

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Perguruan tinggi di Indonesia adalah lembaga pendidikan formal yang bertujuan untuk mempersiapkan individu dalam menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi, sehingga individu siap untuk bersaing dan berkompetisi (Aziz & Rahrjo, 2013). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan diperguruan tinggi. Mahasiswa umumnya berada dalam fase transisi menuju dewasa, biasanya antara usia 18 hingga 25 tahun, mahasiswa memiliki tanggung jawab untuk mengembangkan diri dan mempersiapkan kehidupan dewasa. Sebagai individu dan makhluk sosial, mahasiswa tidak dapat hidup sendiri dan selalu membutuhkan orang lain untuk memenuhi kebutuhan mereka. Kebutuhan mahasiswa juga meningkat seiring dengan perkembangan individu. Dalam proses perkembangan, mahasiswa melewati tahapan tertentu yang memiliki tugas perkembangan yang harus dipenuhi agar tidak menghambat perkembangan ditahap selanjutnya.

Mahasiswa yang sedang berada dalam fase perkembangan dewasa awal yaitu peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa ini merasa wajib untuk memperhatikan dan menampilkan keadaan fisiknya dengan baik di hadapan orang lain agar terlihat cantik maupun menarik, di mana keinginan tersebut muncul dengan tujuan untuk menarik lawan jenis maupun lingkungannya. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Hurlock (2017) bahwa salah satu tugas perkembangan individu pada masa dewasa adalah memilih pasangan hidup dan mendapatkan pekerjaan.

Selama masa dewasa awal, seseorang dihadapkan pada berbagai tantangan, seperti dalam hubungan keluarga, persahabatan, cinta, dan penyesuaian dengan lingkungan sekitarnya (Maimunah, 2021). Selain itu, masa dewasa awal juga merupakan periode di mana pertumbuhan fisik mencapai puncaknya, yang dapat memicu keinginan individu untuk tampil menarik dimata individu lainnya (Dewi dkk, 2020). Seorang individu pada tahap dewasa muda menunjukkan profil yang optimal, yang menandakan bahwa perkembangan dan pertumbuhan aspek-aspek fisiologisnya telah mencapai puncaknya (Dariyo, 2003). Menurut Rahmadiyahanti, Munthe, dan Aiyunda (2020) penampilan fisik terutama bentuk tubuh adalah faktor yang digunakan oleh masyarakat sebagai acuan untuk menilai daya tarik seseorang. Oleh karena itu, bentuk tubuh memiliki peran yang signifikan dalam hubungan asmara, dan penampilan individu dapat menjadi faktor penentu daya tarik, terutama jika bentuk tubuhnya seimbang dan proporsional disemua bagian tubuh (Khotamanisah, 2017). Menurut Grogan dalam Marizka, Maslihah, dan Wulandari (2019) adanya konsep "tubuh ideal" yang berkembang dimasyarakat dapat memengaruhi individu untuk melakukan perbandingan dan penilaian terhadap diri mereka sendiri berdasarkan standar ideal tersebut.

Cash dan Pruzinsky pada tahun (2002) mengungkapkan bahwa individu cenderung selalu melakukan penilaian yang dapat bersifat positif atau negatif terhadap diri mereka sendiri. Konsep ini sejalan dengan pendapat Khotamanisah (2017), yang menjelaskan bahwa penilaian atau evaluasi terhadap bentuk tubuh merupakan suatu proses di mana individu memberikan makna tertentu untuk mencapai standar ideal. Tetapi pada kenyataannya, ternyata banyak individu yang belum

mempunyai penilaian dan pandangan yang baik secara khusus pandangan terhadap penampilan tubuhnya secara fisik (Pertiwi 2020). Individu yang mengalami ketidakpuasan dengan tubuh diartikan sebagai *body dissatisfaction* (Soesilowindradini, 2005). Menurut Thompson, dkk (1999) Semakin besar perbedaan antara penampilan fisik individu dan standar tubuh ideal yang diharapkan, maka semakin tinggi tingkat ketidakpuasan tubuh yang dirasakan oleh individu terhadap tubuh mereka.

Tariq and Ijaz (2015) mendefinisikan sebagai perasaan ketidakpuasan yang dirasakan oleh individu terhadap citra tubuhnya. Penjelasan tersebut sama seperti Sejcova (2008) menjelaskan bahwa timbul ketika individu memiliki pemikiran dan perasaan negatif terkait penampilan tubuh mereka, terutama ketika citra tubuh yang mereka harapkan tidak sesuai dengan kenyataan bentuk tubuh yang individu miliki. Hal tersebut serupa dengan aspek - aspek yang telah diuraikan oleh Tariq dan Ijaz (2015), yang mencakup ketidakpuasan terhadap berbagai aspek tubuh, termasuk bentuk tubuh dan berat badan, struktur rangka, fitur wajah dan rambut. Pendapat serupa juga dinyatakan oleh Foster, Sarwer, dan Wadden (1997), yang mengindikasikan bahwa muncul ketika individu mengevaluasi berbagai aspek tubuh mereka, seperti berat badan dan tinggi badan.

Orientasi penampilan untuk menilai pentingnya penampilan baik dari perilaku berdandan hingga memilih baju ketika keluar menjadi tolak ukur tidak hanya bagi wanita tetapi juga pria. *Body dissatisfaction* sebenarnya bukan istilah baru, istilah ini seringkali dikaitkan dengan kaum wanita saja namun tidak dengan laki-laki. Berdasarkan budaya barat, seorang laki-laki adalah mereka yang menjadi penyokong keluarga, pekerja keras, seorang pemimpin yang mampu menentukan

langkah, pemecah masalah, dan berpengetahuan luas (Toller et al., 2004). Akan tetapi prevalensi laki-laki yang terlibat dalam praktik makanan menyimpang seperti diet ekstrim hingga purging telah meningkat jika dibandingkan dengan wanita (Toller et al., 2004). Begitu pula terdapat peningkatan pengakuan akan *body dissatisfaction* laki-laki terhadap dirinya dalam beberapa tahun terakhir. Hasil penelitian menyatakan bahwa sebanyak 10-30% lakilaki menunjukkan mereka memiliki *body dissatisfaction* (Frederick et al., 2012). Sedangkan pada penelitian lain ditemukan bahwa 90% siswa laki-laki di Amerika Serikat tidak puas dengan tubuh mereka sehubungan dengan massa otot (Frederick et al., 2007).

Penelitian yang dilakukan oleh Meliana dkk (2018) terhadap 379 mahasiswa di Universitas Soegijapranata Semarang menemukan bahwa 81% dari subjek penelitian mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh. Selain itu sebuah penelitian lain yang dilakukan oleh Sumiati (2017) pada 58 mahasiswi di UIN Sunan Gunung Djati Bandung menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki citra tubuh yang negatif atau sering disebut *sebagai body dissatisfaction*. Adapun penelitian yang di lakukan oleh Maimunah dan Satwika (2021) Penelitian ini menghasilkan adanya hubungan positif antara terjadinya ketidakpuasan bentuk tubuh dengan intensitas penggunaan media sosial.

Demikian pula, berdasarkan pengamatan peneliti, fenomena serupa juga terjadi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Peneliti memperhatikan bahwa banyak individu menunjukkan perilaku *body dissatisfaction*, seperti sering bercermin dan mengungkapkan perasaan merasa seperti merasa gemuk atau kurus. Mereka

juga menyatakan ketidakpuasan terhadap warna kulit, hal ini juga didukung dengan hasil wawancara.

Berdasarkan studi awal yang dilakukan peneliti pada 10 subjek Mahasiswa aktif Universitas Mercu Buana Yogyakarta 5 perempuan dan 5 laki-laki dengan rentang usia 18 sampai 25 tahun. Proses wawancara dilakukan pada tanggal 15-23 april 2023 melalui aplikasi *WhatsApp*. Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa dalam aspek pertama, yang berkaitan dengan bentuk tubuh dan berat badan, 10 subjek semuanya mengakui pernah mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, baik itu merasa memiliki berat badan berlebihan atau kurang. Pada aspek kedua, yakni struktur rangka 7 dari 10 subjek menyatakan ketidakpuasan terhadap struktur rangka yang dimiliki, Sementara itu 3 subjek lainnya merasa puas atau baik-baik saja dengan struktur rangka yang dimiliki. Dalam aspek ketiga, yang berkaitan dengan fitur wajah, 8 dari 10 subjek mengungkapkan ketidakpuasan terhadap kulit yang tidak sesuai dengan preferensi mereka, termasuk ketidakpuasan terhadap kondisi wajah seperti permasalahan kulit jerawat dan memiliki lingkaran hitam disekitaran mata, dan 2 lainnya merasa tidak memiliki permasalahan terhadap fitur wajah dan aspek terakhir berkaitan dengan rambut 6 dari 10 subjek mengungkapkan bahwa subjek mengalami kerontokan pada rambut dan memiliki kulit kepala seperti ketombe, dan 4 lainnya tidak memiliki permasalahan pada rambut. Kesimpulan ini mencerminkan kompleksitas tantangan yang dihadapi oleh subjek - subjek terkait dengan ketidakpuasan bentuk tubuh.

Berkembangnya *body dissatisfaction* pada dewasa awal dapat memiliki berbagai dampak negatif. memiliki pandangan yang negatif terhadap tubuh atau

*body dissatisfaction* dapat menyebabkan timbulnya masalah gangguan makan serta rendahnya *psychological well being* (Quick, Eisenberg, Bucchianeri, & Neumark-Sztainer, 2013). Selain itu, pandangan negatif terhadap tubuh berperan dalam memicu depresi atau munculnya simptom depresi, kecemasan terkait penampilan fisik, serta gangguan dalam hubungan interpersonal seperti dalam konteks hubungan intim, pekerjaan dan dalam situasi yang sangat parah, pandangan negatif terhadap tubuh dapat menyebabkan penyalahgunaan zat dan berkontribusi pada gangguan kesehatan yang serius (Pakki & Sathiyaseelan, 2018).

Ester (2002) mengemukakan harapannya bahwa individu seharusnya memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri, karena kemampuan ini berhubungan dengan cara individu menilai dirinya sendiri dan pandangan terhadap citra diri, yang nantinya dapat memengaruhi baik terhadap kehidupannya. Penjelasan tersebut sama seperti Sujoldzic dan Lucia (2007) mengatakan bahwa kepuasan individu terhadap bentuk tubuhnya sendiri dapat berperan sebagai faktor yang melindungi kesejahteraan psikologis, sementara ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat mengurangi tingkat kepuasan terhadap kehidupan dan harga diri. Individu yang memiliki kepuasan akan kehidupannya dapat meningkatkan kesejahteraan dalam diri sehingga dapat terlepas dari rasa tidak puas terhadap bentuk tubuh (Wulandari, 2013).

*Body dissatisfaction* merupakan perasaan ketidakpuasan terhadap bentuk dan ukuran tubuh individu, yang muncul karena adanya perbedaan antara pandangan mengenai tubuh ideal dan realitas ukuran tubuh yang sebenarnya (Andini, 2020). Penggunaan layanan jejaring sosial juga dapat berkontribusi pada peningkatan

ketidakpuasan tubuh, karena eksposur terhadap citra tubuh ideal dan perbandingan sosial yang terjadi (Holland & Tiggemann, 2016). Tanpa disadari, individu cenderung membandingkan diri mereka dengan gambaran tubuh yang mereka lihat dalam media sosial (Marizka dkk, 2019). Rasa tidak puas terhadap tubuh dapat muncul ketika perbedaan antara penilaian terhadap tubuh individu dan standar ideal yang berlaku dalam masyarakat semakin besar atau signifikan (Cash & Szymanski, 1995; Grogan, 2017).

Rosen, Reiter, dan Orsan (1995) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* diantaranya: pertama yaitu jenis kelamin, kedua yaitu usia, yang ketiga media massa, yang ke empat keluarga, dan yang terakhir hubungan interpersonal. *Body dissatisfaction* dipengaruhi oleh salah satu faktor, yaitu media media. Sebagian besar pengguna media sosial berusia 18 tahun ke atas, menandakan bahwa mayoritas termasuk dalam kelompok usia dewasa awal (Home Page PT. Digital Startup Nusantara, 2020). Pemanfaatan media sosial saat ini semakin populer sebagai sarana interaksi sosial, terutama melalui platform online seperti Instagram, Facebook, Twitter, dan YouTube (Berryman, Ferguson, & Negy, 2017).

Penggunaan media sosial terus meningkat pada abad ke-21, mencapai tingkat signifikan. Pada tahun 2019, sebanyak 72% orang dewasa di Amerika Serikat menggunakan setidaknya satu platform media sosial (Mano, 2020). Di Indonesia, sekitar 51,5% pengguna internet memanfaatkan jaringan online untuk mengakses media sosial (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2020). Terutama di kalangan generasi muda, media sosial digunakan untuk berbagai tujuan, termasuk

hiburan, pembentukan identitas, peningkatan aspek sosial, dan menjaga hubungan interpersonal (Ifinedo, 2016).

Penggunaan media sosial memiliki konsekuensi yang dapat bersifat negatif maupun positif. Dampak negatif secara psikologis dari keterlibatan dalam media sosial mencakup pembentukan citra tubuh yang negatif, ketidakpuasan terhadap penampilan fisik sendiri, kecemasan sosial, gangguan pola makan, dan bahkan dapat berkontribusi pada munculnya gejala depresi (Shmuck, 2019). Media sosial memiliki peran dalam menyebarkan informasi tentang bagaimana budaya memandang bentuk tubuh ideal yang dianggap menarik (Ata Rojas, Ludden, & Thompson, dalam Andini, 2020).

Individu di Filipina menghabiskan waktu lebih dari 4 jam setiap hari untuk menggunakan media sosial, sementara di Nigeria, individu rata-rata menghabiskan lebih dari 3 jam per hari untuk aktivitas serupa (Revilia & Irwansyah, 2020). Adapun untuk penduduk Indonesia meluangkan waktu sekitar 3,3 jam setiap hari untuk mengakses media sosial (APJII, 2020).

Menurut Orosz G (2015) Intensitas penggunaan media sosial adalah sebagai sikap yang mengacu pada keterhubungan emosional dengan media sosial dan seberapa banyak media sosial terintegrasi ke dalam aktivitas sehari-hari dari individu. Penelitian yang dilakukan oleh Fardouly, Diedrichs, Vartanian, dan Halliwell (2015) menemukan bahwa individu yang menggunakan media sosial dan melihat gambar individu lain cenderung melakukan perbandingan terhadap penampilan mereka, termasuk bentuk tubuh, wajah, dan warna kulit. Perbandingan ini berkontribusi pada terjadinya perasaan negatif setelahnya.



Media berperan sebagai alat untuk menyampaikan dan mengembangkan informasi, biasanya dengan menggunakan peralatan tertentu (Riyanti, 2016). Menurut Kietzman, Hermkens, McCarthym dan Silvestre (2011) media sosial menawarkan berbagai keuntungan, seperti mempermudah interaksi dan berbagi informasi. Meskipun demikian penelitian terkini menunjukkan bahwa media sosial dapat memiliki dampak negatif, terutama terkait dengan ketidakpuasan fisik (Moran, 2017). Salah satu platform media sosial yang menarik banyak perhatian adalah Instagram, karena menyediakan beragam fitur dan kemudahan akses bagi penggunanya (Nasiha, 2017).

Instagram berfungsi sebagai aplikasi *microblogging* yang intinya adalah mengunggah foto (Putra M. R., 2017). Aktivitas ini telah menjadi kebutuhan pokok bagi pengguna instagram yang melihat platform ini sebagai suatu bentuk album foto yang mencakup momen senang dan sulit (Nasiha, 2017). Keberhasilan instagram telah menciptakan fenomena "selebgram", yaitu individu yang bukan berasal dari kalangan artis tetapi memiliki banyak pengikut karena konten foto atau video mereka menarik perhatian (Nasiha, 2017). Popularitas instagram telah menciptakan standar kecantikan baru melalui tokoh-tokoh selebgram yang sering menampilkan bentuk tubuh ideal. Ini memicu konsep "*body goals*", di mana pengguna instagram terdorong untuk meniru bentuk tubuh yang dianggap ideal oleh tokoh-tokoh tersebut.

Pengguna media sosial instagram di Indonesia yang berusia 18-24 tahun merupakan kelompok usia pengguna terbesar di Indonesia, terhitung 37,3% dari total pengguna, atau sekitar 23 juta. Di kelompok usia ini, pengguna Instagram

wanita masih mendominasi dengan rasio 19,5% dibandingkan pria yang hanya 17,9%. Selanjutnya kelompok usia 25-34 menjadi pengguna terbesar kedua dengan total pengguna 33,9%. Pada kelompok usia ini pengguna pria justru lebih unggul yaitu dengan rasio 17,9%, sementara pengguna perempuan hanya 16,1%. Dari segi jumlah, pengguna pria lebih unggul 1,1 juta. Dan kategori usia pengguna terendah adalah diatas 65 tahun, yaitu hanya 1,6% (Pertiwi, 2019).

Dibandingkan dengan platform media sosial lain seperti Facebook dan Twitter, Instagram lebih berfokus pada elemen visual, khususnya gambar, dari pada teks tertulis. Karakteristik visual media sosial ini mendorong pengguna untuk melihat dan memberikan komentar pada gambar yang diposting oleh pengguna lain (Walker, Krumhuber, Dayan, & Furnham, 2019). Pengguna Instagram cenderung mencari pemenuhan kepuasan pribadi, dan banyak dari mereka mengekspresikan diri melalui unggahan foto dan video. Kesesuaian ini dengan tujuan pokok instagram sebagai platform yang memungkinkan individu untuk berbagi kegembiraan mereka dengan mempublikasikan berbagai hal, termasuk barang, diri sendiri, atau tempat dalam bentuk gambar (Mahendra, 2017).

Instagram bukan hanya media komunikasi, tetapi juga platform citra tubuh dengan menonjolkan aspek fisik seperti kecantikan atau ketampanan. Ini memungkinkan pengguna membentuk citra diri mereka sesuai norma dan preferensi dalam komunitas online (Nasiha, 2016).

Berdasarkan penelitian di atas membuat peneliti ingin mengkaji ulang karena terdapat keragaman hasil. Namun Adapun perbedaan dari penelitian ini dengan

penelitian terdahulu yaitu subjek penelitian, dalam penelitian ini subjek yang akan di ambil adalah mahasiswa aktif Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang dalam proses perkembangan dewasa awal yaitu berusia 18 hingga 25 tahun. Berdasarkan urian di atas, maka peneliti merumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut “Apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial instagram dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta”?

## **B. Tujuan dan Manfaat**

### 1. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial instagram dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

### 2. Manfaat

#### a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan psikologi khususnya mengenai intensitas penggunaan media sosial instagram dengan *body dissatisfaction*.

#### b. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti bagi mahasiswa memberikan informasi mengenai hubungan antara intensitas penggunaan media sosial instagram dan *body dissatisfaction* pada mahasiswa. Harapannya, temuan ini dapat digunakan

sebagai dasar pertimbangan yang lebih baik dalam menggunakan media sosial khususnya instagram untuk penggunaan sehari-hari.