

# BAB I

## PENDAHULUAN

Bab ini berisi pemaparan yang mendasari hal-hal yang berkaitan dengan penelitian, diantaranya: latar belakang penelitian, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian.

### A. Latar Belakang Penelitian

Masa dewasa ditandai dengan adanya penyesuaian diri yang dibawa sejak masa remaja (Hurlock, 1980; Santrock, 2011). Perjalanan menuju “Kedewasaan” ini, seringkali dihadapkan dengan perubahan-perubahan baik secara fisik maupun psikologis (Hurlock, 1980). Hal ini timbul bersamaan dengan tekanan dan permasalahan ketika memasuki awal masa dewasa awal, seperti perhatian pada penampilan fisik. Menurut Hurlock (1980), perubahan dalam hal penampilan pada masa dewasa dianggap penting. Perhatian khusus terhadap perubahan dalam penampilan seperti penampilan fisik, membuat individu sangat memerhatikan tiap detail penampilannya (Evahani, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Yuanita & Sukanto (2013), mengungkapkan bahwa penampilan fisik yang menarik dapat sangat membantu wanita dalam hal pekerjaan maupun perkawinan. Selain itu, terdapat beberapa permasalahan seperti pada pola makan dan berat tubuh (Santrock, 2011), serta adanya penurunan aktivitas fisik (Widiantini & Tafal, 2014) yang kerap kali menjadi perhatian khususnya pada wanita yang memasuki masa dewasa awal. Pola makan dan berat tubuh meliputi perubahan pada pola makan sehari-hari yang lambat laun berganti menjadi makanan cepat saji dapat mengakibatkan *overweight* dan obesitas (Sudikno., dkk, 2015). Sedangkan, apabila perubahan pola makan tidak disertai dengan aktivitas fisik meliputi pergerakan tubuh sebagai pembakaran energi, maka dapat meningkatkan penumpukkan gizi di dalam tubuh sehingga menyebabkan obesitas (Nurchayyo, 2011; Novitasary, Mayulu & Kawengian, 2013; Widiantini & Tafal, 2014; Rahmandita & Adriani, 2017).

Jumlah persebaran penduduk di Kota Bandung pada tahun 2020 berdasarkan hasil data sensus penduduk berjumlah sebanyak 2.510.103 jiwa,

dengan jumlah penduduk wanita sebanyak 1.245.778 jiwa (jabar.bps.go.id). Namun, jumlah persebaran penduduk wanita yang mengalami obesitas di Kota Bandung tidak diketahui secara pasti. Faktor yang melatarbelakangi terjadinya risiko obesitas di Kota Bandung ialah adanya kemudahan teknologi, dimana dengan hadirnya ojek online dan transportasi umum lainnya membuat masyarakat menjadi enggan untuk berjalan kaki (Suara.com, 2019). Selain itu, pola makan yang kurang baik dan cenderung berlebihan, disertai kurangnya aktivitas fisik sederhana seperti berolahraga dapat memicu timbunan lemak dalam tubuh sehingga mengakibatkan obesitas (Tempo.co, 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusteviani (2015), bahwa penyebab banyaknya jumlah obesitas yaitu adanya kemajuan teknologi yang dinilai mempermudah individu mendapatkan makanan cepat saji yang mana banyak mengandung kalori dan lemak tinggi dan mengakibatkan rendahnya aktivitas fisik.

Kriteria penampilan fisik yang ideal digambarkan dengan wajah yang rupawan dengan berat badan dan tubuh yang ideal seperti bentuk tubuh langsing, memiliki kulit yang putih, serta berambut panjang (Fakhrunnisa, 2018; Sumanty, Sudirman & Puspasari, 2018). Penampilan yang ditunjukkan dalam televisi, iklan, maupun majalah membuat wanita menjadikan hal tersebut sebagai standar penampilan bagi dirinya (Choi, Leshner & Choi, 2008; David *et al.* 2002). Tetapi sayangnya, tidak semua wanita dilahirkan dengan kondisi yang sempurna atau ideal. Diketahui terdapat empat dari lima perempuan muda terlibat dalam obrolan mengenai tubuh gemuk, baik penampilan mereka sendiri maupun penampilan orang lain (*Tribunnews*, 2017). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Neighbors & Sobal (2007), seseorang yang memiliki kelebihan berat badan cenderung tidak memenuhi standar sosial dan sering kali menjadi target diskriminasi dalam lingkungannya. Hal terjadi karena penampilan merupakan salah satu faktor penunjang dalam berinteraksi sosial.

Penilaian atau evaluasi diri yang sifatnya negatif mengenai suatu bentuk, ukuran, serta penampilan tubuh seseorang disebut ketidakpuasan tubuh (Mills, Tyszkiewicz & Holmes, 2014). Mills, Tyszkiewicz & Holmes (2014)

mengatakan bahwa ketidakpuasan tubuh lebih umum terjadi di kalangan wanita daripada pria. Ketidakpuasan tubuh juga terkait dengan obesitas dan depresi (Darby *et al.*, 2007). Wanita dengan kelebihan berat badan cenderung tidak puas terhadap tubuhnya karena tidak sesuai dengan standar kecantikan yang ada di masyarakat (Frederickson, dkk dalam Mills, Tyszkiewicz & Holmes, 2014). Terdapat beberapa area spesifik pada bagian tubuh wanita yang paling banyak menimbulkan rasa tidak puas yaitu pada bagian pinggang, perut, pinggul, bokong, dan kaki (Tiggemann, 2004). Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Neighbors (2007), menyebutkan bahwa semakin jauh bentuk tubuh dari gambaran ideal atau tubuh ideal, maka semakin besar rasa ketidakpuasan pada tubuhnya. Kendati demikian, mereka sering kali membandingkan penampilan fisik mereka, khususnya pada bagian bentuk tubuh mereka dengan bentuk tubuh orang lain (Sunartio, Sukamto & Dianovinina, 2012). Hal tersebut, hadir karena adanya rasa tidak puas terhadap tubuhnya sendiri.

Adanya standar kecantikan dan visualisasi media massa yang menggambarkan kriteria ideal dapat berpotensi mengakibatkan terjadinya peningkatan keinginan seseorang untuk tampil dengan kondisi tubuh yang sempurna (Sunartio, Sukamto & Dianovinina, 2012). Selain itu juga dapat memicu timbulnya strategi menurunkan berat badan yang berbahaya meliputi, berolahraga berlebihan, diet ketat, penyalahgunaan obat pencahar, serta penggunaan pil diet (Darby *et al.* 2007). Tiggemann & McGill (2004) menyebutkan bahwa, adanya representasi media mengakibatkan adanya ketidakpuasan tubuh melalui proses perbandingan sosial. Perbandingan sosial menyebabkan tekanan-tekanan dalam diri untuk tampil sesuai dengan standar kecantikan yang ada (Yuanita & Sukamto, 2013). Tekanan-tekanan tersebut yang memengaruhi penurunan citra tubuh, peningkatan makan yang tidak teratur, serta kegagalan dalam pengendalian berat badan (Stice & Shaw, 2002). *Festinger* (1954), menyebutkan bahwa perbandingan sosial terjadi karena adanya suatu interaksi sosial antara wanita dengan memungkinkan adanya perbandingan yang berkaitan dengan penampilan wanita lain yang dianggap lebih ideal. Kecenderungan melakukan perbandingan sosial dapat memicu rasa

tidak puas terhadap dirinya sendiri, karena pada umumnya wanita seringkali menilai, atau terlibat dalam hal perbandingan berdasarkan penampilan (Tylka & Sabik, 2010; Arigo, 2014). Namun demikian, hal tersebut dilakukan dengan motif untuk memperbaiki diri dengan mengarah pada target yang lebih unggul darinya (perbandingan ke atas), sehingga dapat menghasilkan efek *negative* pada tubuhnya (Tiggemann & Slater, 2003). Merujuk penelitian yang dilakukan oleh Ananta (2016) bahwa semakin sering wanita membandingkan bentuk tubuhnya, maka semakin tinggi pula tingkat ketidakpuasan tubuh dalam dirinya. Oleh karena itu, diperlukan suatu aspek positif dalam kehidupan untuk dapat mengembangkan citra tubuh yang positif.

Wolfe & Patterson (2017) menyebutkan bahwa rasa syukur dapat mengurangi ketidakpuasan tubuh, dapat meningkatkan harga diri serta mengurangi perilaku makan yang tidak teratur. Rasa syukur yang berkembang menjadi suatu sikap atau sifat moral yang baik, dan menjadi sebuah kebiasaan dapat memengaruhi seseorang yang akan tampak dalam bentuk perilaku (McCullough *et al.* 2002). McCullough *et al.* (2002) mengatakan bahwa, individu yang memiliki rasa syukur tinggi cenderung memiliki tingkat kepuasan yang tinggi pada penampilannya sedangkan individu yang memiliki rasa syukur yang rendah cenderung memiliki tingkat kepuasan yang rendah pada penampilannya. Hal ini jika dikaitkan dengan ketidakpuasan tubuh menurut Ananta (2016), melalui rasa syukur individu dapat lebih merasa bersyukur serta lebih banyak melihat hal-hal secara positif dibandingkan dengan hanya memikirkan hal yang negatif mengenai bentuk tubuh. Selain itu, dengan adanya rasa syukur terbukti dapat mengurangi depresi dan meningkatkan fungsi sosial serta meningkatkan kesejahteraan emosional (Wood, 2008).

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk menggunakan variabel perbandingan sosial, ketidakpuasan tubuh dan rasa syukur yang di fokuskan pada wanita dewasa awal obesitas di Kota Bandung. Selain itu, dalam penelitian lain menunjukkan bahwa penelitian terdahulu mengkaji hubungan antara perbandingan sosial dan penghargaan tubuh (*body appreciate*) yang dimoderasi hubungan yang dipersepsikan dengan Tuhan

(Homan & Lemmon, 2016). Sementara, belum ada penelitian yang menggunakan variabel rasa syukur yang dikaitkan dengan perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Perbandingan Sosial dan Rasa Syukur terhadap Ketidakpuasan Tubuh pada Wanita Dewasa Awal yang Obesitas di Kota Bandung”.

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh perbandingan sosial terhadap ketidakpuasan tubuh pada wanita dewasa awal yang obesitas di Kota Bandung?
2. Apakah terdapat pengaruh rasa syukur terhadap ketidakpuasan tubuh pada wanita dewasa awal yang obesitas di Kota Bandung?
3. Apakah terdapat pengaruh perbandingan sosial dan rasa syukur terhadap ketidakpuasan tubuh pada wanita dewasa awal yang obesitas di Kota Bandung?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pertanyaan penelitian yang telah dipaparkan, tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk menguji pengaruh perbandingan sosial ( $X_1$ ) terhadap ketidakpuasan tubuh (Y) pada wanita dewasa awal yang obesitas di Kota Bandung.
2. Untuk menguji pengaruh rasa syukur ( $X_2$ ) terhadap ketidakpuasan tubuh (Y) pada wanita dewasa awal yang obesitas di Kota Bandung.
3. Untuk menguji pengaruh perbandingan sosial ( $X_1$ ) dan rasa syukur ( $X_2$ ) terhadap ketidakpuasan tubuh (Y) pada wanita dewasa awal yang obesitas di Kota Bandung.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti, maka diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis yaitu sebagai berikut:

##### 1. Manfaat Teoritis

Manfaat secara teoritis dalam penelitian ini, yaitu diharapkan dapat memberi manfaat dalam menambah ilmu pengetahuan terkait subjek dewasa obesitas dan menjadi sumber pengetahuan dalam bidang kajian psikologi klinis bahwa adanya ketidakpuasan tubuh yang diakibatkan perbandingan sosial dapat dikaitkan dengan rasa syukur yang secara tidak langsung mengurangi rasa ketidakpuasan tubuh. Selain itu juga diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti selanjutnya, khususnya bagi yang menggunakan variabel serupa agar penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan rujukan untuk menyempurnakan konsep pemikiran.

##### 2. Manfaat Praktis

Manfaat secara praktis pada penelitian ini, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi pedoman bagi masyarakat untuk dapat memulai hidup sehat khususnya pada wanita. Dinas Kesehatan, Dokter Spesialis Gizi dan Psikolog terkait juga dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai acuan untuk mengedukasi masyarakat/pasien/klien bagaimana untuk memulai hidup sehat dan bagaimana cara mencegah dan mengendalikan obesitas.

#### **E. Struktur Organisasi Penulisan Skripsi**

Struktur organisasi penulisan skripsi ini terdiri dari lima bab dan daftar pustaka dengan rincian sebagai berikut:

##### **BAB I            PENDAHULUAN**

BAB I ini merupakan studi pendahuluan yang mendasari penelitian ini diantaranya judul penelitian, latar belakang, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian dan manfaat penelitian.

##### **BAB II            KAJIAN PUSTAKA**

BAB II ini membahas mengenai kajian pustaka dan penelitian terdahulu yang mendasari penelitian mengenai perbandingan sosial ( $X_1$ ), rasa syukur ( $X_2$ ) dan ketidakpuasan tubuh ( $Y$ ).

Selain itu, dalam bab ini memaparkan juga kerangka pemikiran teori perbandingan sosial ( $X_1$ ), rasa syukur ( $X_2$ ) dan ketidakpuasan tubuh (Y), beserta hipotesis penelitian.

### BAB III METODE PENELITIAN

BAB III ini merupakan metode penelitian yang digunakan oleh peneliti yang terdiri dari desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, variabel penelitian dan operasionalisasi variabel, teknik pengumpulan data, penyusunan dan pengembangan instrumen penelitian, uji validitas dan reliabilitas, prosedur pelaksanaan penelitian, serta teknik analisis data yang terkait dengan penelitian ini.

### BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

BAB IV ini menguraikan hasil temuan penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mencakup hasil dari pengumpulan data, deskripsi demografis responden, gambaran umum variabel perbandingan sosial ( $X_1$ ), variabel rasa syukur ( $X_2$ ) dan variabel ketidakpuasan tubuh (Y), uji hipotesis dan pembahasan dari hipotesis penelitian, serta keterbatasan penelitian.

### BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

BAB V ini merupakan kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti beserta implikasi yang diperoleh dan rekomendasi bagi peneliti yang akan menggunakan variabel terkait.

DAFTAR PUSTAKA Daftar pustaka dalam penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan atau sumber-sumber rujukan mengenai variabel terkait, yaitu variabel perbandingan sosial ( $X_1$ ), variabel rasa syukur ( $X_2$ ), dan variabel ketidakpuasan tubuh (Y).