30 responden sebanyak 33.3% responden menjawab cukup setuju atas ketidakpuasan bentuk tubuhnya dengan mengikuti olahraga *Pound Fit*. 43.3% responden menjawab setuju atas tidak percaya dirinya atas bentuk tubuhnya, 36.7% responden menjawab setuju sering merasakan tubuhnya memiliki berat badan berlebih sehingga sering merasa tidak ideal, 33.3% responden menjawab setuju sering membandingkan dirinya dengan orang lain, 30% responden menjawab setuju pernah mengikuti standar lingkungan tentang postur tubuh dan berat badan, 30% responden menjawab setuju atas tidak percaya diri karena di lingkungan sering membicarakan postur tubuh dan berat badan oleh karena itu hal tersebut mencerminkan adanya salah satu faktor utama ketidakpuasan bentuk tubuh adalah perbandingan sosial (Oktaviana, 2022)

Social comparison memiliki dampak yang negatif seperti perasaan tidak bahagia, harga diri yang rendah, ketidakstabilan emosi dan depresi (Najla & Zulfiana, 2022). *Social comparison* menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi terhadap kekecewaan pada bentuk tubuh dan berat badan

yang mendapatkan respon negatif dari lingkungan (Argo et al., 2006). Menurut (Schaefer & Thompson, 2014) terdapat lima aspek dalam *social comparison* dengan citra tubuh, yakni penampilan fisik (*physical appearance*), berat badan (*weight*), bentuk tubuh (*body shape*), ukuran tubuh (*body size*), lemak tubuh (*body fat*).

Social comparison adalah faktor utama yang membentuk citra tubuh. Menurut (Jones, 2001), *social comparison* merujuk pada penilaian kognitif yang dibuat seseorang mengenai karakteristik dirinya dibandingkan dengan karakteristik orang lain. Fenomena psikologis yang umum terjadi dalam kehidupan sehari-hari adalah *social comparison*, yang dapat memengaruhi cara seseorang melihat diri mereka sendiri. Menurut Festinger (dalam Alifa & Rizal, 2020) *social comparison* telah menjadi lebih umum dan terjadi secara online seiring dengan kemajuan teknologi dan media sosial. Perempuan dapat mengalami *social comparison* karena banyak faktor yang mempengaruhi cara seseorang menilai diri mereka sendiri dan berinteraksi dengan orang lain di lingkungan akademik.

Perbandingan sosial atau *social comparison* adalah proses mental di mana individu secara alami membandingkan dirinya dengan orang lain dalam berbagai aspek, seperti penampilan, prestasi, kekayaan, atau karakteristik lainnya. Proses ini dapat berdampak pada pemahaman, persepsi, dan evaluasi diri seseorang. Ada dua jenis utama perbandingan sosial, yaitu Perbandingan sosial ke atas dan hal ini terjadi ketika seseorang membandingkan dirinya dengan orang yang dianggap lebih baik dalam beberapa hal. Perbandingan sosial ke atas dapat memotivasi individu untuk memperbaiki diri atau terinspirasi oleh mereka yang lebih sukses. Perbandingan sosial ke bawah merupakan hal yang terjadi ketika seseorang membandingkan dirinya dengan orang yang dianggap kurang baik dalam beberapa hal. *Downward social comparison* bisa membantu seseorang merasa lebih baik tentang diri mereka sendiri, terutama ketika mereka ingin mengatasi perasaan tidak memadai atau ketidakpuasan (Najla & Zulfiana, 2022).

Individu yang memiliki kecenderungan membandingkan dirinya akan membuat penilaian negatif pada dirinya sendiri, sehingga orang yang memiliki ketidakpuasan dalam bentuk tubuh atau *Body Dissatisfaction* yang tinggi akan terus tidak puas akan tubuhnya sehingga orang tersebut mencari cara agar tubuhnya sesuai dengan keinginannya, Banyak orang yang mencoba diet untuk menurunkan berat badan. Olahraga adalah cara yang lebih baik untuk menurunkan berat badan dibandingkan diet saja. Tujuan dari latihan penurunan berat badan tentu saja untuk membakar lemak. Oleh karena itu, Anda perlu berlatih dengan intensitas rendah dalam waktu lama (Sugiarti & Noor, 2008).

Olahraga merupakan aktivitas yang dapat dilakukan untuk menjaga tubuh agar tetap sehat, bugar, dan ideal. Beberapa jenis olahraga yang termasuk olahraga aerobik adalah jogging, bersepeda, berenang, dan *pound fit* (April et al., 2021). Latihan olahraga *pound fit* adalah jenis latihan paling mudah, murah, dan memberikan banyak manfaat kesehatan pada tubuh, terutama bagi kesehatan jantung dan paru-paru. Banyak orang yang mencoba diet untuk menurunkan berat badan. Olahraga adalah cara yang lebih baik untuk menurunkan berat badan dibandingkan diet saja. Tujuan dari latihan penurunan berat badan tentu saja untuk membakar lemak. Oleh karena itu, Anda perlu berlatih dengan intensitas rendah dalam waktu lama (Nawang, 2023).

Berdasarkan penjelasan dan uraian terkait fenomena di atas yang mana dengan kondisi seseorang yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya sehingga berbagai cara yang sudah dilakukan agar memiliki tubuh yang ideal dan sesuai apa yang keinginannya, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan “Hubungan *Social comparison* Dengan *Body Dissatisfaction* Pada Perempuan Yang Memiliki Kelebihan Berat Badan”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan dari latar belakang yang telah dipaparkan diatas maka peneliti dapat meninjau beberapa penelitian terdahulu yang memiliki karakteristik yang relatif sama dalam hal tema. Peneliti menemukan beberapa judul penelitian terkait dengan *social comparison* dengan *Body Dissatisfaction* Berikut ini uraian penelitian sebelumnya, antara lain:

Berdasarkan penelitian (Alifa & Rizal, 2020) yang berjudul hubungan *social comparison* dan *Body Dissatisfaction* pada Perempuan yang memiliki kelebihan berat badan (*overweight*) memiliki hasil pada penelitian yang dianalisis menggunakan analisis *product moment pearson*. Berdasarkan analisis produk momen pearson, ditemukan nilai $r= 0,865$ dan nilai $P= 0,00$ ($p<0,05$). Hal tersebut menunjukkan jika terdapat hubungan antara perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh pada Perempuan yang kelebihan berat badan.

Sementara penelitian yang di lakukan oleh (Permatasari & Ansyah, 2023) Tesis berjudul “Hubungan Perbandingan Sosial dan Ketidakpuasan Tubuh pada Mahasiswa Perempuan” di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara perbandingan sosial dan ketidakpuasan terhadap tubuh dengan memasukkan 362 siswi berusia antara 18 dan 22 tahun sebagai sampel penelitian. Temuan penelitian antara perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh pada mahasiswi Universitas Muhammadiyah Sidarjo. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara perbandingan sosial dengan ketidakpuasan tubuh, dan hipotesis penelitian ini diterima. Artinya semakin tinggi perbandingan sosial siswi maka semakin tinggi pula ketidakpuasan tubuh siswi tersebut. Sebaliknya, semakin rendah perbandingan sosial siswi maka semakin rendah pula ketidakpuasan tubuh siswi tersebut. Sumbangan efektif variabel ketidakpuasan tubuh terhadap perbandingan sosial adalah sebesar 14,4%.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh (Suseno & Dewi, 2014) yang berjudul Hubungan ketidakpuasan *body image* dengan intensitas dandan pada masa dewasa awal. Tujuan penelitian adalah membandingkan ketidakpuasan

tubuh dengan intensitas perawatan tubuh. Sebagian besar subjek, atau 40,5% subjek, berusia antara 26 dan 30 tahun, dan rata-rata 6 19 (51,3%) memiliki gelar sarjana. Hasil uji hipotesis dinyatakan dengan koefisien korelasi sebesar 0,260 dan tingkat signifikansi sebesar 0,060. Koefisien korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif antara dua variabel. Tanda minus menunjukkan bahwa semakin tinggi ketidakpuasan terhadap citra tubuh pada remaja putri, maka semakin rendah kemauan untuk menjaga bentuk tubuh. Sebaliknya pada Perempuan di usia dewasa awal, semakin rendah ketidakpuasan terhadap tubuhnya maka semakin tinggi pula kesadarannya terhadap perawatan tubuh. Tingkat signifikansi sebesar 0,060 menandakan terdapat hubungan yang tidak signifikan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan intensi melakukan perawatan tubuh pada Perempuan dewasa awal. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis hubungan positif antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan intensi melakukan perawatan tubuh pada Perempuan dewasa awal ditolak.

Penelitian yang dilakukan (Rahmadiyah et al., 2020) yang berjudul *Social comparison Dengan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Pada Remaja Perempuan*. Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *social comparison* dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja perempuan di SMAN 5 Pekanbaru dengan manfaatnya yaitu dapat memberikan pemahaman kepada remaja perempuan bahwa perbandingan sosial dapat memunculkan perasaan tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimiliki Subjek dalam penelitian ini berjumlah 266 remaja perempuan SMAN 5 Pekanbaru. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik cluster random sampling dengan melakukan random terhadap kelas dan mengambil kelas-kelas yang ganjil untuk dijadikan subjek penelitian. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara variabel *social comparison* dengan ketidakpuasan bentuk tubuh cukup, signifikan, dan searah, dengan kata lain terdapat hubungan positif yang signifikan antara *social comparison* dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja perempuan SMAN 5 Pekanbaru. Sesuai dengan ketentuan penerimaan atau penolakan hipotesis seperti yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis diterima.

Selanjutnya yang terakhir penelitian dari (Candra & Novianty, 2022) berjudul "Hubungan Ketidakpuasan Bentuk tubuh dan Objektifikasi Diri pada Remaja Pengguna Instagram." Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara objektifikasi diri dan ketidakpuasan citra tubuh pada remaja pengguna Instagram. Responden penelitian ini adalah perempuan muda (75,6%) dan laki-laki (24,4%) berusia antara 18 dan 24 tahun yang menggunakan media sosial Instagram, dengan responden perempuan paling banyak mengikuti konten selebriti (80,1%) Namun, responden laki-laki lebih banyak mengikuti olahraga. isi. (51,3%). Hasil penelitian ini memberikan gambaran mengenai hubungan berbagai ketidakpuasan bentuk tubuh dengan objektifikasi diri pada remaja pengguna media sosial Instagram. Oleh karena itu, arti penting penelitian ini adalah untuk memberikan referensi yang relevan bagi bidang psikologi kasus kesehatan pada topik citra tubuh mengenai salah satu faktor yang berhubungan dengan terjadinya ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja.

Dengan demikian, rumusan ini mencerminkan bagaimana perbandingan sosial dapat memengaruhi tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh, dan bagaimana hal tersebut dapat berdampak pada kesejahteraan individu. Penting untuk diingat bahwa rumusan ini adalah konsep umum yang dapat bervariasi dalam konteks individual dan mungkin tidak selalu berlaku untuk semua orang.

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang diinginkan oleh penulis adalah mengetahui apakah ada hubungan antara ketidakpuasan terhadap tubuh (*Body Dissatisfaction*) dan perbandingan sosial (*social comparison*).

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk pengembangan ilmu psikologi, terutama pada bidang Psikologi Sosial. Diharapkan hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sumber informasi

untuk penelitian-penelitian selanjutnya yang sama atau berhubungan dengan *social comparison* dan *Body Dissatisfaction*.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan tentang ketidakpuasan bentuk tubuh (*Body Dissatisfaction*) dengan perbandingan sosial (*social comparison*). Diharapkan penelitian ini juga dapat memberikan wawasan dan perbandingan sosial dengan ketidakpuasan bentuk tubuh sehingga sebagian banyak orang agar paham bahwa ketidakpuasan dalam bentuk tubuh dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis individu, menyebabkan stres, gangguan makan, depresi, dan masalah kesehatan mental lainnya.

