

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Setiap individu akan melalui beberapa tahapan perkembangan, salah satunya adalah masa remaja. Masa remaja adalah masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Menurut Larson & Wilson (dalam Martorell, Papalia & Feldman, 2014), masa remaja adalah masa transisi dalam siklus hidup manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan fisik, kognitif, emosional dan sosial serta terjadinya penyesuaian dalam pengaturan sosial, budaya, dan ekonomi. Seseorang dapat dikatakan memasuki masa remaja adalah ketika mengalami pubertas .

Pada fase pubertas terjadi perubahan fisik sehingga pada akhirnya seorang anak akan memiliki kemampuan bereproduksi. Mueller (dalam Santrock, 2012) mengatakan bahwa sebuah aspek psikologis pasti terjadi, remaja akan mulai memerhatikan tubuhnya dan mengembangkan citra mengenai tubuhnya. Pada masa ini juga remaja di tuntut untuk menerima fisiknya dan keberagaman kualitasnya. Seiring tugas perkembangannya, remaja harus mampu menerima dan memanfaatkan fisiknya secara efektif. Akan tetapi kenyataan tidak demikian pada remaja. Remaja mengembangkan *body image* yang negatif pada diri mereka sehingga ada rasa ketidakpuasan terhadap kondisi tubuh dan juga tidak mampu menerima kondisi fisiknya (Santrock, 2016) .

Banyak studi yang berbeda mendokumentasikan bahwa remaja tidak puas dengan keadaan tubuh mereka dan juga merasa kelebihan dan kekurangan berat badan (Clark & Tiggeman, 2006). Hal ini sejalan dengan penelitian Taqui, Shaikh, Gowani, Shahid, Khan, Tayyeb, & Naqvi (2008) yang dilakukan kepada 156 siswa kedokteran di Pakistan. Sebanyak 78,8% siswa menunjukkan ketidakpuasan terhadap penampilan mereka dan 5,8% siswa memenuhi kriteria *body dysmorphic disorder* menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders IV (DSM-IV)*. Bagian yang menjadi fokus perhatian yaitu masalah berat badan 40,4% , kulit 24,7% , dan gigi 18%.

Masalah ketidakpuasan fisik sering muncul pada remaja, karena masa remaja merupakan masa transisi dan pencarian jati diri. Minat dalam eksplorasi identitas lebih menonjol pada masa remaja akhir daripada di masa remaja awal (Santrock, 2003). Untuk menemukan jati dirinya sendiri, remaja berusaha untuk diterima dan mengevaluasi lingkungannya secara positif. Para remaja percaya bahwa dirinya hanya akan diterima berdasarkan penampilan masyarakat sekitar yang sebenarnya. Hal ini membuat orang percaya bahwa jika mereka tidak memiliki tubuh ideal, maka mereka tidak akan diterima dan mendapat evaluasi positif dari lingkungannya (Sumali, Sukamto, & Mulya, 2008). Sayangnya tidak semua individu lahir dalam kondisi ideal. Kesenjangan antara standar kecantikan yang diterapkan ke masyarakat dengan bentuk tubuh yang dimiliki seseorang membuat seseorang memiliki rasa ketidakpuasan terhadap penampilan atau tubuhnya (Sunartio, Sukamto, & Dianovianina, 2012). Ketidakpuasan terhadap tubuh disebut dengan *body dissatisfaction*.

*Body dissatisfaction* adalah pikiran atau perasaan negatif seseorang terhadap tubuhnya sendiri (Grogan, 2017). *Body dissatisfaction* merupakan ketidakpuasan seseorang terhadap bentuk tubuh dan berkeinginan untuk mengubah diri sesuai standar ideal. Individu merasa tidak puas dan mencoba segala sesuatu yang dapat mengubah bentuk tubuhnya (Silberstain, Striegel-Moore, Timko, & Rodin, 1988). *Body dissatisfaction* juga di definisikan sebagai perbedaan antara tubuh yang dipersepsikan dalam ukuran, bentuk dan tubuh ideal seseorang. Semakin besar perbedaannya, semakin besar derajat *body dissatisfaction*. *Body dissatisfaction* adalah perhatian klinis utama karena menjadi lebih umum di kalangan remaja dan dikaitkan dengan banyak hasil fisik dan psikologis negatif. *Body dissatisfaction* adalah salah satu faktor risiko paling kuat untuk gangguan makan, yang sering disebut memiliki morbiditas dan mortalitas tertinggi dari penyakit kesehatan mental. *Body dissatisfaction* dikaitkan dengan penambahan berat badan dan obesitas dengan meningkatkan porsi makan, dan penurunan tingkat aktivitas fisik. *Body dissatisfaction* juga memengaruhi harga diri dan suasana hati, secara prospektif memprediksi pengaruh negatif, timbulnya gejala depresi, dan peningkatan upaya bunuh diri (Niide, Davis, Tse, Derauf, Harrigan, & Yates, 2011).

Grogan (2017) menjelaskan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh dapat berdampak buruk, seperti perilaku makan berlebihan, depresi, harga diri rendah, dan dapat menyebabkan gangguan makan seperti anoreksia dan bulimia. Penelitian yang dilakukan oleh Tantiani & Syafiq (2008) membuktikan bahwa 37,3% remaja di Jakarta menderita gangguan makan, dimana 11,6% remaja

menderita anoreksia nervosa dan 27% remaja menderita bulimia nervosa. Penelitian yang telah dilakukan oleh Herawati di Jakarta pada tahun 2003 diperoleh informasi bahwa sebanyak 40% perempuan berusia 18-25 tahun yang mengalami *body dissatisfaction* dengan kategori tinggi dan 38% dalam kategori sedang (Herawati dalam Ananta, 2016). Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Morken, Roysamb, Nilsen, & Karevold (2018) terhadap 547 remaja usia 12-13 tahun di Norwegia menemukan bahwa *body Dissatisfaction* berkontribusi sebesar 20% terhadap depresi yang dialami remaja.

Terdapat lima aspek *body dissatisfaction* yaitu evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), orientasi penampilan (*appearance orientation*), kecemasan akan kegemukan (*overweight preoccupation*), klasifikasi berat tubuh (*self classified weight*), kepuasan terhadap bagian tubuh (*body areas satisfaction*) (Brown, Cash, & Mikulka dalam Cash & Smolak, 2011).

Peneliti melakukan wawancara pada hari Jumat, 9 Oktober 2020 dan Kamis, 15 Oktober 2020 kepada 5 orang remaja perempuan dan 5 remaja laki-laki usia 16-20 tahun melalui *Whatsapp*. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti menunjukkan bahwa remaja cenderung merasa tidak puas dengan tubuh yang dimilikinya 6 dari 10 remaja memiliki rasa ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Aspek-aspek *body dissatisfaction* yang dikemukakan oleh Rosen dan Reiter (1996) mencerminkan bahwa remaja memiliki penilaian negatif terhadap tubuh yang mereka miliki. Terlebih dalam aspek penilaian negatif dalam bentuk tubuh dan *body checking*. Remaja merasa bahwa bentuk tubuh yang mereka miliki sekarang kurang maksimal. Dan juga 5

remaja perempuan yang peneliti wawancarai mengaku selalu membawa kaca kemanapun mereka pergi. Hal ini ditunjukkan dengan perilaku bercermin dalam rentang waktu 30 menit sampai satu jam dalam sehari. Mereka berbuat demikian karena mereka merasa kurang menarik, tidak percaya diri, dan cemas jika tidak diterima oleh kelompok sosial.

Dari hasil wawancara tersebut 6 dari 10 remaja memiliki *body dissatisfaction*, hal ini disimpulkan berdasarkan aspek-aspek *body dissatisfaction* yang dikemukakan oleh Rosen & Reiter (1996). Hal ini dapat diketahui dari hasil wawancara tersebut remaja cenderung berfikir negatif terhadap tubuhnya.

Dalam penelitian sebelumnya mengenai *body dissatisfaction* dengan subjek yang berbeda yaitu wanita dewasa awal yang di lakukan oleh Sunartio, Sukamto, & Dianovianina (2012) mengatakan bahwa wanita dewasa yang membandingkan tubuhnya dengan tubuh wanita lain memengaruhi tingginya *body dissatisfaction* pada dirinya. Dampak *body dissatisfaction* yang terjadi pada remaja dapat berupa rendahnya kepercayaan diri dan menyebabkan depresi (Thompson & Smolak dalam Putra, Putra, & Dini, 2019). *Body dissatisfaction* juga dapat memberikan dampak negatif bagi orang-orang yang mengalami perilaku ini, diantaranya stres, rendahnya harga diri, anoreksia, bulimia, dan dampak-dampak lainnya (Kartikasari, 2013).

Terdapat empat faktor *body dissatisfaction*, yaitu hubungan dengan teman sebaya (*peer relationship*), lingkungan sosial dan media (*social environment and media*), *mindset* kurus (*internalization of thinnes*), dan

kurangnya dukungan sosial (*social support deficits*) (Hall, 2009). Pendapat ini juga didukung oleh Tylka & Sabik (2010) yang menyatakan bahwa penyebab munculnya *body dissatisfaction* pada remaja adalah tekanan dari lingkungan sosial, keluarga dan teman sebaya yang senantiasa membandingkan diri remaja tersebut dengan orang lain. Selain itu ada beberapa faktor yang telah diteliti memiliki pengaruh terhadap *body dissatisfaction* di antaranya adalah *psychological well being* yang di teliti oleh Kartikasari (2013), *Social comparison* yang di teliti oleh Sunartio, Sukamto, & Dianovianina (2012).

Dari beberapa faktor tersebut peneliti memilih *social comparison* sebagai variable bebas. Sejalan dengan hal tersebut, berdasarkan penelitian oleh Sunartio, Sukamto, & Dianovianina (2012) mengungkapkan bahwa *social comparison* memberikan pengaruh terhadap *body dissatisfaction*.

Teori menyatakan bahwa *social comparison* adalah salah satu dari sekian banyak proses di mana individu mengumpulkan informasi tentang mereka sendiri mengenai tingkat daya tarik fisik, ketika *social comparison* tidak menguntungkan, maka *body dissatisfaction* terjadi (Tantleff-Dunn & Gokee, 2002).

*Social comparison* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang merasa tidak puas dengan tubuhnya sendiri atau *body dissatisfaction*. Tidak hanya itu, *social comparison* juga merupakan faktor yang sangat penting dalam pembentukan *body image* yang akan memengaruhi *body dissatisfaction* pada individu (Jones, 2001).

*Social comparison* di definisikan sebagai proses subjektif dalam membandingkan kemampuan dan penampilan seseorang dengan orang lain di lingkungan (Festinger, 1954). *Social comparison* yang dilakukan oleh remaja akan menimbulkan ketidakpuasan dengan tubuhnya sendiri, mereka mencoba mengubah bentuk tubuhnya dan memenuhi standar atau konsep ideal yang dikembangkan di lingkungan. Hal ini didukung oleh White, Langer, Yarif, & Welch (2006) bahwa perbandingan sosial atau *social comparison* memiliki pengaruh negatif pada individu, membuat individu tersebut merasa tidak puas.

*Social comparison* adalah salah satu cara penilaian diri oleh remaja secara keseluruhan termasuk menilai dan mengevaluasi citra tubuh yang dimiliki, apakah citra tubuh yang dimiliki sudah sesuai dengan keinginan ataukah belum. Melalui *social comparison* remaja belajar mengetahui bagaimana konsep ideal dalam masyarakat. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Amalia (2018) yaitu hubungan *social comparison* dengan *body dissatisfaction* mahasiswa Universitas X di Yogyakarta menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction*. Hal ini dikarenakan *body dissatisfaction* lebih mungkin terjadi kepada seseorang yang sering melakukan *social comparison* dengan orang lain. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *social comparison* maka semakin tinggi pula tingkat *body dissatisfaction*, sebaliknya semakin rendah tingkat *social comparison* maka semakin rendah pula *body dissatisfaction*..

Dalam penelitian lain yaitu *social comparison* dan kecenderungan *body dissatisfaction* pada remaja pengguna *instagram* yang diteliti oleh Syafina dan

Retnaningsih (2014) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki *social comparison* tinggi dengan membandingkan dirinya dengan orang lain secara terus-menerus dapat menimbulkan *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan tubuh.

*Social comparison* terbagi menjadi dua cara, yakni yang pertama mereka akan memadankan diri sendiri terhadap orang lain yang dinilai lebih rendah tingkatannya darinya atau juga dikenal sebagai istilah *downward comparisons*, sedangkan yang kedua adalah *upward comparisons* di mana mereka akan membandingkan diri sendiri terhadap orang-orang yang mereka percayai lebih baik darinya (Festinger, 1954). Adapun aspek-aspek *social comparison* diantaranya ialah *Evaluate opinions and abilities accurately*, *Evaluate through comparison with other people*, *Prefer compare with similar other* (Festinger, 1954)

Media memiliki peranan penting dalam memberikan pandangan mengenai bagaimana konsep tubuh yang ideal dan ‘cantik’ bagi remaja perempuan. Tidak hanya itu media merupakan salah satu faktor dari *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan tubuh. Berdasarkan data *indonesian digital report* dari Hootsuite yang di tulis oleh Kemp (2020) lima media sosial yang paling sering digunakan oleh masyarakat Indonesia di tahun 2020 adalah *Youtube*, *Facebook*, *Whatsapp*, *Instagram* dan *Twitter*. Namun, media sosial yang sangat populer di kalangan remaja saat ini adalah *instagram*. Pengguna *instagram* di Indonesia menempati posisi ke empat dengan pengguna terbanyak, pernyataan tersebut di dukung dengan survei *we are social* (2019) yang di tulis

oleh Andi Dwi Riyanto, (2019) yakni mencapai 80% dari jumlah penduduk Indonesia atau sebanyak 56 juta pengguna aktif.

Peneliti melakukan wawancara yang kedua pada hari Sabtu, 10 April 2020 terhadap 7 remaja usia 16-20 tahun pengguna *instagram* dengan durasi hingga 3-4 jam perhari. 4 dari 7 remaja tersebut menggunakan *instagram* dengan tujuan untuk melihat foto atau video kehidupan pribadi dari orang-orang yang mereka anggap sebagai *role model*. Postingan tersebut akan dinilai sebagai *goals* yang ingin mereka capai, di mana secara tidak langsung remaja akan membandingkan penampilannya dengan orang-orang yang mereka anggap sebagai *role model*. Mereka juga mengemukakan bahwa perilaku *social comparison* menimbulkan rasa ketidakpuasan terhadap tubuh atau *body dissatisfaction*. Berdasarkan wawancara tersebut peneliti berasumsi bahwa persepsi negatif mengenai tubuh seseorang atau *body dissatisfaction* dapat berkembang pada diri remaja melalui *social comparison* dalam media sosial *instagram*. Hal yang ditemukan peneliti ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lewallen & Behm (2016) terhadap 118 remaja perempuan berusia 18 tahun di Amerika Serikat. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa perilaku *social somparison* di media sosial memiliki hubungan yang positif dengan *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan seseorang terhadap tubuhnya

*Social comparison* di media sosial *instagram* memiliki pengaruh terhadap *body dissatisfaction* pada remaja. Sehingga sangat penting untuk remaja atau bahkan individu untuk tidak membandingkan dirinya dengan orang

lain agar memiliki rasa puas dan dapat menerima fisik atau tubuh yang mereka miliki.

Berdasarkan hal-hal yang telah dijabarkan di atas, peneliti mencoba menghubungkan antara *social comparison* di media sosial *instagram* dengan *body dissatisfaction* pada remaja. Sepanjang pengkajian pustaka yang telah dilakukan oleh peneliti, penelitian mengenai perbandingan sosial di media sosial *instagram*, dan *body dissatisfaction* yang dilakukan pada remaja akhir atau dewasa muda masih tergolong sedikit di Indonesia. Maka dari itu, peneliti ingin menguji hubungan antara *social comparison* di media sosial *instagram* dengan *body dissatisfaction* pada remaja di Bantul.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah terdapat hubungan antara *Social Comparison* di media sosial *Instagram* dengan *Body Dissatisfaction* pada remaja di Bantul?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari riset ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *Social Comparison* di media sosial *Instagram* dengan *Body Dissatisfaction* pada remaja di Bantul.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memperkaya dan memberikan sumbangan referensi bagi ilmu pengetahuan, khususnya Psikologi Klinis dan Sosial mengenai fenomena *Social Comparison* di media sosial *Instagram* dan fenomena *Body Dissatisfaction* pada remaja.

### 2. Manfaat praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi remaja perempuan terkait hubungan antara *Social Comparison* di media sosial *Instagram* dengan *Body Dissatisfaction* pada remaja.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan praktis kepada orang tua, guru, dan praktisi kesehatan mental (psikolog dan psikiater anak dan remaja) mengenai dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja, di tengah maraknya penggunaan media sosial oleh remaja.

- c. Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber referensi bagi penelitian selanjutnya serta menjadi referensi dalam pembuatan program intervensi atau preventif yang berkaitan dengan perilaku *Social Comparison* di media sosial *Instagram* yang umum dilakukan oleh remaja.