

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata Latin *adolescere* (kata bendanya, *adulescentia* yang berarti remaja) yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa” (Hurlock, 1980).

Sedangkan menurut Santrock (2003), mendefinisikan remaja sebagai periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional.

Santrock juga menambahkan bahwa remaja dimulai pada usia 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 22 tahun. Menurut Piaget (dalam Hurlock, 1980), secara psikologis masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa remaja adalah masa dimana individu akan mengalami perubahan yang berada diantara masa kanak-kanak dan akan tumbuh menjadi dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan fisik (biologis), kognitif, dan sosioemosional.

2. Aspek Perkembangan Remaja

a. Aspek Biologis

Aspek perkembangan fisik remaja yang banyak mendapatkan perhatian adalah tinggi dan berat badan, pertumbuhan kerangka tubuh, fungsi reproduksi, dan perubahan hormonal (Santrock, 2003). Pubertas juga dianggap sebagai awal penting yang menandai masa remaja, seperti payudara yang membesar, munculnya rambut kemaluan dan ketiak, bertambah tinggi dan membesarnya pinggul pada perempuan. Kemudian menstruasi juga akan berlangsung pada bagian akhir dalam siklus pubertas, dan penambahan berat tubuh juga terjadi bertepatan dengan masa pubertas (Santrock, 2011). Akibat dari perubahan fisiknya, remaja akan sangat memperhatikan tubuhnya dan mengembangkan citra mengenai tubuhnya itu (Mueller, dalam Santrock, 2011).

Preokupasi terhadap citra tubuh itu sangat kuat di antara para remaja, namun secara khusus sangat terlihat pada remaja awal, ketika remaja tidak puas dengan tubuhnya dibandingkan pada masa remaja akhir (Santrock, 2011). Menurut Bearman dkk (dalam Santrock, 2011), jika dibandingkan dengan anak laki-laki, anak perempuan kurang puas dengan tubuhnya dan memiliki citra tubuh yang lebih negatif selama pubertas. Seiring dengan berlangsungnya perubahan di masa pubertas, anak perempuan sering merasa tidak puas dengan tubuhnya sehubungan dengan meningkatnya jumlah lemak (Santrock, 2011).

b. Aspek Sosioemosional

Proses sosioemosional pada remaja mencakup perubahan dalam hubungan individu dengan manusia lain, dalam emosi, dalam kepribadian, dan dalam peran

dari konteks sosial dalam perkembangan (Santrock, 2011). Menurut Monks (2006), dalam perkembangan sosial remaja dapat dilihat adanya dua macam gerak, yaitu memisahkan diri dari orang tua dan gerak menuju kearah teman-teman sebaya. Remaja sebetulnya menonjolkan apa yang membedakan dirinya dari orang dewasa, yaitu originalitasnya dan bukan identitasnya (Debesse, dalam Monks, 2006). Dalam masa ini, remaja juga akan berusaha untuk melepaskan diri dari orang tua dengan maksud untuk menemukan dirinya, Erikson menamakan proses tersebut sebagai proses mencari identitas ego (Monks, 2006).

c. Aspek Kognitif

Menurut David Elkin (dalam Santrock, 2003), egosentrisme remaja dapat dibagi menjadi dua jenis berpikir sosial, yaitu:

1. *Imaginary audience* (penonton imajiner)

Menggambarkan peningkatan kesadaran remaja yang tampil pada keyakinan mereka bahwa orang lain memiliki perhatian yang amat besar terhadap diri mereka, sebesar perhatian mereka sendiri. Gejala penonton imajiner mencakup berbagai perilaku untuk mendapatkan perhatian, keinginan agar kehadirannya diperhatikan, disadari oleh orang lain, dan menjadi pusat perhatian.

2. *Personal fable* (dongeng pribadi)

Bagian egosentrisme remaja berkenaan dengan perasaan keunikan pribadi yang dimilikinya. Perasaan adanya keunikan pribadi mereka membuat mereka merasa bahwa tidak ada seorangpun yang dapat memahami perasaan mereka.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek perkembangan remaja meliputi beberapa aspek, yaitu aspek biologis, aspek sosioemosional, dan aspek kognitif.

3. Pembagian Masa Remaja

Pengamat psikologi perkembangan membagi masa remaja menjadi tiga bagian yaitu remaja awal, remaja madya, dan remaja akhir. Pembagian divisi ini sejalan dengan pengelompokkan remaja oleh masyarakat berdasarkan tingkatan pendidikannya, yaitu sekolah menengah pertama, menengah atas, dan universitas (Steinberg, dalam Elga, 2007).

a. Remaja Awal

Menurut Santrock (2003), masa remaja awal ini kira-kira sama dengan masa sekolah menengah pertama dan mencakup kebanyakan perubahan pubertas. Periode ini dimulai dari usia 11 dan berakhir pada usia 14 tahun (Steinberg, dalam Elga 2011). Fuhrmann dan Foresman (dalam Elga, 2011) menyebutkan bahwa remaja pada rentang usia 9 sampai 14 tahun cenderung memiliki kesadaran yang akut mengenai bentuk tubuh mereka. Mereka juga sensitif terhadap kritik dari orang lain maupun dari diri mereka sendiri. Sensitivitas terhadap kritik dari orang lain dapat membuat mereka mengembangkan perasaan negatif terhadap bentuk tubuh mereka.

Pada tingkatan usia ini, seorang remaja masih memiliki pandangan yang sangat subjektif mengenai dunia mereka (Santrock, dalam Elga 2011), termasuk pandangan mengenai bentuk tubuh mereka dan bentuk tubuh ideal yang

seharusnya mereka miliki. Opini subjektif mengenai diri mereka sendiri juga masih sering berubah.

b. Remaja Madya

Periode ini dimulai dari usia 15 tahun hingga 18 tahun (Steinberg, dalam Elga 2011). Dalam periode ini, individu sudah mulai tertarik dengan karir, menjalin hubungan romantik, dan eksplorasi identitas diri (Santrock, dalam Elga, 2011). Pada masa pertengahan dan akhir remaja, walaupun mereka masih peduli dengan tubuh mereka, namun opini mengenai diri mereka sendiri sudah lebih stabil dan *self-consciousness* pada diri mereka berkurang (Furmann & Foresman, dalam Elga, 2011).

c. Remaja Akhir

Menurut Marpiare (1982), rentangan usia yang biasanya terjadi dalam masa ini adalah antara 17 tahun sampai 21 tahun bagi pria, dan 18 tahun sampai 22 tahun bagi wanita. Dalam rentangan masa itu terjadi proses penyempurnaan pertumbuhan fisik dan aspek-aspek psikis yang telah dimulai sejak masa-masa sebelumnya. Arahnya adalah penyempurnaan kematangan. Pada masa remaja akhir, pandangan negatif tentang dirinya dan perasaan tidak puas tentang hal yang dimilikinya masih tetap ada, namun mulai berkurang. Dalam penelitian ini, remaja akhir yang akan dijadikan sebagai subjek penelitian oleh peneliti.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa pembagian masa remaja meliputi, remaja awal, remaja madya, dan remaja akhir.

B. Body Image

1. Pengertian Body Image

Menurut Schluder (dalam Grogan, 1999), *body image* dapat didefinisikan sebagai berikut:

“the picture of our own body which we form in our mind, that is to say, the way in which the body appears to ourselves.”

Menurut Grogan (1999), *body image* dapat diartikan sebagai:

“a person’s perceptions, thoughts and feelings about hir or her body.”

Menurut Stuart dan Suedeem (dalam Husna, 2013), *body image* atau citra tubuh adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi penampilan dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu yang secara berkesinambungan dimodifikasi dengan pengalaman-pengalaman baru setiap individu.

Santrock (2003) mengatakan citra tubuh merupakan salah satu aspek psikologis dari perubahan fisik pada masa remaja, dimana mereka menjadi sangat memperhatikan tubuh mereka dan membangun dirinya sendiri mengenai bagaimana tubuh mereka terlihat.

The National Eating Disorder Association (dalam Nasution, 2011) memberikan defenisi bahwa citra tubuh atau *body image* :

- a. Bagaimana seseorang melihat dirinya sendiri ketika sedang bercermin atau ketika seseorang menggambarkan dirinya sendiri dalam pikirannya.

- b. Apa yang seseorang rasakan mengenai penampilannya sendiri (termasuk memori, asumsi, dan generalisasi).
- c. Bagaimana seseorang merasakan mengenai tubuhnya termasuk tinggi, berat, dan bentuk tubuh.
- d. Bagaimana seseorang merasakan dan mengontrol tubuhnya ketika bergerak, dimana seseorang merasakan apa yang ada di dalam tubuhnya, tidak hanya mengenai tubuhnya.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa *body image* adalah penilaian, persepsi, dan perasaan yang dimiliki individu terhadap ukuran tubuh, bentuk tubuh, serta berat tubuh diri sendiri yang mengarah kepada penampilan fisik berupa penilaian positif atau negatif.

2. Aspek-Aspek Body Image

Menurut *National Eating Disorder Collaboration*, terdapat empat aspek *body image*, yaitu:

- a. Cara memandang diri sendiri (perseptual)

Cara seseorang memandang dan menilai tentang tubuhnya tidak selalu direpresentasikan dengan benar sesuai dengan tampilan yang sebenarnya. Bagaimana individu melihat dirinya merupakan perseptual *body image*.

- b. Perasaan tentang diri sendiri (afektif)

Terdapat suatu kondisi dimana seseorang akan menyukai atau tidak menyukai tentang apa yang mereka lihat. Perasaan tentang tubuh, terutama mengenai kepuasan ataupun ketidakpuasan individu dalam hal yang

berhubungan dengan berat badan, bentuk tubuh, dan bagian tubuh tertentu merupakan afektif *body image*.

c. Pikiran dan keyakinan akan perasaan mengenai tubuh (kognitif)

Beberapa orang percaya bahwa mereka akan merasa lebih baik mengenai diri mereka jika mereka bisa lebih kurus. Kepercayaan lain yaitu mereka akan terlihat lebih baik jika mereka mengembangkan lebih banyak otot. Cara seseorang berpikir tentang tubuhnya adalah citra tubuh kognitif mereka.

d. Hal-hal yang individu lakukan sehubungan dengan cara mereka melihat dirinya (behavioural)

Ketika individu merasa tidak puas dengan apa yang mereka lihat, mereka akan melakukan perilaku destruktif seperti berolahraga berlebihan atau makan tidak teratur demi untuk mengubah penampilan. Beberapa orang mungkin mengisolasi diri karena merasa buruk tentang cara mereka melihat dirinya. Perilaku dimana individu terlibat sebagai akibat dari *body image* merupakan *behavioural body image*.

Menurut Cash & Pruzinsky (2012), aspek-aspek *body image* antara lain:

a. Evaluasi penampilan (*Appearance Evaluation*)

Penilaian terhadap tubuh, perasaan menarik atau tidak menarik, kenyamanan dan ketidaknyamanan terhadap penampilan secara keseluruhan.

b. Kepuasan terhadap bagian tubuh (*Body Area Satisfaction*)

Kepuasan atau ketidakpuasan individu terhadap bagian tubuh tertentu, seperti wajah, rambut, paha, pinggul, kaki, pinggang, perut, tampilan otot, berat, ataupun tinggi badan, serta penampilan secara keseluruhan.

c. Kecemasan menjadi gemuk (*Overweight Preoccupation*)

Menggambarkan kecemasan terhadap kegemukan dan kewaspadaan akan berat badan yang ditampilkan melalui perilaku nyata dalam aktivitas sehari-hari, seperti kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan, serta membatasi pola makan.

d. Pengkategorian ukuran tubuh (*Self-classified Weight*)

Bagaimana seseorang memandang, mempersepsikan, dan menilai berat badan mereka.

Menurut Davison & McCabe (dalam Elga, 2007) mengemukakan tujuh aspek dari *body image*, yaitu:

a. *Physical attractiveness*

Penilaian seseorang mengenai tubuh dan bagian tubuhnya (wajah, tangan, kaki, bahu, dll) apakah menarik atau tidak menarik.

b. *Body image satisfaction*

Perasaan puas atau tidaknya seseorang terhadap ukuran tubuh, bentuk tubuh, dan berat badan.

c. *Body image importance*

Penilaian seseorang mengenai penting atau tidaknya *body image* dibandingkan hal lain dalam hidup seseorang.

d. *Body concealment*

Usaha seseorang untuk menutupi bagian tubuhnya (wajah, tangan, kaki, bahu, dll) yang kurang menarik dari pandangan orang lain dan

menghindari diskusi tentang ukuran dan bentuk tubuhnya yang kurang menarik.

e. Body improvement

Usaha seseorang untuk meningkatkan atau memperbaiki bentuk, ukuran, dan berat badannya yang sekarang.

f. Social physique anxiety

Perasaan cemas seseorang akan pandangan orang lain tentang tubuh dan bagian tubuhnya yang kurang menarik jika berada di tempat umum.

g. Appearance comparison

Perbandingan yang dilakukan seseorang akan berat badan, ukuran badan dan bentuk badannya dengan berat badan, ukuran badan dan bentuk badan orang lain.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *body image* yaitu, aspek perseptual, aspek afektif, aspek kognitif, aspek behavioural, aspek *appearance evaluation*, *body area satisfaction*, *overweight preoccupation*, *self-classified weight*, *physical attractiveness*, *body image satisfaction*, *body image importance*, *body concealment*, *body improvement*, *social physique anxiety*, dan *appearance comparison*.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Body Image*

Body image terbentuk dalam pikiran individu selama individu tersebut hidup. Banyak hal yang dapat mempengaruhi *body image* seseorang, baik dari dalam diri individu sendiri, maupun dari orang lain.

Para ahli telah menyatakan beberapa faktor yang menyebabkan perkembangan *body image*, menurut Cash dan Pruzinsky (dalam Husna, 2013) *body image* dapat dipengaruhi oleh:

a. Jenis Kelamin

Menurut Cash dan Pruzinsky (dalam Husna, 2013) jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi dalam perkembangan *body image* seseorang. Ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering terjadi pada wanita daripada laki-laki. Pada umumnya, wanita lebih kurang puas dengan tubuhnya dan memiliki *body image* negatif.

Menurut Longe (dalam Husna, 2013) wanita biasanya lebih kritis terhadap tubuh mereka baik secara keseluruhan maupun pada bagian tertentu tubuh mereka daripada laki-laki. Persepsi *body image* yang buruk sering berhubungan dengan perasaan kelebihan berat badan terutama pada wanita. Seorang laki-laki lebih memperhatikan masa otot ketika mempertimbangkan *body image* mereka. Umumnya *body image* yang buruk dapat menyebabkan diet konstan dan diet yang bersifat sementara, obesitas, dan gangguan makan serta dapat menyebabkan rendahnya harga diri, depresi, kecemasan dan keseluruhan tekanan emosional.

Sebuah penelitian Cash dan Pruzinsky (2012) menjelaskan bahwa sekitar 40-70% gadis remaja tidak puas dengan dua atau lebih aspek dari tubuh mereka. Ketidakpuasan biasanya berfokus pada jaringan adipose substansial dalam tubuh bagian tengah atau bawah, seperti pinggul, perut, dan paha. Di berbagai negara maju, antara 50-80% gadis remaja ingin menjadi langsing dan melakukan diet bervariasi dari 20% hingga 60%. Seorang laki-laki juga ingin menghindari bentuk

tubuh yang gemuk, lembek, namun dikalangan laki-laki yang tidak puas dengan berat dan bentuk tubuh berusaha untuk menambah berat badan untuk mengembangkan lengan atas, dada, atau bahu.

b. Media massa

Tiggeman (dalam Husna, 2013) mengatakan bahwa media massa yang muncul dimana-mana memberikan gambaran ideal mengenai *figure* perempuan dan laki-laki yang dapat mempengaruhi gambaran tubuh seseorang. Media massa menjadi pengaruh kuat dalam budaya sosial. Anak-anak dan remaja lebih banyak menghabiskan waktunya dengan menonton televisi dan kebanyakan orang dewasa membaca surat kabar harian dan majalah. Survei media massa menunjukkan bahwa 83% majalah *fashion* khususnya dibaca oleh mayoritas perempuan maupun anak perempuan. Konsumsi media yang tinggi dapat mempengaruhi konsumen dalam berbagai cara.

Isi tayangan media massa sering menggambarkan bahwa standar kecantikan perempuan adalah tubuh kurus, media juga menggambarkan gambaran ideal bagi laki-laki adalah dengan memiliki tubuh yang berotot dan perut rata (Cash dan Pruzinsky, 2012).

Menurut Longe (dalam Husna, 2013) *body image* dapat dipengaruhi oleh pengaruh luar. Sumber media seperti televisi, internet, dan majalah sering menggambarkan orang lebih dekat dengan tipe tubuh yang ideal umum diterima daripada citra tubuh rata-rata untuk menjual produk mereka. Akibatnya, orang-orang terutama anak-anak dan dewasa muda yang terlalu dipengaruhi dan terpengaruh oleh gambaran seperti citra tubuh tersebut.

c. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal membuat seseorang cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan *feedback* yang diterima mempengaruhi konsep diri termasuk mempengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik. Hal inilah yang sering membuat orang merasa cemas dengan penampilannya dan gugup ketika orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya. Dunn dan Gooke (dalam Husna, 2013) menyatakan bahwa menerima *feedback* mengenai penampilan fisik mereka berarti seseorang mengembangkan persepsi tentang bagaimana seseorang melakukan perbandingan sosial yang merupakan salah satu proses pembentukan dalam penilaian diri mengenai daya tarik fisik. Pikiran dan perasaan mengenai tubuh bermula dari adanya reaksi orang lain. Dalam konteks perkembangan, *body image* berasal dari hubungan interpersonal. Perkembangan emosional dan pikiran individu juga berkontribusi pada bagaimana seseorang melihat dirinya.

Menurut Shonfeld (dalam Blyth, 1985) mengemukakan bahwa faktor yang mempengaruhi citra raga adalah:

a. Reaksi dari orang lain

Manusia sebagai makhluk sosial selalu berinteraksi dengan orang lain. Agar dalam interaksinya individu dapat diterima oleh orang lain, ia akan memperhatikan pendapat reaksi yang diterima dari lingkungannya, termasuk pendapat mengenai fisiknya.

b. Perbandingan dengan orang lain

Wanita cenderung sangat peka terhadap penampilan dirinya, sehingga selalu merasa tidak puas dan selalu membandingkan dirinya dengan orang lain.

c. Identifikasi terhadap orang lain

Wanita merasa perlu menyulap dirinya agar serupa atau mendekati idola atau simbol kecantikan yang dianutnya agar merasa lebih baik dan lebih menerima keadaan fisiknya.

d. Peranan seseorang

Adanya anggapan bahwa kedudukan atau peranan tertentu dalam pekerjaan dan pergaulan lebih mudah diraih oleh mereka yang memiliki daya tarik fisik.

Menurut Cash dan Pruzinsky (dalam Putri, 2010) faktor yang mempengaruhi *body image*, yaitu:

- a. Media massa, isi tayangan media massa sangat mempengaruhi *body image* remaja, karena sering menggambarkan standar tubuh ideal.
- b. Keluarga, orang tua merupakan model yang penting dalam proses sosialisasi, sehingga mempengaruhi *body image* anak melalui permodelan, umpan balik, dan instruksi.
- c. Hubungan interpersonal, hubungan interpersonal membuat individu cenderung membandingkan diri sendiri dengan orang lain, umpan balik yang diterima individu akan mempengaruhi konsep diri termasuk perasaan diri terhadap penampilan fisik.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *body image*, yaitu jenis kelamin, media massa, hubungan interpersonal, reaksi dari orang lain, perbandingan dengan orang lain, identifikasi terhadap orang lain, peranan seseorang, dan keluarga.

4. Komponen-komponen *Body Image*

Monteath dan McCabe (dalam Elga, 2007) membedakan dua komponen citra tubuh yang dapat terkena gangguan, yaitu komponen perseptual dan sikap. Gangguan yang terjadi pada komponen perseptual akan mengakibatkan distorsi pada ukuran, bentuk tubuh, maupun penampilan. Adapun gangguan pada komponen sikap akan mengarahkan seseorang pada ketidakpuasan terhadap penampilan fisik.

Berbeda dengan Monteath dan McCabe, (dalam Elga, 2007) mengemukakan empat komponen dalam citra tubuh yang dapat mengalami gangguan yaitu komponen afektif, kognitif, perilaku, maupun perseptual.

1. Komponen afektif

Komponen afektif seseorang terganggu bila seseorang merasa tertekan dengan penampilan fisiknya.

2. Komponen kognitif

Komponen kognitif dapat dikatakan terganggu saat seseorang memiliki harapan-harapan yang tidak realistis terhadap bentuk tubuhnya, misalnya ingin memiliki bentuk tubuh seperti peragawati.

3. Komponen perilaku

Komponen perilaku terganggu saat seseorang berusaha menghindari situasi spesifik yang akan melukai citra tubuhnya, seperti berenang di kolam renang umum atau melakukan olahraga di pusat kebugaran.

4. Komponen perseptual

Komponen perseptual yang terganggu dapat berupa estimasi seseorang yang berlebihan mengenai bentuk tubuhnya (Thompson, dalam Elga, 2007).

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa komponen yang terdapat dalam citra tubuh adalah komponen afektif, komponen kognitif, komponen perilaku, dan komponen perseptual.

5. Gangguan Body Image

Gangguan *body image* (*body image disturbance*) didefinisikan bahwa gangguan *body image* merupakan pemikiran dan perasaan negatif seseorang mengenai tubuhnya. Menurut Cash dan Pruzinsky (dalam Husna, 2013) bentuk gangguan *body image* dapat dibagi dua, berdasarkan komponen *body image* yang terganggu yaitu:

a. *Body Image Distortion*

Apabila komponen yang terganggu adalah komponen persepsi, maka gangguan *body image* yang dialami adalah distorsi *body image*. Apabila individu mengalami distorsi *body image*, maka ia tidak mampu memperkirakan (mengestimasi) ukuran tubuhnya secara tepat.

b. *Body Image Dissatisfaction*

Ketidakpuasan *body image* dapat dilihat dari bagaimana individu menilai tubuhnya. Bila individu menilai penampilan tidak sesuai dengan standar pribadinya, maka ia akan menilai rendah tubuhnya. Menurut penelitian Cash (dalam Husna, 2013), *body image* adalah komponen yang penting dalam hidup manusia karena apabila terdapat gangguan *body image* dapat mengakibatkan banyak hal, seperti rendahnya *self esteem*, gangguan pola makan (*disorder eating*), diet yang tidak sehat, depresi, dan *anxiety*.

Terdapat beberapa teori terbentuknya gangguan *body image* (*body image distortion*), antara lain:

1. Teori Perseptual

Teori ini menjelaskan bahwa munculnya gangguan *body image* terjadi karena kurang akuratnya persepsi seseorang terhadap ukuran atau bentuk tubuhnya. Menurut Thompson (dalam Husna, 2013) terdapat tiga sub yang berbeda dari teori perseptual, yakni defisit kortikal, kegagalan mengadaptasi, dan artifak perseptual. Gangguan *body image* disebabkan karena adanya defisit kortikal yang kemudian menyebabkan gangguan perseptual dan visuospatial. *Cortical deficit* menjadi titik perhatian para peneliti yang tertarik dalam mempelajari gangguan neurologi pada *body image* atau *body schema*. Teori kegagalan adaptasi, merupakan penjelasan lain untuk *over estimation* pada ukuran tubuhnya belum tentu akan berubah ketika ukuran aktualnya sudah berubah, karena adanya persepsi maladaptive, individu mempersepsikan diri mereka dalam ukuran

maksimum dan minimum. Teori artifak perseptual untuk menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tendensi terhadap *overestimate* ukuran tubuh dengan ukuran tubuh aktual (Thompson, dalam Husna, 2013).

2. Teori Developmental

Satu hal penting dan mempengaruhi *body image* seseorang adalah waktu terjadinya tahap pubertas. Thompson (dalam Husna, 2013) menyebutkan bahwa bila seorang remaja mengalami keterlambatan perkembangan pada masa pubertas, semakin besar kecenderungan bahwa ia mendapat ejekan atau komentar yang tidak menyenangkan. Ejekan yang terus menerus pada masa kecil bisa memiliki dampak yang bertahan pada *body image*. Banyak orang dewasa yang memiliki rasa tidak suka yang kuat terhadap penampilan mereka sendiri bisa mengingat pengalaman masa kecil ketika diejek dan dikritik karena penampilan mereka. Hal ini biasanya terjadi karena ejekan yang biasanya sering digunakan pada masa kecil merupakan ejekan mengenai penampilan fisik. Hal lain yang dapat mempengaruhi terbentuknya gangguan *body image* ialah pelecehan seksual atau pengalaman seksual yang terlalu dini.

3. Teori Sosiokultural

Walaupun ada beberapa model teori yang telah dikemukakan untuk menjelaskan masalah *body image*, banyak penelitian yang berpendapat bahwa faktor masyarakat dan budaya memiliki pengaruh yang kuat dalam membentuk, mengembangkan, dan mempertahankan masalah *body image*

pada masyarakat barat. Teori ini dikenal dengan teori sosiokultural, yang menyebutkan bahwa masyarakatlah yang menentukan standar sosial mengenai apa yang cantik dan menarik. (Thompson, dalam Husna 2013). Thompson (dalam Husna, 2013) juga berpendapat bahwa norma budaya memiliki peranan dalam mempengaruhi perkembangan tingkah laku dan sikap yang berhubungan dengan *body image*. Tubuh kurus dianggap sebagai sesuatu yang dihargai masyarakat, dan obesitas merupakan sesuatu yang dihindari.

Teori sosiokultural juga menekankan pentingnya peran media dalam menyampaikan pesan-pesan yang berkaitan dengan harapan tentang fisik idealnya. Menurut Thompson (dalam Husna, 2013), tubuh ideal yang kurus tidak dipopulerkan secara langsung oleh media, akan tetapi popularitas televisi, film, dan majalah merupakan sarana dimana media menjadi salah satu alat yang memberikan pengaruh yang sangat kuat untuk mengkomunikasikan tubuh kurus. Media massa memiliki peran yang sangat kuat mengenai ukuran standar ideal kecantikan dan secara spesifik media berperan dalam mengkomunikasikan harapan ini pada masyarakat. Pada teori *self ideal discrepancy*, teori ini memfokuskan pada kecenderungan individu untuk membandingkan persepsi mengenai penampilan mereka sendiri dengan bayangan ideal atau juga orang lain yang dianggap ideal dan juga bisa menghasilkan ketidakpuasan. Diasumsikan dengan teori ini bahwa semakin besar diskrepansi antara persepsi seseorang dengan persepsi ideal, semakin besar ketidakpuasan.

Penelitian mendukung hipotesa bahwa *self discrepancy* ada dan semakin besar diskrepansi maka semakin tinggi tingkat gangguan pola makan dan ketidakpuasan *body image* (Thompson, dalam Husna 2013).

Berdasarkan beberapa teori diatas, peneliti menggunakan teori perseptual dalam penelitian ini, karena *body image* sangat berhubungan erat dengan persepsi seseorang terhadap ukuran atau bentuk tubuhnya. persepsi itu sendiri berhubungan dengan ketepatan seseorang dalam memperkirakan ukuran tubuhnya, perasaan puas atau tidaknya seseorang dalam menilai bagian tubuhnya, apabila komponen persepsi terganggu dapat menyebabkan seseorang mengalami distorsi *body image*, maka ia tidak dapat memperkirakan ukuran tubuhnya dengan tepat. Persepsi *body image* pada orang-orang dapat berkisar dari sangat negatif sampai ke positif. Ketika seseorang merasa kondisi fisiknya tidak sama dengan konsep idealnya, maka individu akan merasa memiliki kekurangan secara fisik, meskipun dalam pandangan orang lain sudah dianggap menarik. Kondisi seperti ini yang menyebabkan seseorang tidak dapat menerima kondisi fisiknya, sehingga *body imagenya* menjadi rendah. Jika seseorang merasa gemuk dan memiliki berat badan yang berlebih, maka mereka cenderung merasa tidak puas dengan kondisi tubuhnya dan menginginkan berat badannya berkurang. Seseorang yang memiliki *body image* positif akan memandang tubuhnya sebagai sesuatu yang menarik bagi orang lain.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa gangguan *body image* antara lain distorsi *body image* dan *body image dissatisfaction*.

C. Social Comparison

1. Pengertian *Social Comparison*

Menurut Festinger (dalam Suniarto, 2012), *social comparison* merupakan proses subyektif seseorang membandingkan kemampuan dan penampilan dirinya dengan orang lain yang berada dalam lingkungannya.

Social comparison adalah proses seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain dengan tujuan memperoleh penilaian yang lebih akurat mengenai dirinya dalam masyarakat (Suniarto, 2012). Dan menurut Jones (2001) *social comparison* merupakan penilaian kognitif yang dibuat oleh remaja tentang atribut tertentu yang dimilikinya dibandingkan dengan atribut orang lain.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa *social comparison* adalah proses subyektif seseorang membandingkan kemampuan dan penampilan dirinya dengan orang lain dalam lingkungannya dengan tujuan memperoleh penilaian yang lebih akurat mengenai dirinya dalam masyarakat.

2. Jenis-jenis *Social Comparison*

Menurut Coulson (dalam Suniarto, 2012), terdapat dua jenis *social comparison*, yaitu:

a. Upward Comparison

Upward comparison adalah perbandingan sosial yang dilakukan individu dengan memilih obyek pembandingan yang dianggap lebih baik daripada dirinya.

b. *Downward Comparison*

Downward comparison adalah perbandingan sosial yang dilakukan individu dengan memilih obyek pembandingan yang dianggap lebih buruk daripada dirinya.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis social comparison adalah *upward comparison* dan *downward comparison*.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Social Comparison*

Menurut Sunartio, dkk (2012), faktor-faktor yang mempengaruhi seorang individu melakukan *social comparison* adalah:

a. Keluarga

Sesuai dengan pernyataan Tyka & Sabik (dalam Sunartio, 2012), keluarga atau *significant other* terutama yang berjenis kelamin sesama perempuan (anak perempuan, ibu, saudara perempuan, dan teman perempuan) dalam mengingatkan seorang perempuan untuk terus mengevaluasi bentuk tubuhnya dengan melakukan perbandingan sosial (*social comparison*).

b. Teman

Menurut hasil penelitian Sunartio (2012), pengaruh teman terhadap perilaku *social comparison* yang dilakukan oleh seorang individu mencapai 30,9%. Dalam hal ini, seorang wanita yang tadinya tidak membandingkan dirinya dengan orang lain bisa saja jadi membandingkan dirinya karena adanya tekanan dari teman untuk memperoleh tubuh ideal.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi *social comparison* adalah keluarga dan teman.

4. Aspek-aspek *Social Comparison*

Menurut Festinger (dalam Permatasari, 2006), terdapat dua aspek *social comparison*, yaitu:

a. Aspek Pendapat (*opinion*)

Dalam kaitannya dengan pendapat, seorang individu dapat membandingkan pendapatnya sendiri dengan pendapat orang lain. Apabila pendapatnya mengenai kerampingan tubuh berbeda dengan pendapat orang lain itu atau justru pendapat orang lain berubah mendekati pendapatnya. Sehingga perbandingan ini dapat bersifat dua arah.

b. Aspek Kemampuan (*ability*)

Dalam aspek kemampuan, individu dapat membandingkan kemampuan dirinya dengan orang lain, apabila terdapat perbedaan kemampuan antara dirinya dengan orang lain itu, ia merasa harus meningkatkan kemampuannya sehingga tercapai suatu keadaan dimana perbedaan antara dirinya dengan orang lain menjadi target perbandingan itu hanya sedikit. Pada aspek kemampuan, dorongan ini bersifat searah.

Festinger mempunyai hipotesis bahwa setiap orang mempunyai dorongan (*drive*) untuk menilai pendapat dan kemampuannya sendiri dengan cara membandingkannya dengan pendapat atau kemampuan orang lain. Dengan cara

itulah orang bisa mengetahui bahwa pendapatnya benar atau tidak dan seberapa jauh kemampuan yang dimilikinya (Sarwono, 2014).

Akan tetapi Festinger memperingatkan bahwa dalam menilai kemampuan ada dua macam situasi. Situasi pertama adalah dimana kemampuan orang dinilai berdasarkan ukuran yang objektif. Situasi kedua adalah situasi dimana kemampuan dinilai berdasarkan pendapat (Sarwono, 2014).

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *social comparison* adalah *opinion* (pendapat) dan *ability* (kemampuan).

5. Dimensi-dimensi *Social Comparison*

Menurut Fisher (2002), terdapat dimensi-dimensi dalam *social comparison*, yaitu:

- a. Bagian tubuh yang tidak berhubungan dengan otot dan berat badan (*Emphasized body sites and parts along non-weight/non-muscle*)

Membandingkan bagian tubuh dengan orang lain yang tidak berkaitan dengan otot maupun berat badan, yakni telinga, hidung, bibir, rambut, gigi, dagu, bentuk wajah, pipi, dan dahi.

- b. Bagian tubuh yang berhubungan dengan berat badan (*Emphasized body sites and parts along weight*)

Membandingkan bagian tubuh yang berhubungan dengan berat badan biasa dilakukan oleh perempuan. Bagian itu seperti, perut, pantat, paha, pinggul, dan betis.

- c. Bagian tubuh yang berhubungan dengan otot (*Emphasized body sites and parts along muscle*)

Perbandingan ini biasa dilakukan oleh laki-laki, dengan membandingkan bagian tubuh berupa lengan atas, lengan bawah, bahu, dada, punggung, dan pinggang.

- d. Penampilan tubuh secara keseluruhan

Bagian yang dibandingkan yaitu, bentuk otot tubuh bagian atas, bentuk tubuh bagian bawah, dan tubuh secara keseluruhan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dimensi dari *social comparison* adalah bagian tubuh yang tidak berhubungan dengan berat badan dan otot, bagian tubuh yang berhubungan dengan berat badan, bagian tubuh yang berhubungan dengan otot, dan penampilan tubuh secara keseluruhan.

6. Proses *Social Comparison*

Prinsip utama proses teori *social comparison* yang dikemukakan oleh Festinger (dalam Sarwono, 2014) adalah dalam bentuk hipotesis, akibat wajar (*corollaries*), dan derivasi atau asal (*derivation*). Pernyataan tersebut berkaitan dengan evaluasi, sumber evaluasi, pemilihan orang untuk evaluasi, faktor-faktor yang menyebabkan perubahan, penghentian perubahan, dan tekanan ke uniformitas. Dengan rincian sebagai berikut:

- a. Dorongan untuk menilai pendapat dan kemampuan

Asumsi teori perbandingan sosial adalah adanya dorongan untuk mengevaluasi opini dan kemampuan seseorang. Festinger mempunyai hipotesis 1

bahwa setiap orang mempunyai dorongan (*drive*) untuk menilai pendapat dan kemampuan diri sendiri dengan cara membandingkan dengan pendapat atau kemampuan orang lain. Evaluasi opini maupun kemampuan seseorang merupakan determinan yang penting untuk perilakunya. Opini yang benar dan evaluasi kemampuan yang akurat merupakan petunjuk untuk perilaku yang menyenangkan atau untuk memperoleh penghargaan. Dan sebaliknya, evaluasi opini dan kemampuan yang tidak tepat merupakan petunjuk untuk konsekuensi yang tidak menyenangkan. Dengan cara itulah orang bisa mengetahui bahwa pendapatnya benar atau tidak dan seberapa jauh kemampuan yang dimilikinya. Akan tetapi Festinger mengingatkan bahwa dalam menilai kemampuan ada 2 macam situasi. Situasi pertama adalah dimana kemampuan orang dinilai berdasarkan ukuran yang objektif, misalnya kemampuan dalam materi psikologi diatas. Situasi kedua adalah situasi dimana kemampuan dinilai berdasarkan pendapat.

b. Sumber-sumber Penilaian

Orang yang akan menggunakan ukuran-ukuran yang objektif (realitas objektif) sebagai dasar penilaian-penilaiannya selama ada kemungkinan untuk melakukan hal itu. Tetapi kalau kemungkinan itu tidak ada maka orang akan mempergunakan pendapat atau kemampuan orang lain sebagai ukuran. Dari kenyataan ini Festinger sampai kepada hipotesisnya yang kedua, yaitu bahwa jika tidak ada cara-cara yang non sosial, maka orang akan menggunakan ukuran-ukuran yang melibatkan orang lain.

Sebagai konsekuensi dari hipotesis 2, Festinger mengajukan hipotesis ikutan (corollary) 2A, sebagai berikut: penilaian seseorang tentang sesuatu

pendapat atau kemampuan tidak mantap (tidak stabil) jika tidak ada perbandingan, baik yang bersifat sosial maupun non sosial. Selanjutnya, hipotesis ikutan 2B adalah penilaian pendapat tidak akan didasarkan pada perbandingan pada pendapat orang lain, jika ada kemungkinan untuk melakukan untuk melakukan penilaian yang objektif.

c. Memilih Orang untuk Perbandingan

Apabila basis objektif tidak diperoleh, seseorang akan mengevaluasi opini dan kemampuannya dengan orang lain. Dalam membuat perbandingan dengan orang-orang lain, setiap orang mempunyai banyak pilihan. Tetapi setiap orang cenderung memilih orang-orang yang sebaya atau rekan-rekannya sendiri untuk dijadikan perbandingan.

Hal ini dinyatakan Festinger dalam hipotesis 3, yaitu “kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain menurun jika perbedaan pendapat dengan orang lain itu meningkat karena akibat dari adanya ketidakcocokan antara opini dan kemampuan sendiri”.

- Corollary 3A: kalau ia boleh memilih, seseorang akan memilih orang yang pendapat atau kemampuannya mendekati pendapat atau kemampuannya sendiri untuk dijadikan pembanding.
- Corollary 3B: jika tidak ada kemungkinan lain kecuali membandingkan diri dengan pendapat atau kemampuan orang lain yang jauh berbeda, maka seseorang tidak akan mampu membuat penilaian yang tepat tentang pendapat atau kemajuannya sendiri.

Dengan menggunakan hipotesis 1,2,3 selanjutnya Festinger menarik beberapa kesimpulan (derivasi) untuk tujuan peramalan tingkah laku.

- Derivasi A: penilaian seseorang tentang dirinya akan stabil jika ada orang lain yang pendapat atau kemampuannya mirip dengan dirinya untuk dijadikan pembandingan.
- Derivasi B: penilaian cenderung akan berubah jika kelompok pembandingan yang ada mempunyai pendapat atau kemampuan yang jauh berbeda dari kemampuan atau pendapat sendiri.
- Derivasi C: orang akan kurang tertarik pada situasi-situasi dimana orang lain mempunyai pendapat atau kemampuan yang berbeda dari dirinya sendiri dan akan lebih tertarik pada situasi dimana orang lain yang mempunyai pendapat atau kemampuan yang hampir sama dengan dirinya sendiri. Dengan kata lain, orang akan lebih tertarik pada kelompok yang memberi peluang lebih banyak untuk melakukan perbandingan.
- Derivasi D: perbedaan besar dalam suatu kelompok dalam hal pendapat atau kemampuan akan menimbulkan tindakan untuk mengurangi perbedaan itu.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perubahan

Ada dua faktor utama yang mempengaruhi perubahan kemampuan apabila dibandingkan dengan opini. Pertama, perubahan kemampuan yang menarik secara satu arah, yaitu kearah kemampuan yang lebih tinggi/baik. Kedua, perubahan opini relatif lebih mudah atau terdapat keleluasaan untuk terjadinya perubahan ke segala arah.

Atas dasar itu, Festinger mengajukan hipotesis 4 sebagai berikut: Dalam hal ini perbedaan kemampuan, terdapat desakan untuk perubahan searah, yaitu perubahan keatas yang tidak terdapat dalam hal perbedaan pendapat. Hipotesa 4 ini menurut Festinger setidaknya berlaku di masyarakat di Amerika yang sangat menghargai prestasi tinggi.

Hipotesis berikutnya adalah hipotesis 5, yaitu ada faktor non sosial yang menyulitkan atau tidak memungkinkan perubahan kemampuan pada seseorang yang hampir tidak ada pada perubahan pendapat. Jadi, orang yang badannya lemah bisa saja ia berpendapat bahwa ia bisa mengangkat barbel 100 kg, tetapi kenyataannya tetap saja ia tidak dapat mengangkatnya. Lain halnya jika seseorang merasa pendapatnya salah, maka dengan mudah ia mengubah pendapatnya tersebut.

Mengacu pada derivasi D, jelas bahwa dengan satu desakan saja anggota lain dari suatu kelompok akan mengubah pendapatnya masing-masing untuk mencapai suatu keseragaman pendapat dalam kelompok itu. Namun, hal ini tidak terjadi begitu saja dalam hal kemampuan. Karena adanya keharusan untuk perubahan ke satu arah saja yaitu, keatas. Setiap anggota kelompok harus berusaha keras untuk meningkatkan kemampuannya sehingga mencapai suatu keadaan dimana perbedaan kemampuan antara satu anggota dengan anggota kelompok lain akan sedikit. Dalam keadaan ini tidak terjadi lagi dorongan untuk berubah.

Derivasi D1 mengatakan bahwa jika ada perbedaan pendapat atau kemampuan dalam kelompok, akan terjadi kecenderungan pada seseorang untuk

mengubah pendapat atau kemampuannya mendekati kemampuan atau pendapat orang lain. Derivasi D2 yaitu mengubah pihak lain dalam kelompok untuk membawa mereka berdekatan dengan dirinya.

e. Berhentinya Perbandingan

Karena suatu keadaan, seseorang akan menghentikan untuk mengadakan perbandingan dengan pihak lain, pembandingan dapat diperoleh dengan perubahan komposisi dari kelompok pembandingan. Derivasi D3 menyatakan adanya tendensi bahwa perbedaan pendapat atau kemampuan dengan orang lain dalam kelompok terlalu besar, maka akan terdapat kecenderungan untuk menghentikan perbandingan.

Festinger berpendapat bahwa penghentian untuk membandingkan akan berbeda antara opini dan kemampuan. Hal ini berdasarkan fakta bahwa perbedaan opini seseorang dinyatakan secara tidak langsung bahwa opini seseorang tidak benar karena adanya pengertian yang negatif, namun tidak demikian dengan perbedaan kemampuan. Hal ini dinyatakan dalam Hipotesis 6, yaitu sejauh perbandingan yang berkepanjangan dengan orang lain menimbulkan konsekuensi yang tidak menyenangkan, perhatian perbandingan akan diikuti oleh perasaan bermusuhan dan kebencian. Corollary 6A menyatakan bahwa penghentian perbandingan akan diikuti oleh perasaan bermusuhan atau kebencian hanya dalam hal perbedaan pendapat, tidak dalam hal perbedaan kemampuan.

f. Desakan ke Arah Keseragaman

Dari hipotesis 1, 2, dan 3 dapat ditarik derivasi E sebagai berikut: setiap faktor yang meningkatkan dorongan untuk membandingkan pendapat atau

kemampuan dengan sendirinya juga akan merupakan faktor yang mendesak ke arah tercapainya keseragaman pendapat atau kemampuan yang bersangkutan.

Hipotesis 7: hampir sama dengan derivasi E tersebut di atas: setiap faktor yang meningkatkan pentingnya suatu kelompok sebagai kelompok pembanding untuk suatu pendapat atau kemampuan akan merupakan faktor yang meningkatkan desakan ke arah keseragaman dalam hal pendapat atau kemampuan tersebut diatas.

Corollary 7A: desakan ke arah keseragaman pendapat atau kemampuan tergantung dari daya tarik kelompok itu. Semakin menarik kelompok itu bagi seseorang, semakin penting arti kelompok itu sebagai pembanding dan semakin kuat pula desakan pada orang itu untuk mengurangi perbedaan antara dirinya sendiri dengan kelompok. Hal tersebut terlihat dalam perilaku-perilaku sebagai berikut:

- Kecenderungan untuk mengubah pendapat sendiri;
- Usaha yang semakin meningkat untuk mengubah pendapat orang lain;
- Kecenderungan yang meningkat untuk membuat orang lain kurang senang.

Corollary 7B: desakan ke arah keseragaman bervariasi, tergantung pada relevansi pendapat atau kemampuan bagi kelompok.

Hipotesis 8: kecenderungan untuk memperkecil kemungkinan perbandingan semakin besar jika orang-orang yang pandangan atau kemampuannya berbeda dari diri tersebut dianggap juga berbeda dalam sifat-sifat lain. Dengan perkataan lain, dalam kelompok yang heterogen orang lain

cenderung tidak jauh dari modus pendapat. Khususnya untuk membicarakan pendapat daripada kelompok homogen.

Hipotesis 9: jika ada berbagai pendapat atau kemampuan dalam kelompok, manifestasi dari kekuatan desakan ke arah keseragaman berbeda-beda antara orang yang ada di dekat pendapat umum kelompok (modus pendapat kelompok) dengan orang yang jauh dari modus pendapat. Khususnya orang yang dekat dengan modus pendapat kelompok, mempunyai kekuatan yang lebih besar untuk mengubah posisi pendapat atau kemampuan orang lain, relatif lebih lemah kecenderungannya untuk memperkecil kemungkinan perbandingan dan sangat lemah kecenderungannya untuk mengubah posisinya sendiri jika dibandingkan dengan orang yang jauh dari modus pendapat kelompok.

7. Pengaruh *Social Comparison* terhadap Pembentukan Kelompok

Menurut Festinger (dalam Sarwono, 2014), dorongan untuk menilai diri sendiri mempunyai pengaruh penting terhadap pembentukan kelompok dan perubahan keanggotaan kelompok:

- a. Karena perbandingan hanya bisa terjadi dalam kelompok, maka untuk menilai diri sendiri orang terdorong untuk berkelompok dan menghubungkan dirinya dengan orang lain.
- b. Kelompok yang paling memuaskan adalah yang pendapatnya paling dekat dengan pendapat sendiri. Oleh karena itu, orang lebih tertarik pada kelompok yang pendapatnya sama dengan pendapat sendiri dan cenderung

menjauhi kelompok-kelompok yang pendapatnya berbeda dari pendapat sendiri.

D. Hubungan Antara *Social Comparasion* dengan *Body Image*

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa ini remaja cenderung masih dalam proses pencarian jati diri. Hal ini mereka lakukan agar mereka dapat diterima oleh orang-orang disekitar lingkungan hidup mereka. Pada masa ini remaja juga akan mulai memperhatikan dirinya dihadapan orang lain, baik fisik maupun perilaku. Remaja akan berkeinginan untuk selalu tampil lebih dominan diantara orang disekitarnya. Untuk mendapatkan keinginan-keinginan mereka tersebut berbagai upaya akan dilakukan oleh mereka. Remaja belajar apabila ingin mendapatkan respek dari orang lain, penghargaan, dan cinta, mereka harus mampu memenuhi harapan sosial tersebut.

Di masyarakat, individu yang mampu memenuhi harapan sosial biasanya menjadi populer. Tentu saja, setiap remaja selalu ingin menjadi populer dimanapun mereka berada. Para remaja biasanya berpikir, apa yang dapat mereka lakukan untuk dapat disukai oleh setiap orang, bagaimana mereka menjadi populer, dan apa yang salah dari diri mereka. Hal ini akan mengembangkan pengertian akan diri yaitu kemampuan remaja untuk mengevaluasi kekurangan dan kelebihan yang mereka miliki.

Faktor fisik dan budaya tertentu mampu mempengaruhi kepopuleran remaja. Remaja yang secara fisik menarik akan lebih populer dibandingkan

dengan mereka yang tidak menarik. Penampilan mereka lebih ditekankan pada anak perempuan daripada anak laki-laki. Di dalam kehidupan bermasyarakat, laki-laki lebih dituntut untuk menonjolkan kemampuan pikirannya, sedangkan pada perempuan harus menonjolkan kelebihan tubuhnya. Wanita dan tubuhnya merupakan obyek untuk dilihat dan dievaluasi dalam kaitannya untuk memenuhi norma-norma dan standar budaya di masyarakat.

Tidak seperti pria yang kesuksesannya bisa diperoleh dengan kecerdasan, kedudukan tinggi, serta kemampuan finansial, kaum wanita yang menginginkan kesuksesan harus memberikan perhatian yang seksama pada tubuhnya. Tidak peduli prestasi apapun yang mereka capai, kaum wanita harus tetap memperhatikan tubuhnya dengan benar agar tampak benar-benar sukses. Dalam konteks ini ada standar ideal untuk tubuh yang menyimbolkan citra kesuksesan perempuan tertinggi.

Standar ideal penampilan menarik yang dilabelkan pada wanita oleh masyarakat ini menjadikan para wanita untuk selalu mengikuti standar ideal tersebut, wanita akan cenderung secara rutin mengumpulkan informasi mengenai atribut-atribut yang memiliki nilai tinggi, harapan-harapan sosial dan norma-norma mengenai kecantikan ideal. Salah satu upaya yang dilakukan wanita adalah membandingkan diri mereka dengan orang lain yang mereka rasa memenuhi standar ideal tersebut, atau yang disebut dengan *social comparison*.

Social comparison membuat individu belajar tentang makna dari kecantikan, bagaimana mereka harus berpenampilan, membandingkan penampilannya dengan standar kecantikan, dan memotivasi mereka untuk

mengubah penampilannya sesuai standar tersebut. Dalam *social comparison*, terdapat dua aspek. Pertama, aspek pendapat (*opinion*), yaitu tolak ukur perbandingan. Kedua, aspek kemampuan (*ability*), yaitu adanya dorongan searah menuju keadaan yang lebih baik.

Dalam kaitannya dengan aspek pendapat, seorang individu dapat membandingkan pendapatnya sendiri dengan pendapat orang lain. Apabila pendapatnya mengenai kerampingan tubuh berbeda dengan pendapat orang lain, bisa saja individu tersebut mengubah pendapatnya mendekati pendapat orang lain itu atau justru pendapat orang lain berubah mendekati pendapatnya. Sehingga perbandingan ini dapat bersifat dua arah. Dalam aspek kemampuan, individu dapat memperbandingkan kemampuan dirinya dengan orang lain, apabila terdapat perbedaan kemampuan antara dirinya dengan orang lain itu, ia merasa harus meningkatkan kemampuannya sehingga tercapai suatu keadaan dimana perbedaan antara dirinya dengan orang lain yang menjadi target perbandingan itu hanya sedikit. Pada aspek kemampuan, dorongan ini bersifat searah. Sehubungan dengan itu perubahan pendapat relatif mudah terjadi daripada perubahan kemampuan.

Social comparison yang dilakukan oleh remaja bukannya tanpa alasan, mereka melakukannya demi tercapainya keinginan mereka untuk memiliki penampilan yang dianggap menarik oleh masyarakat pada masa itu. Untuk dapat mengubah penampilan remaja, mereka cenderung membandingkan diri mereka dengan orang-orang yang mereka anggap lebih menarik daripada mereka. Untuk itu mereka akan melakukan perilaku mencontoh agar dapat berpenampilan menarik sesuai dengan standar ideal.

Dalam melakukan perbandingan, diperlukan target pembanding sebagai acuan, dalam kaitannya dengan citra tubuh remaja biasanya memilih target perbandingan yang dekat dengan dirinya, seperti teman sebaya atau individu yang mewakili standar ideal seperti model, artis, atau pesohor lainnya. Perbandingan dengan teman sebaya disebut dengan *downward comparison*, sedangkan dengan model disebut *upward comparison*.

Remaja putri yang membandingkan dirinya dengan target (dalam hal ini teman sebaya atau model) belajar menerima informasi dan mengidentifikasi apa saja dari tubuhnya yang sudah sesuai atau belum sesuai dengan *role model*nya itu. Apabila terdapat perbedaan dengan target, mereka berusaha keras untuk meningkatkan kemampuannya. Namun individu tidak dapat begitu saja meningkatkan kemampuannya untuk menyamai atau setidaknya mendekati target perbandingan, apalagi pada masa remaja akibat pengaruh hormon, lemak di tubuh remaja putri bertambah, pinggul mereka menjadi lebih lebar dan pada sebagian di antara mereka mulai timbul jerawat di wajah. Pada akhirnya hal ini berpengaruh terhadap kepuasan citra tubuhnya.

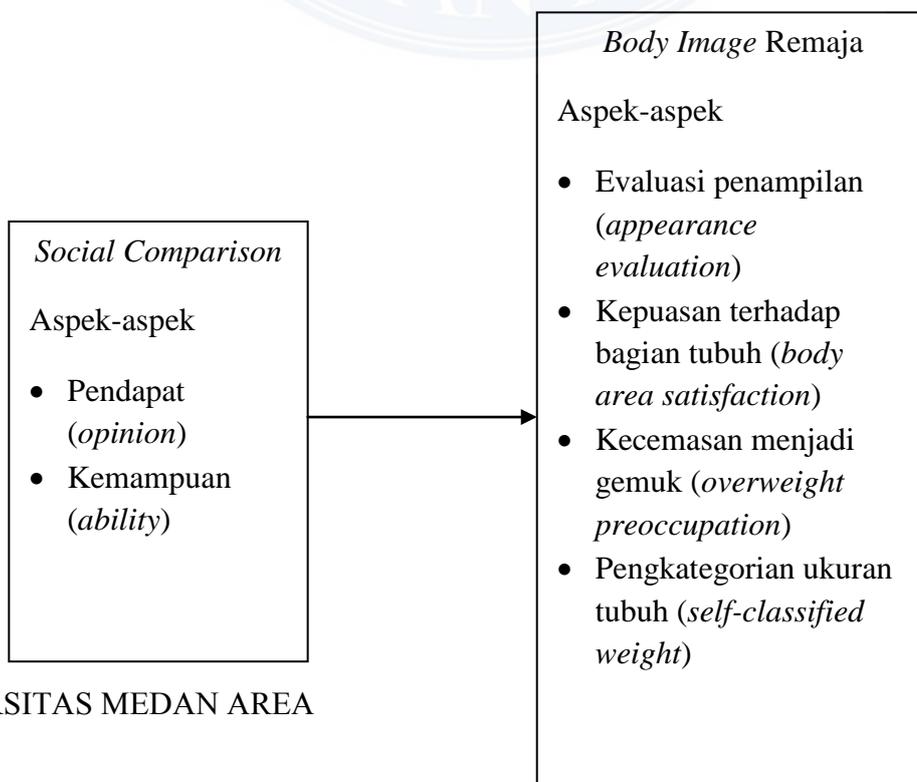
Citra tubuh (*body image*) merupakan aspek penting dari representasi diri dan evaluasi diri. Meskipun *body image* merupakan konsep multi dimensi, tetapi seringkali diartikan sebagai pengalaman subyektif individu tentang tubuhnya yang berisi persepsi, pikiran, dan perasaan, dan sikap individu terhadap tubuhnya baik tubuh secara keseluruhan maupun bagian perbagian seperti ukuran tubuh (*size*), bentuk tubuh (*shape*) dan nilai estesisnya (Cash, dalam Permatasari, 2006). *Body*

image terdiri atas beberapa aspek, yaitu *appearance evaluation*, *body area satisfaction*, *overweight preoccupation*, dan *self-classified weight*.

Individu yang memiliki citra tubuh positif akan memiliki kepuasan citra tubuh (*body image satisfaction*) yang tinggi, sedangkan orang yang memiliki penilaian negatif terhadap tubuhnya akan memiliki kepuasan citra tubuh rendah, atau ketidakpuasan citra tubuh. Jadi kepuasan citra tubuh adalah sebuah kontinum, kepuasan citra tubuh yang tinggi di titik satunya dan kepuasan citra tubuh yang rendah di ujung satunya.

Kepuasan citra tubuh berpengaruh pada aspek psikologis dalam diri remaja. Remaja putri yang puas dengan citra tubuhnya akan merasa nyaman dengan dirinya, memiliki *self esteem* yang tinggi, lebih mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Sedangkan remaja putri yang memiliki kepuasan citra tubuh yang rendah merasa kurang percaya diri, merasa cemas, tidak nyaman dengan tubuhnya, dan kurang mampu bersosialisasi.

E. Kerangka Konseptual



F. Hipotesis

Dalam penelitian ini hipotesis yang diajukan adalah, bahwa “ada hubungan antara *social comparasion* dengan *body image* pada remaja”. Dengan asumsi bahwa semakin sering *social comparison* yang dilakukan remaja, maka semakin negatif *body image* yang dimiliki remaja. Sebaliknya, semakin jarang *social comparison* yang dilakukan remaja, maka semakin positif *body image* yang dimiliki remaja.

