HUBUNGAN *SOCIAL COMPARISON* DENGAN *BODY DISSATISFACTION* PADA MAHASISWI JURUSAN FARMASI DI UNIVERSITAS BINA MANDIRI KOTA GORONTALO

SKRIPSI

Diajukan untuk Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gorontalo
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat Guna Mencapai Derajat Sarjana
Strata Satu Psikologi

SITTI SULISTIA LARASATI HUSAIN
NIM. C03421052

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GORONTALO
2025

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa dewasa awal adalah periode transisi antara remaja dan dewasa. Menurut Santrock (2013), rentang usia dalam masa ini mencakup usia 18 hingga 25 tahun. Pada fase ini, individu mengalami penyesuaian terhadap pola kehidupan baru serta harapan-harapan sosial yang dihadapkan masyarakat kepada mereka yang telah memasuki fase dewasa. Hurlock (Panjaitan & Rahmasari, 2021) pada tahap awal kedewasaan, terdapat sejumlah tugas perkembangan penting yang perlu diselesaikan, antara lain memperoleh pekerjaan yang layak, menentukan pasangan hidup secara bijak, membangun kehidupan pernikahan dan menyesuaikan diri dengan peran sebagai suami maupun istri, membesarkan anak serta melaksanakan tanggung jawab sebagai orang tua, mengatur kehidupan rumah tangga secara efektif, menjalankan kewajiban sebagai anggota masyarakat, serta menjalin hubungan dengan komunitas sosial yang selaras dengan identitas pribadi.

Pada beberapa tugas perkembangan ini terdapat salah satu tugas yakni interaksi sosial yang dalam prosesnya sebagian orang melakukan perbandingan sosial khususnya pada bentuk tubuh, dimana tubuh ideal menjadi idaman setiap orang terutama pada wanita. Bagi perempuan, kesan visual sering kali menjadi prioritas utama. Karena alasan tersebut, tidak sedikit di antara mereka yang menonjolkan cara berbusana atau merias diri demi mendapatkan sorotan dari lingkungan sekitar (Septianningsih & Sakti, 2021). Fokus berlebihan terhadap persepsi fisik secara negatif berpotensi memicu ketidaknyamanan terhadap penampilan diri. Ketidaksesuaian antara gambaran tubuh yang diidealkan dengan realitas fisik yang dimiliki seseorang sering kali melahirkan rasa kecewa terhadap penampakan diri dan menumbuhkan dorongan untuk melakukan perubahan pada ukuran maupun siluet badan (Meiliana *et al*., 2018).

Penelitian oleh reprodukasi.org menyebutkan bahwa 88% wanita Indonesia tidak puas dengan bentuk tubuhnya (Namira & Nurani, 2024). Menurut

Sekar Langit Nariswari (kompas.com 20/03/2025) diketahui bahwa 91% wanita tidak puas dengan bentuk tubuhnya dan melakukan diet untuk mencapai bentuk tubuh yang ideal (Nariswari, 2021). Melansir dari sumber *mental health foundation* dan *YouGov* 20/03/2025 diketahui bahwa 34% orang dewasa mengatakan mereka merasa cemas, 35% merasa depresi karena citra tubuh mereka, dan sekitar 13% mengalami pikiran atau perasaan bunuh diri karena kekhawatiran tentang citra tubuh mereka (*Body Image Report: Introduction*, 2019).

Persepsi negatif berlebihan terhadap tubuh dapat menimbulkan ketidaknyamanan, terutama ketika citra ideal tidak sejalan dengan kondisi fisik, sehingga mendorong keinginan untuk mengubah bentuk atau ukuran tubuh (Sari & Suarya, 2018). Ketidakpuasan terhadap perubahan fisik sering ditandai dengan kecenderungan menarik diri dan menghindari aktivitas sosial, yang menjadi ciri individu dengan *body dissatisfaction* (Nisa & Rifani, 2024). Dalam kata lain, *body dissatisfaction* menjadi pandangan individu yang beranggapan bahwa tubuh individu lainnya terlihat lebih menarik dan merasa malu dengan tubuh yang dimilikinya. Permasalahan terkait *body dissatisfaction* tidak jarang dianggap sepele, akan tetapi apabila tidak diatasi secara tepat dapat menimbulkan gangguan yang cukup serius. Seperti dapat menimbulkan gangguan kesehatan fisik, menyebabkan kekurangan nutrisi, serta dapat memunculkan gangguan psikologis (Arthantie & Rahmasari, 2024).

Menurut Breakey (Septianningsih & Sakti, 2021) Dalam relasi sosial, tampilan fisik sering menjadi cerminan awal dari identitas seseorang, sehingga mendorong individu mendambakan bentuk tubuh yang dianggap sempurna. Umumnya, perempuan dinilai ideal jika memiliki wajah menawan, postur tinggi, kulit cerah, serta tubuh ramping. Pandangan ini diperkuat oleh keyakinan sosial bahwa wanita bertubuh langsing dan menarik lebih mudah memperoleh pekerjaan dan menyesuaikan gaya berbusana sesuai preferensi.

Dari hasil wawanacara mahasiswi jurusan farmasi di Universitas Bina Mandiri Gorontalo menunjukkan bahwa terdapat masalah yang berkaitan dengan *body dissatisfaction,* yaitu responden memiliki persepsi negatif terhadap bentuk tubuh mereka, dengan berpikir bahwa bentuk tubuh mereka kurang menarik, sehingga menyebabkan mereka merasa tidak percaya diri. Responden

menyatakan ketidakpuasan terhadap kondisi fisik mereka, disertai kekhawatiran akan bentuk tubuh yang dianggap kurang proporsional, baik terlalu besar maupun terlalu kecil. Mereka juga cenderung melakukan perbandingan dengan orang lain, terutama saat berfoto atau bertemu langsung, yang mencerminkan kecenderungan *social comparison*. Sejalan dengan yang diungkapkan Fardouly dan Vartanian (Arthantie & Rahmasari, 2024), mengidentifikasi bahwa arah perbandingan dibagi menjadi dua yaitu *upward comparisons*, yang mana perbandingan ketika individu menganggap dirinya kurang menarik dibandingkan individu lain. Dan *downward comparisons* berupa perbandingan yang dilakukan oleh individu dengan anggapan dirinya lebih menarik dibandingkan individu lain.

Ketidakpuasan fisik pada wanita sering muncul saat membandingkan diri dengan sosok yang dianggap lebih menarik, suatu proses yang dikenal sebagai perbandingan sosial atau *social comparison* (Rahma *et al*., 2024). *Social comparison* merupakan proses subjektif di mana individu menilai kemampuan dan penampilannya dengan mengacu pada orang-orang di sekitarnya. Keinginan untuk tampak lebih unggul mendorongnya menyesuaikan diri dengan norma budaya dalam kehidupan sosialnya (Septianningsih & Sakti, 2021). Membandingkan diri dengan orang lain adalah suatu proses yang dilakukan individu untuk memperoleh informasi tentang diri sendiri. Terdapat tiga motif yang melatarbelakangi individu melakukan perbandingan diri, yaitu evaluasi diri (*evaluation*), peningkatan diri (*improvement*), dan peningkatan diri untuk meningkatkan kepercayaan diri (*enhancement*). Dikatakan bahwa tidak sedikit dari individu yang melakukan perbandingan fisik, penampilan hingga perbandingan status sosial yang hanya akan membuat dirinya tetap merasa kurang (Rahma *et al*., 2024).

Perempuan, khususnya mahasiswi, cenderung lebih fokus pada bentuk tubuh dibandingkan laki-laki karena mengalami perubahan fisik yang tampak nyata, seperti pembesaran payudara dan pinggul, sementara transformasi tubuh pada pria umumnya kurang mencolok (D. A. Putri & Indryawati, 2019). Pada masa remaja akhir hingga awal kedewasaan, individu yang berstatus mahasiswi cenderung semakin mandiri dari orang tua, sehingga keberadaan teman menjadi faktor yang signifikan dalam proses menentukan pilihan. Ketidakpuasan fisik pada mahasiswi kerap berdampak pada hambatan dalam menjalin relasi sosial dan

kesulitan menentukan pilihan secara mandiri meskipun memiliki pengetahuan yang memadai (Meiliana *et al*., 2018).

Pada penelitian Alifa & Rizal (2020) dari 101 partisipan perempuan usia 21–40 tahun, ditemukan bahwa 31,68% mengalami ketidakpuasan tubuh dan 29,70% menunjukkan kecenderungan membandingkan diri. Sebanyak 74,8% faktor penyebab *body dissatisfaction* pada wanita dengan kelebihan berat badan dipengaruhi oleh *social comparison*.

Pada penelitian Sari & Suarya (2018) penelitian pada 100 remaja putri usia 15–18 tahun menunjukkan bahwa *social comparison* dan *self-esteem* secara bersama-sama berkontribusi sebesar 53,2% terhadap persepsi tubuh, sementara 46,8% dipengaruhi oleh faktor lain. Hubungan ini muncul karena citra diri fisik terbentuk dari penilaian individu terhadap tubuhnya, baik secara positif maupun negatif.

Pada penelitian Panjaitan & Rahmasari (2021) yang melibatkan 100 perempuan berusia 15 hingga 18 tahun menemukan bahwa *social comparison* dan *self-esteem* secara kolektif memengaruhi *body image* sebesar 53,2%, sedangkan 46,8% sisanya berasal dari faktor lain. Keterkaitan antara kedua variabel tersebut terhadap persepsi tubuh pada remaja perempuan muncul karena *body image* merupakan bentuk penilaian seseorang terhadap fisiknya, yang dapat bersifat apresiatif maupun sebaliknya.

Berdasarkan uraian di atas peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Social Comparison* dengan *Body Dissatisfaction* pada mahasiswi jurusan farmasi di Universitas Bina Mandiri Gorontalo“.

1.2 Identifikasi Masalah

Mahasiswi mempunyai beberapa permasalahan pada *body dissatisfaction* yaitu :

1. Mahasiswi berpikir bahwa bentuk tubuh mereka kurang menarik, sehingga menyebabkan mereka merasa tidak percaya diri.
2. Mahasiswi mengungkapkan perasaan tidak puas dengan bentuk tubuh mereka dan merasa khawatir tentang bentuk tubuh yang tidak ideal, baik gemuk maupun kurus.

3. Mahasiswi memiliki kebiasaan melakukan perbandingan sosial dengan orang lain, terutama saat berfoto atau bertemu secara langsung.

1.3 Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini, peneliti membatasi hanya pada variabel *Social Comparison* dan *Body Dissatisfaction* dengan sampel mahasiswi jurusan farmasi yang berusia 18-25 tahun.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan *Social Comparison* dengan *Body Dissatisfaction* pada mahasiswi jurusan farmasi di Universitas Bina Mandiri Gorontalo.

1.5 Kegunaan Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Penelitian ini diharapkan menambah informasi, wawasan, dan pedoman bagi pembaca terkait *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswi dibidang psikologi khususnya psikologi sosial.
2. Manfaat Praktis
   a. Bagi Para Mahasiswa: Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada mahasiswa khusunya wanita agar dapat menerima keadaan tubuhnya dan penampilan fisiknya, diharapkan penelitian ini juga mampu mengatasi dan mencegah meningkatnya *social comparison*.
   b. Peneliti Selanjutnya : Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi salah satu sumber informasi bagi peneliti lain yang ingin meneliti variabel *social comparison* dengan *body dissatisfaction*.
   c. Masyarakat Umum : Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi dan juga pengetahuan baru untuk masyarakat umum tentang ”hubungan *social comparison* dengan *body dissatisfaction*”.

1.6 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi keterkaitan antara *social comparison* dan *body dissatisfaction* pada mahasiswi Program Studi Farmasi di Universitas Bina Mandiri Gorontalo.