

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan hal yang penting bagi seseorang. Pada hakikatnya setiap orang memerlukan hidup sehat untuk menunjang kelangsungan hidupnya. Tubuh yang sehat merupakan salah satu modal keberhasilan setiap orang, dan tubuh yang sehat akan menunjang setiap aktivitas yang dilakukan manusia. Tubuh yang sehat adalah tubuh yang bebas dari penyakit, sehingga setiap orang harus tetap sehat dan menjaga kesehatan tubuhnya. Hidup sehat merupakan dambaan setiap orang, dan pada umumnya untuk memiliki hidup sehat, manusia hanya perlu menerapkan pola hidup sehat sejak dini, walaupun tidak ada batasan usia untuk memulai pola hidup sehat. Saat ini, karena banyaknya aktivitas manusia, pola hidup sehat sudah tidak lagi dilakukan sehingga kita tidak mempunyai waktu untuk melakukannya. Namun, menjalani gaya hidup sehat penting bagi semua orang. (Sarinasiti, 2018). Sementara itu, Septianto dkk (2020) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa pola hidup sehat dapat diperoleh dari mereka yang memperhatikan kondisi fisik, rajin berolahraga, makan dengan baik, dan tidur yang cukup sehingga meningkatkan kualitas seseorang. Di sisi lain, pola hidup yang tidak sehat disebabkan oleh kurangnya perhatian terhadap kondisi fisik, pola makan dan aktivitas yang tidak seimbang, jarang berolahraga, dan lain-lain, sehingga menyebabkan terganggunya sistem kekebalan tubuh seseorang.

Tubuh merupakan aset fisik manusia yang paling mudah terlihat. Memiliki tubuh yang indah merupakan idaman semua orang. Selain untuk alasan kesehatan, penampilan fisik yang menarik juga merupakan sebuah potensi yang menguntungkan dan dapat dimanfaatkan untuk memperoleh hasil yang menyenangkan dalam suatu interaksi sosial (Mathes & Khan dalam Hurlock, 2004). Wanita pada umumnya memiliki kebutuhan yang relatif lebih besar untuk selalu tampil cantik dan menarik di hadapan orang lain. Anggapan tersebut membuat cantik dan menarik dengan tubuh ideal bagi seorang wanita adalah penting, dan berkurang atau menurunnya kecantikan fisik adalah sesuatu hal yang tidak

diharapkan. Memasuki masa dewasa awal banyak perubahan terjadi pada tubuh wanita diantaranya jaringan lemak tubuh yang akan terus bertambah hingga akhir usia 20 tahun, serta kekuatan dan kesehatan otot yang mulai menunjukkan tanda penurunan sekitar umur 30 tahun (Santrock, 2003).

Setiap perempuan ingin tampil cantik setiap kesempatan. Baik perempuan remaja maupun dewasa ingin terlihat menawan dan menarik. Dari indra penglihatan, seorang dapat dikatakan cantik bila memiliki bentuk wajah dan tubuh yang enak dipandang dan proporsional (Isaac, 2012). Kecantikan yang berkembang di masyarakat menekankan Wanita supaya terlihat menarik maka sesuai pandangan masyarakat umumnya terlihat langsing. Penanganan kelebihan berat badan antara lain dengan berolahraga, diet dan terapi psikologis. Berolahraga lebih efektif dalam menurunkan berat badan, keuntungan olahraga yang dilakukan dengan teratur dapat mengontrol lemak dan tekanan darah (Tiara & Qudsyi, 2018). Perkembangan olahraga senam sudah semakin maju khususnya senam aerobik. Senam merupakan jenis olahraga yang dapat menurunkan berat badan dan dapat digunakan sebagai terapi pemulihan yang efektif, manfaat yang dapat diperoleh dari olahraga dapat meningkatkan kerja jantung, kekuatan otot, membakar lemak dan serta manfaat lainnya. Gerakan-dalam senam aerobik mudah dilakukan, olahraga khususnya senam dapat memberikan kebugaran badan bagi individu. Senam aerobik secara teratur dapat terukur membentuk tubuh menjadi lebih proporsional, indah di pandang dan menimbulkan ketertarikan yang hasilnya diharapkan mampu meningkatkan body image (Pratiwi, 2015).

Pada penelitian terdahulu Fauziah (2022), terhadap 4 orang subyek wanita yang mengikuti senam di sanggar senam arnez memiliki *body dissatisfaction* yang mengakibatkan kepercayaan diri rendah. Para wanita juga merasa tidak memiliki penampilan yang menarik karena bentuk tubuh yang kurang bagus atau proporsional. Sehingga subyek merasa kurang kepercayaan dirinya di kalangan sosial dan lingkungan sekitarnya. Lalu pada penelitian Yuanita, (2013) terdapat 3 orang perempuan, masing-masing dari tahapan perkembangan remaja akhir, dewasa awal, dan dewasa madya. Subyek yang melakukan olahraga di *fitness centre* mengalami *body dissatisfaction*, diketahui bahwa sebagian perempuan dari

berbagai usia yang menjadi anggota di *fitness centre* juga melakukan usaha lain terkait dengan *body dissatisfaction* yang mereka alami, seperti mengatur pola makan atau diet, mengonsumsi ramuan tradisional (jamu), melakukan olah raga yang lain, bahkan ada pula yang melakukan suntik vitamin C dan perawatan kecantikan yang lain demi mendapatkan hasil yang mereka harapkan.

Berdasarkan artikel dari Kompas.com, hasil survei yang dilakukan di Amerika Serikat oleh situs gaya hidup Glamour. Survei menunjukkan bahwa 89% wanita merasa tidak puas dan puas dengan berat badan mereka. Kemudian, sebanyak 39 persen mengaku merasa cemas ketika berat badannya terus bergeser ke kanan. Hal ini sangat disayangkan. Pasalnya, memiliki citra diri yang positif bisa membuat anda lebih bahagia dan bersyukur. Para ahli mengatakan bahwa seseorang yang merasa puas dengan penampilannya akan memiliki energi positif yang akan menular ke lingkungan sekitarnya, ia bisa memulai pola hidup sehat dari hal sederhana yaitu tidur lebih awal, banyak minum air putih, dan banyak makan buah-buahan, kemudian lebih rajin berolahraga atau bermeditasi untuk menciptakan suasana tenang dalam pikiran.

Dilansir dari Kompas.com mengungkapkan, 77% wanita dewasa mengaku mengeluh kepada seseorang tentang penampilannya setidaknya sekali dalam sebulan terakhir. Padahal, mengeluh soal penampilan adalah hak setiap orang. Namun jika anda melakukannya secara rutin, dampaknya terhadap kondisi psikologis tidak bisa diremehkan. Ketidakpuasan yang kita ungkapkan mengenai penampilan pribadi dapat memengaruhi sikap kita. Kita menjadi kurang percaya diri dan pastinya sulit untuk bahagia karena tidak pernah merasa cukup. Lombardo menjelaskan bahwa apa yang kita ungkapkan tentang diri kita mempunyai pengaruh yang kuat. Oleh karena itu, milikilah pandangan positif terhadap diri sendiri. Satu bagian tubuh Anda mungkin tidak sempurna yang anda bayangkan, namun tentu masih banyak bagian lain yang indah dan dipuji banyak orang. Misalnya saja anda merasa tidak bahagia karena kulit terlihat gelap, namun mengapa tidak bersyukur karena kulit Anda sehat dan tidak pernah berjerawat.

Berdasarkan data yang dikutip dari reproedukasi.org, di Indonesia terdapat 88% wanita dan 90% pria yang tidak puas terhadap tubuhnya. Di Amerika Serikat,

ada 80% remaja wanita yang takut berat badannya naik dan 25% remaja pria ingin tubuh ramping dan berotot. Di Australia tak jauh beda, 73% orang tidak puas dengan tubuhnya, bahkan 40% Orang-orang membandingkan diri mereka dengan orang lain di media sosial. Seseorang yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya dapat membuat mereka menyimpulkan bahwa menurunkan berat badan adalah hal yang harus mereka lakukan. Dari sini, seseorang akan mengurangi konsumsi makanan dan olahraga berlebihan.

Cooper (Annisa dan Ricca 2020) menjelaskan bahwa *body dissatisfaction* adalah penilaian individu terhadap tubuhnya, yang berhubungan dengan membandingkan bentuk tubuh seseorang dengan orang lain, persepsi berlebihan terhadap bentuk tubuh, pemahaman diri terhadap tubuhnya, dan perubahan drastis pada tubuhnya. Permasalahan mengenai *body dissatisfaction* ini seringkali dianggap tidak penting bagi sebagian besar kalangan. Padahal fenomena tersebut memiliki dampak yang tidak bisa dianggap remeh seperti dalam beberapa kasus gangguan makan yang bisa berujung pada kematian. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Munawarah (2017) kelebihan berat badan menyebabkan wanita mengalami tekanan pada standar kecantikan di lingkungan sosial, mendapatkan julukan yang tidak disukai (seperti ndut, gajah, gembrot, dan gempal), dan menjadi bahan tertawaan. Perlakuan seperti diberikan julukan yang tidak disukai dapat menimbulkan perasaan minder atau rendah diri yang menyebabkan seseorang menarik diri dari lingkungannya. Selanjutnya berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Meiliana, Valentina, dan Retnaningsih (2018) kegemukan menjadi hal yang membuat seseorang terutama wanita merasa tidak puas terhadap tubuhnya atau *body dissatisfaction*, maka untuk memperoleh bentuk badan yang menarik adalah alasan 66% responden dalam penelitiannya melakukan diet.

Fenomena ini dijumpai oleh peneliti di *Aeromix Studio Ayu*. Seperti wawancara yang dilakukan peneliti kepada 5 orang Anggota Aerobik di *Aeromix Studio Ayu Bekasi*, yang berkaitan dengan *body dissatisfaction*, 5 dari 5 orang malu terhadap bentuk tubuhnya dan merasa tubuhnya sudah tidak menarik lagi. Hidup di era yang sekarang tubuh sangat di perhatikan. Hal ini menunjukkan bahwa adanya aspek *self perfection of bodyshape* pada anggota. Selanjutnya 3 dari 5 orang kerap

sering membandingkan tubuhnya pada orang lain. Karena merasa bentuk tubuh orang lain lebih bagus dari dirinya. Hal ini menunjukkan bahwa adanya aspek *comparative perception of body image* pada anggota aerobik. Lalu 4 dari 5 orang melakukan beberapa hal agar membuat badan ideal seperti memperhatikan pola makan dan melakukan diet. Hal ini menunjukkan bahwa adanya aspek *attitude concerning body image alteration* pada anggota aerobik. Selanjutnya 2 dari 5 orang menghindari kegiatan yang memperlihatkan bentuk tubuhnya. Karena merasa terganggu dengan bentuk tubuh saat ini. Hal ini menunjukkan bahwa adanya aspek *severe alteration in body perception* pada anggota aerobik di *Aeromix Studio Ayu* Bekasi. Jadi, kesimpulan dari 5 anggota aerobik mereka terganggu dengan kondisi tubuh mereka, merasa malu dengan orang lain, tidak percaya diri, tubuh langsing dan ideal itu merupakan keharusan untuk anggota aerobik di *Aeromix Studio Ayu*, karena penampilan itu sangatlah penting untuk mereka, menambah rasa percaya diri, selain itu juga takut para suami melirik wanita lain atau di rebut pelakor. Sehingga memutuskan untuk mengikuti senam aerobik dengan tujuan bisa memperkecil perut buncit, lengan, dan paha yang besar. Berdasarkan hasil wawancara diatas dampak negatif yang terjadi pada anggota aerobik, yaitu dapat mempengaruhi kepercayaan diri, kecemasan untuk bersosialisasi, depresi, diet secara berlebihan, yang dapat mengganggu kesehatan tubuh. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* menurut Grogan (2017), usia, media sosial, budaya, lingkungan, kelas sosial. Faktor yang pertama usia, umumnya perempuan pada usia dewasa awal akan lebih memperhatikan bentuk tubuhnya daripada di waktu usia yang lain. Hal ini terjadi karena tubuh mengalami perubahan sempurna dari masa pubertas. Usia dewasa awal cenderung sensitif akan segala macam hal yang terjadi di tubuhnya, sehingga menimbulkan munculnya rasa tidak puas akan bentuk tubuh yang ia miliki.

Faktor kedua media sosial, merupakan sarana paling mudah bagi manusia untuk melihat dunia luar. Di dalam media sosial seperti instagram, facebook, youtube, twitter, dan lain-lain pasti memiliki media untuk membagikan foto/video. Hal ini menimbulkan penciptaan standar kecantikan yang diapresiasi/diakui oleh masyarakat. Umumnya mereka yang memiliki tubuh ideal dan wajah yang

mempesona lebih mudah mendapatkan perhatian masyarakat daripada yang tidak. Faktor ketiga budaya, dalam hal ini budaya masyarakat modern pada umumnya memiliki pandangan bahwa tubuh yang kurus dan kulit putih adalah standar ideal kecantikan dalam masyarakat. Faktor keempat lingkungan, individu yang memiliki lingkungan positif dalam memandang bentuk tubuh akan lebih mencintai dirinya lebih banyak daripada mereka yang tinggal di lingkungan negatif. Dimana ia sering dipandang buruk karena bentuk tubuh yang ia miliki. Faktor kelima kelas sosial, semakin tinggi kelas sosial yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi pula tuntutan mengenai bentuk tubuh yang dimiliki seseorang.

Dijkstra, Gibbons, dan Buunk (2010) mendefinisikan komparasi sosial sebagai kecenderungan pribadi untuk membandingkan pencapaian, situasi, dan pengalaman orang lain dengan pencapaiannya dirinya. Tindakan membandingkan diri tersebut dikenal sebagai *Social Comparison* atau perbandingan sosial. Teori perbandingan sosial yang dijelaskan oleh Festinger (Myers & Crowther, 2009), Menyebutkan bahwa orang memiliki dorongan yang menentukan kemajuan dan status mereka dalam kehidupan. Ingin menentukan kemajuan mereka sendiri, orang cenderung mencari standar untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain. Teori ini membedakan dua jenis perbandingan sosial yaitu perbandingan sosial ke atas dan perbandingan sosial ke bawah. Perilaku yang dilakukan oleh individu untuk membandingkan diri mereka dengan orang yang mereka anggap lebih baik dari dirinya dikenal sebagai perbandingan ke atas (*upward comparison*). Sebaliknya, ketika individu membandingkan dirinya dengan orang yang dianggap tidak lebih baik dari mereka dikenal sebagai perbandingan sosial ke bawah (*downward comparison*). Bentuk perbandingan sosial diantaranya ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Putra, Putra, dan Diny (2019). Dalam penelitiannya, sebagian subjek membandingkan dirinya dengan artis dan temannya yang dianggap memiliki penampilan yang ideal. Proses membandingkan diri tersebut menyebabkan subjek merasa tidak puas dengan tubuhnya.

Perbandingan sosial ini juga dijumpai oleh peneliti, pada saat wawancara yang dilakukan kepada 5 orang Anggota Aerobik di *Aeromix Studio Ayu Bekasi*, yang berkaitan dengan ketidakpuasan pada tubuh, 5 dari 5 anggota aerobik yang di

wawancarai, mereka membandingkan bentuk tubuhnya dengan orang lain yang lebih langsing dan menarik, menjadi tidak percaya diri dengan keadaan bentuk tubuhnya, akan tetapi itu menjadi motivasi agar bisa memiliki bentuk tubuh yang ideal. Hal ini menunjukkan bahwa adanya perbandingan ke atas (*upward*), tetapi 3 dari 5 orang kerap kali membandingkan dirinya dengan orang yang bentuk tubuhnya lebih besar darinya, dengan tujuan agar merasa lebih bersyukur, tidak *insecure*. Hal ini menunjukkan bahwa adanya perbandingan ke bawah (*downward*). Selanjutnya 3 dari 5 orang ingin memiliki bentuk tubuh yang ideal berisi proposional, perut tidak buncit. Lalu 2 dari 5 orang ingin memiliki badan yang langsing pipi tirus. Hal ini menunjukkan adanya aspek kemampuan (*ability*). 5 dari 5 orang mendengarkan dan meminta pendapat pada orang lain jika membutuhkan hal itu. Hal ini menunjukkan adanya aspek pendapat (*opinion*).

Terdapat beberapa penelitian lain yang membahas mengenai komparasi sosial dengan *body dissatisfaction*, Marika dkk. (2018) menemukan bahwa bahwa perbandingan penampilan yang dilakukan seseorang mempengaruhi citra tubuh seseorang sehingga mengakibatkan individu merasa tidak puas dengan penampilannya. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Dewi dkk. (2020) membuktikan bahwa Perbandingan sosial terbukti membuat orang menilai bentuk tubuhnya secara negatif, merasa tidak aman dalam lingkungan sosial, dan memiliki kebiasaan terus-menerus memeriksa tubuhnya, sehingga menimbulkan ketidakpuasan terhadap tubuh.

Rosenberg (Ghaisani, Nugraha 2016) mendefinisikan harga diri sebagai sikap positif atau negatif terhadap diri sendiri. (Ghaisani, Nugraha 2016) menjelaskan bahwa Rosenberg telah memperkenalkan cara lain dalam mendefinisikan harga diri yaitu sebagai bentuk rangkaian sikap individu tentang apa yang ia nilai terhadap dirinya berdasarkan persepsi perasaan, yaitu perasaan tentang "keberharga" dirinya atau nilai sebagai seorang pribadi. Harga diri merupakan bagian dalam diri individu yang perlu untuk selalu dijaga dan ditingkatkan sepanjang kehidupannya. Menurut Heatherton & Polivy (1991) memaparkan bahwa terdapat tiga komponen dari harga diri, diantaranya adalah *performance, social, and appearance self-esteem*. Menurutnya, *appearance self-*

esteem berkaitan dengan penampilan fisik atau tubuh individu, dengan demikian dapat disimpulkan jika penampilan fisik berkaitan erat dengan harga diri individu.

Fenomena yang dijumpai dari segi *self-esteem*, dari hasil wawancara 5 orang anggota aerobik di *Aeromix Studio Ayu* ini, mereka menerima keadaan fisiknya, akan tetapi mereka merasa malu, tidak percaya diri dengan tubuh mereka, berkeinginan untuk mengecilkan perut buncitnya, 1 dari 5 orang kesulitan untuk mencari ukuran baju kondisi tubuh yang gemuk, 5 dari 5 orang menginginkan bentuk tubuh yang bagus dan ideal seperti wanita lainnya. Hal ini menunjukkan adanya aspek *performance*. Selanjutnya 3 dari 5 orang selalu memikirkan perkataan orang lain, dan *overthinking* saat ada orang yang mengatai bentuk tubuhnya yang gemuk dan tidak ideal, 3 dari 5 orang anggota aerobik mendapatkan kata-kata yang menyakiti hatinya dan membuat mereka memikirkan perkataan orang tersebut, dan tidak percaya diri. 2 lainnya tidak peduli dengan perkataan orang lain yang mengejeknya. Hal ini menunjukkan adanya aspek *social*. 3 dari 5 orang merasa senang mengikuti senam aerobik tersebut, mereka jadi tidak setres lagi, mempunyai banyak teman, dan juga merasa puas mengikuti senam aerobik ini, dan mereka bahagia dan menghargai setiap proses nya, dan rasa kepuasannya itu mereka merasa ada perubahan badan lebih sehat. 2 dari 5 orang merasa puas mengikuti senam aerobik karena melihat perubahan dari dirinya, berat badan turun hingga 3 kg. Hal ini menunjukkan adanya aspek *appearance*.

Hal ini selaras dengan penelitian terdahulu, penelitian dilakukan oleh Resqy (2021), Harga diri memiliki hubungan negatif dengan *body dissatisfaction* berdasarkan hasil uji korelasi dengan menggunakan uji Spearman Rank Correlation menunjukkan bahwa hubungan antara harga diri dengan *body dissatisfaction* pada remaja memiliki korelasi yang negatif dengan memperoleh nilai $r = 0,502$, $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,01$). Korelasi negatif mempunyai arti bahwa semakin tinggi harga diri maka semakin rendah *body dissatisfaction* begitu pun sebaliknya, semakin rendah harga diri maka semakin tinggi *body dissatisfaction* yang oleh pada mahasiswi perguruan tinggi di Makassar. Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Grogan (2008), mengemukakan bahwa citra tubuh, baik positif maupun negatif, berkaitan dengan harga diri seseorang, terutama pada wanita.

Menurut hasil wawancara pada anggota aerobik di *Aeromix Studio Ayu Bekasi* mereka merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya saat ini, dan mereka membandingkan bentuk tubuh mereka dengan orang lain, bahwa dirinya harus memiliki tubuh yang ideal. Anggota aerobik memiliki pandangan negatif terhadap dirinya, dan merasa tidak percaya diri dengan kondisi tubuh mereka yang terlihat gemuk, pipi yang tembam, perut yang berlipat. Anggota aerobik tersebut berpendapat bahwa untuk mendapatkan berat badan ideal dengan cara olahraga, mengurangi makan. Anggota aerobik menyatakan alasan keinginan mereka untuk mempunyai berat badan yang ideal / *body goals* agar mereka ingin lebih sehat dan tidak lagi membandingkan bentuk tubuhnya dengan orang lain.

Dari latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti faktor apa sajakah yang dapat berpengaruh pada *body dissatisfaction* terutama pada wanita dewasa yang mengikuti senam aerobik dan mencari sejauh mana hubungannya dengan merumuskannya kedalam penelitian terkait tiga variabel yang berjudul “Hubungan *Social Comparison* dan *Self Esteem* terhadap *Body Dissatisfaction* Pada Anggota Aerobik Di *Aeromix Studio Ayu Bekasi* ”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana deskripsi *Social Comparison*, *Self Esteem* dan *Body Dissatisfaction* pada Anggota Aerobik di *Aeromix Studio Ayu Bekasi* ?
2. Apakah terdapat hubungan *Social Comparison* dengan *Body Dissatisfaction* pada Anggota Aerobik di *Aeromix Studio Ayu Bekasi* ?
3. Apakah terdapat hubungan *Self Esteem* dengan *Body Dissatisfaction* pada Anggota Aerobik di *Aeromix Studio Ayu Bekasi* ?
4. Apakah terdapat pengaruh *Social Comparison*, dan *Self Esteem* terhadap *Body Dissatisfaction* pada Anggota Aerobik di *Aeromix Studio Ayu Bekasi* ?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui gambaran deskripsi *Social Comparison*, dan *Self Esteem* terhadap *Body Dissatisfaction* pada Anggota Aerobik di Aeromix Studio Ayu Bekasi
2. Mengetahui hubungan *Social Comparison* dengan *Body Dissatisfaction* pada Anggota Aerobik di Aeromix Studio Ayu Bekasi
3. Mengetahui hubungan *Self Esteem* dengan *Body Dissatisfaction* pada Anggota Aerobik di Aeromix Studio Ayu Bekasi
4. Mengetahui pengaruh antara *Social Comparison*, dan *Self Esteem* terhadap *Body Dissatisfaction* pada Anggota Aerobik di Aeromix Studio Ayu Bekasi

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menyumbang data atau informasi dalam perkembangan keilmuan Psikologi serta dapat menjadi pertimbangan bagi penelitian dalam bidang yang sejenis di masa yang akan datang.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini bisa dijadikan sumber rujukan, ada atau tidak Hubungan *Social Comparison* dan *Self Esteem* terhadap *Body Dissatisfaction* pada Anggota Aerobik di Aeromix Studio Ayu Bekasi.

b. Bagi Masyarakat

Melalui penelitian ini diharapkan pada Anggota Aerobik di Aeromix Studio Ayu Bekasi mampu mengatasi *Body Dissatisfaction* yang dialami.