

## Bab 1 Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

Zaman sekarang penampilan merupakan sesuatu yang dianggap penting, individu akan menilai penampilan seseorang ketika mereka bertemu. Orang-orang menganggap bahwa penampilan menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi konsep diri, hal ini dapat membantu individu mengetahui tentang dirinya sendiri, selain itu juga berpengaruh terhadap tindakan yang dilakukan (Saraswatia et al., 2016). Santrok (2002) juga mengemukakan bahwa memiliki penampilan fisik yang menarik menjadi salah satu aspek penting untuk memperoleh status sosial yang lebih tinggi.

Kita juga menemukan bahwa di beberapa budaya kecantikan seseorang merupakan standar yang digunakan sebagai tolak ukur dalam penampilan. Standar ini salah satunya dipaparkan di berbagai iklan stasiun TV, dimana banyak iklan kosmetik, *skincare*, minuman maupun makanan yang menampilkan model yang bertubuh ideal, putih, cantik, tampan dan sebagainya. Dari persoalan ini menurut Prameswari (2020) dapat memicu masalah psikologis pada seseorang, seperti merasa tidak puas dengan tubuhnya sendiri sehingga berdampak pada bagaimana individu menyikapi tindakan negatif terhadap tubuhnya. Fenomena tersebut juga memunculkan berbagai *trend* kecantikan seperti sulam alis, sulam bibir, *filler* dan lain lain. Selain itu juga, muncul berbagai *skincare* dengan *branding* memutihkan, membuat *glowing* kemudian muncul obat-obat pelangsing agar tubuh ideal dan sebagainya. Hal ini muncul akibat dari keinginan individu agar sesuai dengan standar yang diinginkan.

Kesenjangan yang terjadi antar standar kecantikan atau penampilan ideal yang muncul di lingkup masyarakat dengan bentuk fisik yang dimiliki berdampak pada timbulnya rasa tidak percaya diri dan kurang puas terhadap bentuk tubuh atau penampilan. Dalam istilah psikologi

ketidakpuasan terhadap tubuh dikenal dengan *body dissatisfaction*. Ketidakpuasan tubuh atau *body dissatisfaction* menurut Cooper et al. (1987) merupakan perilaku negatif individu terhadap tubuh yang dimiliki didasari oleh perbedaan persepsi antara citra tubuh yang dimiliki dengan bentuk tubuh yang dianggap ideal. Sedangkan Cash dan Pruzinsky (2002) menjelaskan bahwa ketidakpuasan tubuh adalah perasaan serta pemikiran negatif mengenai bentuk tubuh yang dimiliki. Hal serupa juga dikemukakan oleh Alruwayshid et al. (2021) yang menjelaskan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh merupakan bagian dari citra tubuh yang didefinisikan sebagai evaluasi subjektif negatif dari berat dan bentuk tubuh sendiri. *National Eating Disorder Association* dalam Suseno dan Dewi (2014) menjelaskan bahwa ketidakpuasan tubuh adalah pemikiran yang menyimpang mengenai tubuh sendiri, perasaan rendah diri, kekhawatiran terhadap bentuk tubuh, percaya bahwa orang lain lebih menarik daripada diri sendiri, kegagalan pribadi terhadap bentuk tubuh dan merasa tidak suka serta aneh dengan tubuhnya sendiri.

Ketidakpuasan terhadap tubuh ini ternyata dialami juga oleh beberapa model baik lokal maupun supermodel dunia. Seperti dialami oleh Bella Hadid yang merupakan salah satu supermodel dunia, Bella memaparkan bahwa ia menjalani operasi hidung ketika usianya masih 14 tahun. Alasan dibalik ia melakukan operasi plastik karena sejak kecil Bella merasa sangat tidak percaya diri dengan tubuhnya, ia merasa lebih jelek dibanding kakaknya Gigi Hadid (Pratiwi, 2022). Kritik terhadapnya terus berlanjut hingga Bella tumbuh dewasa dan membangun karirnya, sehingga ia mengalami berbagai masalah kesehatan mental, mulai dari gangguan kecemasan, citra tubuh hingga ganggu makan akut. Kasus lainnya terjadi kepada model Celine Centino yang berasal dari Swiss, Rialdi dan Saraswati (2021) memaparkan bahwa Celine menjalani operasi plastik karena tidak menyukai bentuk tubuhnya. Celine menjelaskan bahwa dia tidak bahagia dengan tubuhnya, ketika melihat cermin dia merasa wajahnya sangat jelek

sehingga ia ingin menangis dan merasa terperangkap dalam tubuhnya. Di Indonesia sendiri Ilene, juara *Indonesian next top model* (INTM) tahun 2021 memaparkan bahwa tuntutan menjadi model mengharuskan ia menjaga berat tubuhnya, hal ini menyebabkan ia mengalami gangguan makan atau *eating disorder*.

Fenomena ketidakpuasan tubuh yang terjadi pada para model ini tidak sesuai dengan anggapan orang awam yang biasanya menganggap mereka cantik, tampan, bertubuh proporsional, memiliki badan ideal dan sebagainya. Pemahaman secara umum ini membuat seorang model dituntut memiliki penampilan fisik yang menarik serta punya ciri khas sendiri dalam diri mereka. Model biasanya memiliki standar tertentu mengenai tinggi badan dan berat badannya, hal ini ditujukan untuk membangun kesan pertama bagi klien yang akan menggunakan jasa model.

Salah satu penelitian mengemukakan bahwa banyak wanita yang berprofesi sebagai model tidak puas dengan citra tubuhnya, baik model yang bekerja dalam bidang periklanan, pakaian atau jasa foto model. Hal ini terjadi karena model dituntut memiliki tubuh yang ideal dan proporsional. Adanya kebutuhan ini, menyebabkan mereka melakukan berbagai cara salah satunya mengatur pola makan dan melakukan diet (Rodgers et al., 2017 dalam Nohana et al., 2020). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Brilliantari (2019) yang mengemukakan bahwa di salah satu sekolah model Surabaya, 42% dari 42 responden memiliki *body image negative*. Penelitian lainnya dari Sugiono (2014) memaparkan bahwa dari 127 yang berprofesi sebagai model, 51,2 % diantaranya memiliki *body image* yang rendah. Pembentukan *body image* pada para model juga berhubungan dengan persepsi mereka mengenai tubuhnya, dalam penelitian Mutiah (2018) dipaparkan bahwa tubuh seorang model merupakan komoditas utama dalam menunjang karir di dunia modeling, oleh karena itu para model sangat berusaha keras

dalam melakukan pelatihan-pelatihan dan olahraga agar memiliki tubuh sesuai dengan standar yang ditetapkan oleh *industry modeling* dengan agensi selaku agen kuasanya.

Peneliti melakukan survey terhadap salah satu sekolah model, dalam wawancara bersama pengurusnya mengatakan bahwa penampilan merupakan aspek penting dalam diri model. Dalam stadunia model juga memiliki beberapa kriteria apabila ingin mengikuti kontes atau *runaway* atau pemotretan, hal ini sesuai dengan keinginan klien. Adanya kriteria tertentu menjadi salah satu masalah yang muncul karena setiap siswa model memiliki perbedaan dalam bentuk tubuh ada yang tinggi, kurus, gemuk, pendek dll. Sehingga tidak semua siswa model bisa sesuai dengan kriteria dari acara yang akan diikuti. Hal ini terkadang menimbulkan *insecure* dan membandingkan dengan teman lainnya yang terpilih mengikuti ajang tersebut.

Wawancara secara *online* menggunakan Whatsapp juga dilakukan kepada 5 orang siswa sekolah model X. Hasilnya dari 5 orang yang menjadi responden, ketika ditanya seberapa puas mengenai tubuh yang dimilikinya dari *rating* 1-10, semuanya menjawab lebih dari 6. Namun ketika ditanya mengenai bagian tubuh yang mereka tidak puas, semuanya menjawab terdapat bagian tubuh yang dirasa kurang puas dan tidak disukai. 3 dari 5 responden mengatakan bahwa mereka tidak puas dengan tinggi badannya, hal ini berkaitan dengan dunia modeling, dimana syarat menjadi seorang model yang sangat mementingkan tinggi badan. Dari hasil wawancara juga mengemukakan bahwa model yang memiliki tinggi badan yang bagus biasanya lebih mudah mendapatkan *job* apalagi untuk *runway*. Namun 1 responden mengatakan bahwa dia tidak menyukai tinggi badannya yang terlalu tinggi, hal ini dikarenakan orang-orang selalu membahas mengenai tinggi badannya yang membuat dia tidak nyaman.

Salah satu responden juga mengatakan bahwa dia tidak menyukai *freckles* dan gigi yang ia miliki. Selain dari tinggi badannya responden ini memaparkan bahwa dia tidak suka dengan

jari kakinya, kemudian ada yang tidak suka dengan jari tangannya yang tidak lentik. Model lainnya juga mengatakan bahwa dia tidak suka bagian tubuh bawahnya, ada juga yang mengatakan tidak suka dengan bagian leher dan *double chin* nya. Salah satu responden mengatakan bahwa sebenarnya rasa tidak puas atau tidak suka akan tubuhnya ini sangat dipengaruhi oleh profesi dan lingkungan modeling, hal ini dikarenakan dunia modeling memiliki syarat tertentu atau sesuai dengan kebutuhan klien yang akan menggunakan jasanya. Dari hasil wawancara ditemukan bahwa para siswa di sekolah model x ini mengalami ketidakpuasan akan tubuhnya.

Istilah ketidakpuasan tubuh atau *body dissatisfaction* sendiri sebenarnya merupakan bagian dari citra tubuh (*body image*). Menurut Cash & Pruzinsky (2002) citra tubuh adalah pengalaman seseorang yang berkaitan dengan persepsi terhadap berat badan, bentuk tubuh dan perilaku yang mengarah pada penilaian individu terhadap penampilan fisiknya. Penilaian terkait citra tubuh ini berhubungan dengan kepuasan dan ketidakpuasan terhadap tubuh yang kemudian membagi citra tubuh menjadi positif dan negatif (Fadhillah & Indrijati, 2022). *Body image* negatif (citra tubuh negatif) berbeda dengan *body dysmorphic disorder* (BDD), dimana BDD adalah gangguan saat individu memiliki preokupasi mengenai penampilan fisik yang dimilikinya (Gracia & Akbar, 2019). Pada penelitian ini fokus variabel yang diambil yaitu citra tubuh negatif atau biasa disebut ketidakpuasan tubuh, hal ini ditujukan agar lebih relevan dengan fenomena yang ada, dimana para siswa model yang nantinya dijadikan subjek penelitian tidak puas dengan tubuhnya dan mengembangkan perilaku-perilaku yang berdampak negatif. Sedangkan untuk *body dysmorphic disorder* (BDD) sudah termasuk gangguan menurut DSM V dan isu ini tidak sesuai dengan hasil survey karena para siswa model tidak menunjukkan adanya karakteristik gangguan tersebut.

Isu mengenai ketidakpuasan tubuh sangat penting untuk dipahami karena memiliki berbagai dampak negatif diantaranya perenungan penampilan, tekanan emosional dan adanya bedah kosmetik (Stice & Shaw, 2002 dalam Arshuha & Amalia, 2019). Studi lainnya dari You dan Shin (2016) juga memaparkan bahwa seseorang yang mengalami ketidakpuasan akan tubuhnya mengalami penurunan kesejahteraan subjektif dan kepuasan hidup yang rendah. Paxton et al. (2006) memaparkan bahwa ketidakpuasan tubuh juga dapat mengakibatkan *mood* depresi dan harga diri yang rendah. Ketidakpuasan tubuh juga dapat mengakibatkan gangguan makan seperti bulimia atau anoreksia dan gangguan kesehatan (Andini, 2020). Hal ini serupa dengan pemaparan Teori *Tripartite Influence Model* dari Thompson yang menjelaskan bahwa ketidakpuasan tubuh yang dihasilkan dapat mengakibatkan bulimia dan perilaku makan yang *restrictive*, yaitu pembatasan secara berlebihan pada asupan makanan yang dikonsumsi yang bertujuan untuk mengatur berat badan (Lowe et al, 2001 dalam Dwiputeri & Maulina, 2015).

Ketidakpuasan tubuh juga berkaitan dengan adanya faktor internal dan faktor eksternal, Sari (2001) dalam Ifdil et al. (2017) menjelaskan bahwa faktor eksternal yang berperan terkait ketidakpuasan tubuh diantaranya adanya penilaian, kritik, saran dari orang terdekat, paparan media massa seperti majalah, televisi dan surat kabar serta adanya *trend mode* pakaian. Sedangkan faktor internal yang berpengaruh terhadap ketidakpuasan tubuh adalah adanya rasa kurang percaya diri terhadap bentuk badan yang tidak ideal, keinginan memiliki tubuh yang seksi serta keinginan untuk menyesuaikan dengan *trend mode* yang ada.

Hasil survey mengenai ketidakpuasan tubuh yang dimiliki para siswa model ditemukan juga aspek lainnya. Hasil studi awal memaparkan bahwa dari pertanyaan mengenai dampak ketidakpuasan pada tubuhnya, responden pertama mengungkapkan bahwa ia menjadi *insecure* dengan wajahnya karena memiliki *freckles*, hal ini membuat ia tidak percaya diri ketika *bareface*

dan selalu menggunakan *make up*. Selain itu juga, ia tidak menyukai giginya yang mengakibatkan dia tidak PD apabila harus tersenyum sambil memperlihatkan giginya. 3 orang yang memaparkan tidak percaya diri dengan tinggi badannya mengatakan bahwa mereka minder dan *insecure* apabila dibandingkan dengan teman teman model lainnya yang lebih tinggi. Isu ini ditekankan oleh salah satu responden yang mengatakan bahwa hal tersebut membuat percaya dirinya menurun apabila ia akan melakukan *show* atau *runaway*. Berbeda dengan responden yang memiliki tinggi badan yang sangat tinggi, ia menjadi minder karena dia terlihat sangat tinggi dibanding yang lainnya, hal ini membuat dia juga khawatir dan risih karena sering ditanya tentang tinggi badannya. Responden lain yang tidak menyukai jari kakinya yang tidak lentik mengatakan bahwa karena hal ini dia tidak percaya diri dan malu dengan kakinya dan selalu mengatasinya dengan memakai kaus kaki. Dari hasil wawancara *online* beberapa responden, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri menjadi salah satu aspek yang dibutuhkan seorang model.

Hasil studi awal mengindikasikan bahwa ketidakpuasan tubuh berkaitan dengan kepercayaan diri. Kepercayaan diri dalam bahasan psikologi merupakan keyakinan individu terhadap segala aspek pada dirinya, yang dimanifestasikan dalam perilaku sehari-hari, serta seberapa positif individu menilai dirinya dan lingkungan sekitarnya (Fatimah, 2006).

Kepercayaan diri juga dijelaskan sebagai salah satu aspek dari kepribadian berupa keyakinan dan kemampuan diri sehingga tidak mudah terpengaruh oleh orang lain dan mampu bertindak sesuai dengan keinginannya, toleran, optimis, gembira dan bertanggung jawab yang diperoleh berdasarkan pengalaman hidup (Lauster, 1992 dalam Ghufron & Risnawati, 2012). Suhardita (2011) juga memaparkan bahwa sumber kepercayaan diri dapat berasal dari pengalaman hidup

yang pernah dilalui seseorang baik dalam lingkungan sehari-hari atau sekolah yang nantinya diwujudkan dalam tingkah laku.

Santrock (2003) mengemukakan bahwa salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kepercayaan diri seseorang adalah penampilan fisik. Dalam penelitian Dianningrum dan Satwika (2021) juga memaparkan bahwa seseorang yang menerima penampilan fisiknya nantinya akan membangun citra tubuh yang positif yang berpengaruh pada tingginya kepercayaan diri. Hakim (2002) dalam Ifdil et al. (2017) yang menjelaskan bahwa yang memicu timbulnya perasaan tidak percaya diri, antara lain buruk rupa, kelainan fisik, kurang cerdas, pendidikan rendah, status perkawinan, status sosial, ekonomi lemah, kegagalan, kalah saing, perbedaan lingkungan, sulit adaptasi, mudah menyerah, sering menghindar dan kalah wibawa dengan orang lain.

Penelitian sebelumnya menemukan bahwa *body dissatisfaction* memiliki hubungan negatif dengan kepercayaan diri pada remaja (Opsiviantoto et al., 2023). Prameswari (2020) juga mengemukakan bahwa terjadinya perubahan fisik pada para wanita berpengaruh terhadap kepercayaan dirinya karena menimbulkan perasaan tidak puas. Dikemukakan juga oleh Centi (1997) dalam Fauziah et al. (2022) umumnya seseorang yang puas dan menerima bentuk tubuhnya memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dibanding dengan seseorang yang tidak puas dan tidak menerima bentuk tubuhnya. Penelitian lain dari Amalia dan Vebrian (2022) juga menemukan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh dengan kepercayaan memiliki hubungan yang signifikan pada remaja korban *body shaming* di SMK Al-Gina Kabupaten Tangerang.

Dari pertanyaan mengenai dampak apa yang terjadi ketika mengalami ketidakpuasan tubuh jawaban responden mengarah pada kepercayaan diri. Berbeda ketika ditanya alasan apa yang menimbulkan perasaan ketidakpuasan tubuh yang dialami, hasil dari wawancara mengemukakan bahwa 3 responden yang menjawab tidak puas dengan tinggi badannya

mengatakan bahwa hal ini muncul ketika melihat tinggi badan model lainnya. Saat masuk dunia modeling mereka melihat banyak model yang memiliki tubuh yang tinggi sehingga menyebabkan mereka selalu membandingkan tinggi badannya. Satu responden mengatakan bahwa ketidakpuasan akan tubuhnya diakibatkan dari membandingkan tubuhnya dengan orang lain, terutama berat dan tinggi badan. Responden lainnya mengungkapkan bahwa ketidakpuasan dengan *freckles* yang dimilikinya sangat dirasakan ketika ia membandingkan dengan wajah model lain ketika *bare face*. Maka dapat disimpulkan bahwa ketidakpuasan tubuh ini ada kaitannya dengan perbandingan sosial, dimana seseorang membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain.

Fenomena membandingkan diri sendiri dengan orang lain dalam psikologi dikenal dengan istilah perbandingan sosial atau *social comparison*. Perbandingan sosial menurut teori Festinger (1954) merupakan dorongan bawaan yang dimiliki individu karena adanya keinginan untuk melakukan evaluasi diri seperti sikap, kemampuan atau status. Hal ini juga diungkapkan Schaefer dan Thompson (2014) yang mengemukakan bahwa perbandingan sosial merupakan proses evaluasi yang dilakukan oleh seseorang terhadap orang lain berkaitan dengan penampilan fisiknya. Adanya dorongan dan evaluasi diri menyebabkan individu mencari standar yang nantinya dijadikan objek pembandingan dengan dirinya. Jones (2001) dalam Amarina dan Laksmiwati (2021) mendefinisikan perbandingan sosial sebagai evaluasi individu mengenai sesuatu yang dimiliki dan membandingkannya dengan milik orang lain.

Perbandingan sosial dibagi menjadi dua yaitu perbandingan diri ke atas atau *upward comparison* dimana seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain yang menurutnya lebih baik, kedua yaitu perbandingan diri ke bawah atau *downward comparison* dimana seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain yang menurutnya lebih rendah. Dari hasil survey

sendiri ditemukan bahwa yang dilakukan responden cenderung kepada *upward comparison*, dimana mereka membandingkan fisiknya dengan orang-orang yang menurut mereka lebih baik. Namun dalam penelitian O'Brien et al. (2009) dijelaskan bahwa *upward comparison* dengan *downward comparison* memiliki perbedaan dalam menentukan penampilan. *Upward comparison* berhubungan negatif dengan evaluasi penampilan sedangkan *downward comparison* secara positif berhubungan dengan evaluasi penampilan (Dinata & Pratama, 2022). Bentuk perbandingan sosial dikemukakan dalam penelitian Putra et al. (2019), dimana ia menjelaskan bahwa individu dapat membandingkan dirinya dengan teman ataupun artis yang menurutnya memiliki penampilan atau bentuk tubuh yang ideal, adanya perbandingan diri ini menyebabkan individu memiliki perasaan tidak puas dengan tubuhnya

Dari beberapa penelitian juga ditemukan bahwa perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh memiliki hubungan, diantaranya penelitian dari Permatasari dan Ansyah (2023) memaparkan bahwa *social comparison* dan *body dissatisfaction* memiliki hubungan positif pada mahasiswi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Penelitian lain dari Putra et al. (2019) juga mengemukakan bahwa perasaan ketidakpuasan tubuh yang dialami diakibatkan oleh perbandingan sosial berdasarkan penampilan yang dilakukan oleh individu. Adanya hubungan antara perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh juga terjadi pada perempuan pengguna Instagram di Surabaya (Amarina & Laksmiwati, 2021). Penelitian lainnya juga membuktikan bahwa perbandingan sosial menjadi penyebab dari ketidakpuasan tubuh dimana individu acapkali menilai mengenai bentuk tubuhnya secara negatif, memiliki kebiasaan *body checking* atau memeriksa keadaan tubuh terus menerus serta merasa tidak percaya diri (Dewi et al., 2020).

Berdasarkan paparan di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara perbandingan sosial, kepercayaan diri dan ketidakpuasan tubuh pada siswa sekolah model X. Hal

ini dikarenakan penampilan atau tubuh seorang model merupakan aset utama dalam menunjang karirnya, oleh sebab itu peneliti ingin melihat keterkaitan antara variabel-variabel yang ada yaitu perbandingan sosial, kepercayaan diri dan ketidakpuasan tubuh pada siswa model agar seseorang yang bekerja di industri ini lebih sadar terkait isu-isu yang ada di bidang ini. Selain itu juga, karena jumlah model dan siswa sekolah model yang tidak diketahui jumlah pastinya, maka peneliti berfokus pada salah satu sekolah model X untuk merepresentasikan fenomena yang terkait dengan variabel tersebut.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan dari latar belakang masalah, maka peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut “Apakah terdapat hubungan perbandingan sosial, kepercayaan diri dan ketidakpuasan tubuh pada siswa sekolah model X ?”

### **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang ditetapkan, maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan perbandingan sosial, kepercayaan diri dan ketidakpuasan tubuh pada siswa sekolah model X.

### **Kegunaan Penelitian**

Manfaat yang diharapkan pada penelitian ini yaitu:

#### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi baru dan menjadi sumber informasi yang dapat menjawab permasalahan yang ada serta memberikan ilmu pengetahuan yang bermanfaat bagi semua kalangan mengenai masalah kepercayaan diri, perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberi

kontribusi pada bidang ilmu psikologi khususnya dalam bidang psikologi sosial dan psikologi kepribadian mengenai topik yang bersangkutan.

## 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu dan menjadi acuan untuk upaya lanjutan bagi peneliti selanjutnya. Selain itu juga diharapkan menambah wawasan bagi masyarakat luas khususnya orang yang bekerja di bidang modeling. Bagi orang yang berprofesi sebagai siswa model atau model penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan mampu mengatasi permasalahan ketidakpuasan tubuh yang dialami dengan mengetahui hal-hal yang berkaitan dengan ketidakpuasan tubuh. Untuk agensi model atau sekolah model dapat lebih mengetahui hal apa saja yang ada kaitannya dengan citra tubuh negatif dari seorang siswa model ataupun model guna kesejahteraan para model.

