

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penampilan fisik yang diidamkan oleh perempuan dan laki-laki adalah memiliki bentuk tubuh yang ideal, bugar dan menarik. Evaluasi fisik ini mempengaruhi penilaian terhadap bentuk tubuhnya. Adaptasi penampilan tidak hanya menjadi indikator pada perempuan tetapi juga pada laki-laki karena adaptasi penampilan menentukan pentingnya berpenampilan, mulai dari cara berpakaian hingga pemilihan berpakaian saat keluar rumah (Najla & Zulfiana, 2022). Media maupun lingkungan merupakan salah satu faktor yang meningkatkan keinginan untuk terlihat menarik dan berusaha mencapai bentuk tubuh ideal.

Bentuk tubuh ideal merupakan suatu daya tarik fisik yang didambakan oleh setiap individu, oleh karena itu, kesadaran mahasiswa bahwa tubuhnya belum memenuhi standar bentuk tubuh ideal merupakan suatu bentuk pemikiran yang menunjukkan perhatian individu terhadap penampilan fisiknya. Penampilan fisik yang ideal pada budaya barat yakni memiliki bentuk tubuh yang langsing, ramping serta berotot (Monaghan, 2005).

Permasalahan yang ditemukan saat ini adalah Indonesia menemukan fakta dari beberapa laki-laki merasa cemas, tidak percaya diri pada penampilan fisiknya. Hal ini dibuktikan dengan hasil survei yang dilakukan oleh Kompas.com, (2021), bahwa 20% hingga 40% laki-laki memiliki permasalahan dengan citra tubuh. Beberapa laki-laki merasa kurang percaya diri terhadap penampilan fisiknya, seperti rambut rontok, memiliki berat badan yang berlebih, masalah kulit seperti wajah yang berjerawat serta wajah yang berkomedo.

Pada tanggal 27 Oktober 2023, peneliti melakukan survei langsung ke beberapa mahasiswa tentang *body dissatisfaction* yang berada di Universitas X

Bekasi. Peneliti mendapatkan hasil survei di lapangan dengan jumlah 33 responden diantaranya 31 responden mengalami ketidakpuasan pada tubuh, dikarenakan mereka tidak memiliki bentuk tubuh ideal dan menarik. Peneliti juga mengkategorisasikan survei di lapangan dengan mahasiswa aktif yang berusia 18-25 tahun dan pengguna Instagram.

Berdasarkan survei diatas peneliti mendapatkan fenomena permasalahan yang menunjukkan bahwa individu tidak merasa puas dengan penampilan bentuk tubuh yang dimiliki, dan berulang kali membandingkan diri sendiri dengan orang lain di Instagram. Perilaku yang ditampilkan di Instagram memiliki dampak negatif pada seseorang yang melihatnya dan juga individu yang memperlihatkannya, termasuk pada ketidakpuasan tubuh atau *body dissatisfaction* (Moran, 2017). *Body dissatisfaction* merupakan hubungan kompleks antara citra tubuh dan status berat badan individu, adanya gangguan makan, harga diri yang buruk dan depresi akibat timbulnya kemunculan artis, model, serta selebgram yang memperlihatkan bentuk tubuh yang langsing (Weinberger et al., 2017).

Penampilan fisik yang tidak menarik dan ideal dapat menimbulkan penilaian dan perasaan negatif terhadap bentuk tubuhnya. Bentuk tubuh individu yang tidak sesuai dengan bentuk tubuh ideal yang diidamkan, membuat individu tidak dapat menerima kekurangan dan kelebihan pada bentuk tubuhnya dengan apa adanya sehingga dapat menimbulkan ketidakpuasan pada tubuh atau *body dissatisfaction* (Dewi et al., 2020).

Menurut National Eating Disorders Association (2022), menyatakan bahwa *body dissatisfaction* adalah penilaian negatif terhadap bentuk tubuh diri sendiri, seperti merasa iri atau cemburu terhadap bentuk tubuh yang dimiliki oleh orang lain. Individu yang merasa tidak puas, malu, serta cemas dan perasaan tidak nyaman akibat penilaian negatif pada bentuk tubuh yang dimiliki. Hal ini sejalan dengan Cash & Fleming, (2002), yang mengatakan bahwa *body dissatisfaction* adalah penilaian negatif tentang bentuk tubuh yang dimiliki, yang berdampak pada kualitas hidup individu.

Individu yang merasa cemas memiliki tubuh pendek, kelebihan berat badan, wajah yang berjerawat, hal tersebut kerap kali menjadi bahan ejekan serta dianggap tidak menarik dihadapan orang lain (Rahmadiyah et al., 2020). Pada saat ini individu menjaga bentuk tubuhnya agar sesuai dengan ekspektasi atau standar masyarakat. Hal ini sejalan dengan individu yang mengembangkan bentuk tubuh ramping dan berotot untuk memperlihatkan penampilan fisik pada orang lain (Cafri et al., 2005).

Pada saat ini individu cenderung mengidealkan bentuk tubuh langsing atau kurus, dan beranggapan bahwa penggambaran individu terhadap bentuk ideal pada perempuan atau laki-laki memiliki pengaruh yang signifikan terhadap cara individu mengevaluasi dan memandang penampilan fisik mereka. Perempuan cenderung berusaha untuk memiliki bentuk tubuh yang langsing atau kurus, sedangkan laki-laki cenderung menginginkan memiliki bentuk tubuh yang lebih besar dan berotot (Weinberger et al., 2017).

Meningkatnya ketidakpuasan pada tubuh atau *body dissatisfaction* di berbagai negara termasuk Indonesia, dengan variasi yang terlihat berdasarkan jenis kelamin, usia, dan berat badan (Carter et al., 2017). *Body dissatisfaction* berkaitan dengan penilaian negatif terhadap ukuran, bentuk, kekencangan otot serta berat badan. Hal ini kerap kali melibatkan penilaian ketidaksesuaian yang dirasakan antara penilaian seseorang terhadap tubuhnya dan tubuh yang dianggap ideal (Grogan, 2021).

Standar bentuk tubuh ideal yang terjadi pada mahasiswa yaitu memiliki bentuk tubuh yang lebih besar, berotot, serta berkulit putih, dengan adanya standar bentuk tubuh ideal tersebut mendorong laki-laki berulang kali mengecek apakah terdapat perubahan pada bentuk tubuh yang dimiliki dan mendorong laki-laki untuk melakukan berbagai macam usaha untuk meraih standar bentuk tubuh ideal (Yuanita & Sukamto, 2013). Hal ini akan menimbulkan perasaan tidak puas dengan bentuk tubuh atau *body dissatisfaction*.

Body dissatisfaction yang terjadi pada mahasiswa dengan rentang usia 18-25 tahun, hal tersebut sejalan dengan Santrock (dalam Dewi et al., 2020), yang mengatakan bahwa seseorang yang berusia 18-25 tahun termasuk ke dalam dewasa awal yang merupakan masa transisi dari masa remaja ke masa dewasa. Pada masa dewasa awal ini merupakan masa seseorang sedang mencapai puncak perkembangan fisiknya. Hal ini menimbulkan individu mulai ingin terlihat berpenampilan menarik didepan orang lain untuk menarik perhatian lawan jenisnya (Najla & Zulfiana, 2022).

Bentuk fisik berhubungan langsung dengan tugas perkembangan pada masa dewasa awal, seperti mencari dan memilih pasangan hidup, belajar hidup bersama pasangan seperti belajar untuk saling merawat dan mendukung mengenai penampilan untuk terlihat menarik di depan orang lain, memulai kehidupan berumah tangga, serta memulai suatu pekerjaan pada saat ini penampilan fisik yang menarik menjadi kepentingan utama untuk menarik perhatian orang lain (Havighurst, 2004).

Penampilan fisik yang menarik pada dewasa awal dapat menimbulkan sebuah keuntungan serta bisa dimanfaatkan untuk mendapatkan hasil yang menyenangkan dalam berinteraksi sosial (Suseno & Dewi, 2014). Pada masa dewasa awal individu merasa terganggu serta khawatir terhadap penampilan fisiknya, dan ia berusaha untuk mencapai standar fisik yang dianggap ideal menurut pandangan masyarakat atau orang lain yang menggunakan sosial media (Rosen et al., 1995).

Salah satu media sosial yang sedang diminati oleh masyarakat dan banyak digunakan oleh mahasiswa saat ini adalah media sosial Instagram. Instagram merupakan media sosial yang memungkinkan pengguna untuk berkomunikasi melalui foto atau video. Foto atau video yang diunggah di Instagram telah dimodifikasi dengan berbagai macam filter digital untuk mendapatkan daya tarik dari pengguna lain (Aristantya & Helmi, 2019).

Instagram merupakan media sosial yang membuat pengguna menjadi lebih kreatif, inovatif dalam mengunggah konten berupa teks, gambar foto atau video sebagai kegiatan utama penggunaannya (Najla & Zulfiana, 2022). Kegiatan atau interaksi didalam Instagram terjadi melalui kita menjadi pengikut atau *followers* dari akun pengguna lain di Instagram (Aristantya & Helmi, 2019).

Instagram merupakan sebuah media sosial yang dapat membagikan penampilan tubuh mereka melalui unggahan foto atau video selfie di Instagram. Foto atau video yang diunggah di Instagram dapat diberi tanda suka atau *like* dan komentar, hal tersebut dapat diartikan juga sebagai aktivitas di dalaam Instagram (Ridgway & Clayton, 2016).

Aktivitas yang dilakukan oleh model, artis, selebgram di Instagram dengan membagikan foto atau video bentuk tubuh ideal mereka. Hal ini sering kali membuat individu terinspirasi dan menginginkan memiliki bentuk tubuh ideal yang sama serta dapat menimbulkan ketidakpuasan tubuh atau *body dissatisfaction*, kecemasan mengenai berat badan, suasana hati yang negatif, dan gangguan pada makan (Harper & Tiggemann, 2008). Gangguan pada makan memiliki pengaruh pada hubungan ketidakpuasan pada tubuh atau *body dissatisfaction* dan perbandingan sosial atau *social comparison*.

Mahasiswa sangat memperhatikan penampilan fisik mereka, dan seringkali membanding-bandingkan penampilan fisik mereka untuk mendapatkan penilaian dari orang lain (Saleem, 2019). Salah satu metode untuk mendapatkan penilaian dengan melalui perbandingan sosial atau *social comparison*. *Social comparison* adalah suatu dorongan individu yang membantu dalam membandingkan diri sendiri dengan orang lain untuk memenuhi kebutuhan seseorang akan penghargaan dan pengakuan (Festinger, 1954).

Penghargaan dan pengakuan ini merupakan sebuah proses individu untuk saling mempengaruhi dan bersaing dalam hubungan interaksi sosial untuk mengukur dan menilai diri sendiri dengan membandingkan diri sendiri dengan

orang lain (Najla & Zulfiana, 2022). *Social comparison* dapat menimbulkan ancaman pada diri sendiri seperti harga diri, perasaan tidak bahagia, serta kecemasan penilaian orang lain terhadap diri sendiri (Argo et al., 2006).

Fenomena masyarakat pada saat ini adalah menilai seseorang dengan memfokuskan pada penampilan fisiknya. Ketika persepsi terhadap individu kerap kali dikaitkan dengan penampilan fisik, maka desakan untuk terlihat menarik di muka umum atau masyarakat sudah menjadi kebutuhan seseorang. Seseorang yang membandingkan tubuhnya dengan orang lain dapat menimbulkan ketidakpuasan pada tubuhnya (Tylka & Sabik, 2010).

Seseorang yang kerap kali melakukan *compare* atau perbandingan dengan gambar foto atau video yang terdapat pada media sosial Instagram (Grabe et al., 2008). Gambar foto atau video yang menarik di Instagram dapat mempengaruhi terhadap seseorang yang melihatnya, seperti foto atau video dengan ukuran dan penampilan terhadap perubahan perilaku dalam upaya untuk memperkirakan standar penampilan sosiokultural (Barbierik et al., 2023).

Teori *social comparison* berpendapat bahwa individu kerap kali mengevaluasi pendapat dan kemampuannya, dan hal tersebut adalah salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan evaluasi diri sendiri dengan membandingkan diri sendiri dengan orang lain (Festinger, 1954). *Social comparison* adalah penilaian kognitif yang dibuat seseorang mengenai karakteristik diri sendiri dengan karakteristik orang lain (Jones, 2001). Menurut Festinger (1954), *social comparison* memiliki dua jenis, yakni *upward comparison* atau perbandingan keatas, dan *downward comparison* atau perbandingan kebawah.

Upward comparison atau perbandingan keatas adalah perbandingan kemampuan, pengetahuan, karir, serta bentuk tubuh seseorang yang lebih baik dari dirinya, sedangkan *downward comparison* atau perbandingan kebawah adalah individu melakukan perbandingan sosial dengan seseorang yang lebih rendah dengan tujuan untuk meningkatkan citra tubuhnya (Eddleston, 2009).

Social comparison merupakan kecenderungan individu membandingkan penampilan fisik ideal diri sendiri dengan orang lain di media sosial dan di lingkungan sosial (Rodgers et al., 2015).

Lingkungan sosial dapat mempengaruhi seseorang untuk melakukan perbandingan diri mengenai ukuran standar bentuk tubuh yang merupai dengan orang lain agar dapat diterima dilingkungan sosial (Puspasari, 2019). Media yang menampilkan gambar foto atau video perempuan dengan bentuk tubuh yang kurus atau ramping, dan laki-laki dengan bentuk tubuh yang berotot dapat menjadi objek perbandingan diri sendiri dengan orang lain (Jones, 2001).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Najla & Zulfiana (2022) dengan menjelaskan mengenai Pengaruh *Social Comparison* Terhadap *Body Dissatisfaction* Pada Laki-Laki Dewasa Awal Pengguna Instagram. Hasil dari penelitian yang telah dilakukan bahwa terdapat pengaruh positif antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada laki-laki pengguna Instagram.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dewi et al., (2020) dengan menjelaskan mengenai *Social Comparison* dan Kecenderungan *Body Dissatisfaction* Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram. Hasil dari penelitian yang telah dilakukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada dewasa awal pengguna Instagram, dengan koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,729 dan nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,01$).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rahmadiyah et al., (2020) dengan menjelaskan mengenai *Social Comparison* Dengan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Pada Remaja Perempuan. Hasil dari penelitian yang telah dilakukan bahwa terdapat hubungan positif antara *social comparison* dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja perempuan SMAN 5 Pekanbaru.

Berdasarkan penelitian yang dilakukann oleh Humaira & Aviani (2023) dengan menjelaskan mengenai Pengaruh *Social Comparison* Terhadap *Body Dissatisfaction* Pada Perempuan *Emerging Adulthood* Pengguna Media Sosial Di Sumatera Barat. Hasil dari penelitian yang telah dilakukan bahwa terdapat pengaruh positif antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada perempuan *emerging adulthood* pengguna media sosial di Sumatera Barat sebesar 34,6%.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Alifa & Rizal (2020) dengan menjelaskan mengenai Hubungan *Social Comparison* dan *Body Dissatisfaction* Pada Wanita Yang Memiliki Kelebihan Berat Badan (*Overweight*). Hasil dari penelitian yang telah dilakukan bahwa terdapat hubungan positif antara *social comparison* dan *body dissatisfaction* pada wanita yang memiliki kelebihan berat badan (*overweight*), dengan nilai $r = 0,865$ dan nilai $p = 0,00$ ($p < 0,05$).

Berdasarkan penelitian terdahulu diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *social comparison* memiliki korelasi kearah positif terhadap *body dissatisfaction*. Sehingga perbedaan nilai signifikansi dapat berpengaruh, informasi latar belakang dan data empiris diperkuat dengan keterbatasan penelitian terdahulu, dengan menggunakan subjek penelitian berbeda, maka rumusan masalah dalaam penelitian ini adalah apakah terdapaat pengaruh *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa pengguna Instagram di Universitas X Bekasi.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa pengguna Instagram di Universitas X Bekasi.

1.4 Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini diharapkan dapat memperoleh manfaat baik secara teoritis maupun praktis yakni sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah pengetahuan bagi pembaca terkait pengaruh *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa pengguna Instagram, dan diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi evaluasi bagi masyarakat umum terkait pengaruh *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa pengguna Instagram. Agar dapat lebih mencintai dan menghargai tubuh yang dimiliki dengan segala kelebihan dan kekurangan tanpa membandingkan dengan orang lain.

