

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang masalah

Sampai saat ini, penggunaan media sosial mampu memudahkan para penggunanya untuk berkomunikasi di dunia maya (Dewi et al., 2020). Sebagaimana halnya Instagram yang mampu menarik perhatian banyak orang, karena bisa memberikan berbagai sosial media tersebut kemudahan bagi mereka untuk mengakses Instagram (Nasiha, 2017). Munculnya Instagram memudahkan Masyarakat untuk berkomunikasi secara tidak langsung dan digunakan oleh berbagai macam usia dan latar belakang yang berbeda-beda. Jumlah pengguna Instagram terbanyak berada pada rentang usia 18- 34 tahun (Kemp, 2019).

Instagram merupakan salah satu media sosial yang paling banyak diminati oleh mahasiswa, Instagram berada diposisi kedua setelah aplikasi tiktok. Instagram mempunyai sebuah platform yang memiliki fitur mengunggah foto dan video (Carmen, 2022). Instagram memotivasi pengguna untuk menunjukkan sisi terbaiknya dari kehidupan mereka untuk diterima oleh pengikut dalam jumlah suka dan komentar yang didapat dari dunia maya. Pengguna Instagram tidak memperlihatkan sisi buruk, atau usaha yang dilakukan untuk mencapai keberhasilan hidup yang dimiliki sekarang. Banyak hal yang sering dijumpai pengguna Instagram yaitu memposting potret diri.

Mahasiswa yang memposting potret dirinya di media sosial, baik dengan potret seluruh badan, atau hanya sekedar selfie, tentu mereka telah memilih potret terbaik yang mereka miliki agar dilihat orang lain. Salah satu akibat yang muncul dari fenomena ini adalah rasa iri dari orang lain atas bentuk tubuh, warna kulit, serta penampilan yang orang lain miliki. Sering pula dijumpai pada mahasiswa cenderung berlomba-lomba dalam berpenampilan menarik didasarkan pada referensi yang dilihatnya pada platform media sosialnya (Maimunah & Yohana, 2021).

Media Sosial dapat meningkatkan interaksi dengan orang lain, menyediakan informasi yang tidak terbatas, serta menyediakan kebutuhan akan dukungan teman sebaya, sosial, dan emosional. Namun demikian, sosial media juga memunculkan adanya berbagai efek negatif yang tidak diinginkan, salah satunya dapat mempengaruhi individu dalam memandang tubuhnya (Fardouly et al., 2018). Berdasarkan hasil laporan Napoleon.Cat, (2023) menunjukkan bahwa pengguna Instagram di Indonesia pada Juli 2023 Terdapat 109 Juta pengguna Instagram dari seluruh populasi di Indonesia. Dari data tersebut, mayoritas pengguna Instagram di Indonesia adalah dari kelompok usia 18-24 tahun, yakni sebanyak 42 juta. Mayoritas pengguna Instagram adalah Perempuan. Terdapat perbedaan yang tinggi antara laki-laki 44,1% dan Perempuan sebanyak 55,9% pengguna merupakan Perempuan dengan salah satu penggunanya mahasiswa. Mahasiswa merupakan pengguna media sosial Instagram yang aktif untuk mencari hiburan dan kesenangan (Syahreza & Tanjung, 2018).

Mahasiswa yang menggunakan media sosial Instagram sering melakukan perbandingan sosial lebih dengan orang lain sehingga mempengaruhi harga dirinya (Stapleton et al., 2017). Santrock, (2012) menyatakan rentang usia masa perkembangan ini yaitu, usia 18 – 25 tahun. Masa dewasa awal juga masa di mana perkembangan fisik individu sebagai manusia juga sedang berada dipuncaknya. Hal ini mengakibatkan munculnya keinginan individu untuk memiliki penampilan menarik dihadapan orang lain. Menurut Bella Megawati & Rohmah Nurhayati, (2022) media sosial yang berbasis foto bisa meningkatkan *Social Comparison* terkait penampilan dan tubuh yang dapat meningkatkan ketidakpuasan fisik pada mahasiswa. Dimana pada perkembangan fisik manusia telah mencapai puncaknya, baik laki-laki maupun Wanita, keduanya melakukan hal yang sama ketika sedang dihadapkan oleh lawan jenis. Individu yang memiliki persepsi terhadap bentuk tubuh dan berat tubuh, serta munculnya perilaku yang mengarah pada penampilan fisik individu. Munculnya persepsi tersebut dapat berupa penilaian positif maupun negatif, Jika individu puas dengan kondisi fisiknya, maka penilaian positif akan muncul dan memuai menjadi *body dissatisfaction*.

Namun sebaliknya, jika *body dissatisfaction* terjadi Ketika individu memiliki pandangan negatif Maka penilaian negatif akan muncul. Perilaku *body dissatisfaction* pada mahasiswa dapat mengakibatkan berbagai dampak negatif. Munculnya pandangan negatif terhadap tubuh seringkali mengakibatkan berkembangnya gangguan makanan serta rendahnya *Psychological Well Being* (Quick et al., 2013).

Penyesuaian penampilan untuk menilai pentingnya penampilan baik dari perilaku berdandan hingga memilih baju Ketika keluar menjadi sebuah tolak ukur tidak hanya bagi Wanita tetapi juga pria. *Body dissatisfaction* dominan dikaitkan dengan kaum Wanita saja tidak dengan laki-laki. Berdasarkan budaya darat, laki-laki seseorang yang menjadi penyokong keluarga, pekerja keras, seorang pemimpin yang mampu menentukan sebuah Langkah, berpengetahuan yang luas, dan sebagai pemecah masalah. Individu mempunyai anggapan bahwa kondisi fisiknya tidak sama dengan konsep tubuh idealnya, individu tersebut akan merasa kurang secara fisik. Keadaan seperti ini yang sering membuat individu tidak dapat menerima kondisinya dengan apa adanya sehingga dapat mengalami *body dissatisfaction* (Dewi et al., 2020).

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh atau *body dissatisfaction* merupakan bagian dari *body image*. *Body image* merupakan bagian konsep diri karena semakin individu menerima dan menyukai tubuhnya, individu akan lebih bebas dan merasa aman dari kecemasan sehingga harga dirinya meningkat (Grogan, 1999). Komponen *body image* terdiri dari sikap evaluasi dan keyakinan, dimana kedua komponen tersebut berkaitan dengan rasa puas dan tidak puas dengan keadaan bentuk tubuh yang dimiliki. Jadi, apabila Individu memiliki tingkat kepuasan *body image* tinggi maka dapat dikatakan bahwa individu memiliki *body dissatisfaction*. Sebaliknya, Jika individu memiliki tingkat kepuasan *body image* rendah dapat dikatakan individu tersebut mengalami *body dissatisfaction* (Cash et al., 2002). Menurut Yuanita & Sukanto (2013), mengatakan bahwa *body dissatisfaction* adalah sebagai evaluasi negatif yang bersifat subjektif dari individu terhadap bagian tubuhnya.

Faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* diantaranya ialah pemikiran mengenai, kesehatan mental dan perilaku kesehatan, persepsi yang salah mengenai berat badan, usia, alasan pribadi untuk menurunkan berat badan, tinggi badan, dan bagian tubuh lainnya (Kartikasari, 2013). Adapun faktor lain yang berperan dalam pembentukan *body dissatisfaction* faktor yang dikenal dengan karakteristik psikologis individu, pengaruh sosial, dan interaksi interpersonal semuanya yang mempengaruhi kondisi pembentukan citra tubuh. Dimana pada faktor sosial yang paling berpengaruh terhadap berkembangnya *body dissatisfaction* adalah media massa (McLean et al., 2016).

Adapun dalam konteks lain, *body dissatisfaction* yang dialami oleh mahasiswa dimana mereka merupakan salah satu kelompok sosial yang rentan mengalami gaya hidup yang berlebihan, trend, dan mode yang menurut mereka sangat penting. Agar lebih diterima dan tampil percaya diri biasanya Mahasiswa melakukan apa yang dilakukan oleh teman sekelompoknya terutama pada saat di kampus. Adanya ketidakpuasan tubuh merupakan merupakan proses internal namun bisa dipengaruhi oleh faktor eksternal yang bisa berdampak pada bagaimana seseorang melihat dan merasa terkait penampilan mereka, contoh pengaruh eksternal adalah paparan media (Marizka et al., 2019). Dengan media massa individu dapat melakukan *social comparison*, khususnya ketika melihat dan postingan orang lain (Lee, 2014).

Semakin seseorang membandingkan kondisi tubuhnya dengan orang lain, hal tersebut dapat menyebabkan mereka semakin tidak puas dengan bentuk tubuhnya sendiri. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dewi et al., 2020) bahwa *social comparison* dapat mempengaruhi *body dissatisfaction* seperti penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, tidak percaya diri berada di lingkungan sosial, adanya kebiasaan *body checking* yang berulang-ulang, menyamakan bentuk tubuh dan menjauhi segala aktivitas sosial. Sejalan dengan penelitian terdahulu, hasil penelitian (Dewi et al., 2020) menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi individu yang memiliki *social comparison* tinggi dapat membandingkan

dirinya dengan orang lain dan dilakukan secara terus-menerus berakibat semakin sering individu mengamati bentuk tubuh sehingga membentuk adanya Body Dissatisfaction. Social comparison terjadi karena munculnya standar tubuh yang ideal, sehingga individu membandingkan bentuk tubuhnya sendiri dengan tubuh ideal masyarakat, dan munculnya kecemasan pada berat badan, terutama pinggul, perut, dan paha yang berujung munculnya *body dissatisfaction* (Grogan, 1999). Dampak *body dissatisfaction* ialah munculnya rasa kekhawatiran terhadap citra tubuh, resiko depresi yang membuat munculnya rasa kecemasan (Bornioli et al., 2019). Menurut Lonergan et al., (2019) munculnya *body dissatisfaction* bukan hanya berdampak langsung pada pengalaman yang negatif tetapi juga mengganggu individu baik dari segi kualitas hidup fisik maupun psikososial.

Peneliti melakukan survey data awal pada mahasiswa Universitas Esa Unggul. Pada hasil survei yang dilakukan peneliti dengan total 22 responden yang merupakan Mahasiswa Universitas Esa Unggul menunjukkan hasil bahwa mahasiswa Universitas Esa Unggul sering memperhatikan penampilannya dengan orang lain di sosial media, membandingkan diri sendiri dengan orang lain seperti dari segi berat badan dan bentuk tubuh mereka sehingga merasa bahwa orang lain memiliki kelebihan dibanding dirinya dalam segi fisik merasa kurang percaya diri. Mahasiswa Universitas Esa Unggul Merasa khawatir pada kondisi fisik dan wajah mereka tak kadang juga merasa ingin melakukan diet agar mencapai kondisi tubuh yang mereka inginkan, mahasiswa kadang merasa ingin melakukan operasi sedot lemak hanya ingin memiliki bentuk tubuh yang ideal, Mahasiswa merasa minder dengan kondisi tubuhnya ketika bercermin dan merasa takut akan terjadinya perubahan pada kondisi tubuhnya.

Berdasarkan pembahasan yang terdapat pada latar belakang, masalah serta fenomena, peneliti tertarik melakukan penelitian apakah *social comparison* atau perbandingan sosial yang memiliki kecenderungan *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan bentuk tubuh khususnya pada mahasiswa Universitas Esa Unggul yang menggunakan Instagram. Peneliti kemudian menuangkan hasil penelitian ini ke dalam skripsi yang berjudul "*social*

comparison sebagai predictor *body dissatisfaction* terhadap mahasiswa universitas Esa Unggul pengguna instagram”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penelitian pertama yang berjudul "*Social Comparison dan Kecenderungan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram*" Yang diteliti Oleh Dewi et al., (2020). Penelitian ini menggunakan metode Kuantitatif. Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 100 subjek pada Dewasa Awal yang menggunakan Instagram. Berdasarkan hasil pengujian terdapat hubungan positif yang signifikan antara *social comparison* dengan *Body Dissatisfaction*.

Adapun penelitian Kedua berjudul "*Hubungan Media Sosial Dengan Body Dissatisfaction Pada Mahasiswa Perempuan Di kota Surabaya*" yang diteliti oleh (Maimunah dan Yohana, 2021) . Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 228 Mahasiswa. Berdasarkan Hasil pengujian terdapat hubungan positif antara terjadinya ketidakpuasan bentuk tubuh dengan intensitas pengguna media sosial.

Penelitian menarik lainnya dari Najla & Zulfiana, (2022) dengan judul "*Pengaruh Social Comparison Terhadap Body Dissatisfaction Pada laki-laki Dewasa awal pengguna instagram*". Penelitian ini menggunakan metode Kuantitatif Non-Eksperimental. Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 300 subjek pada laki-laki dewasa awal pengguna instagram. berdasarkan hasil pengujian terdapat pengaruh positif antara *Social Comparison Terhadap Body Dissatisfaction*.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Intan Dinata & Pratama, (2022) yang memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara *Social Comparison* dan Citra Tubuh Dewasa Awal Pengguna Tiktok. Pada penelitian ini melibatkan 206 responden. Hasil dari pengujian terdapat hubungan signifikan positif antara *Social Comparison* dengan *Body Image*.

Mempertegas penelitian sebelumnya, peneliti menemukan hasil yang sama tentang "*Hubungan Antara Social Comparison Dengan Body Image*

Pada perempuan Dewasa Awal" yang dilakukan oleh (Azizah, 2023). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara Social Comparison dengan Body Image pada perempuan dewasa awal. Subjek penelitian ini sebanyak 120 perempuan. metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif non eksperimen. Hasil dari pengujian menandakan adanya hubungan antara social comparison dengan *body image* pada perempuan dewasa awal. Dengan hasil tersebut menunjukkan jika semakin tinggi *social comparison* yang dilakukan perempuan, maka semakin tinggi citra tubuh. hal ini berlaku sebaliknya, apabila *social comparison* yang dilakukan rendah, maka semakin tinggi citra tubuh pada Wanita (Azizah, 2023).

Berdasarkan uraian hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa adanya kesenjangan yaitu ditunjukkan dengan terdapat lima hasil penelitian yang memiliki hubungan anantara variabel. Berdasarkan adanya kesenjangan ini, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai *Social Comparison* Sebagai Prediktor *Body Dissatisfaction* Terhadap Mahasiswa Universitas Esa Unggul pengguna instagram.

Berdasarkan penjelasan latar belakang yang ada dan diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu : “apakah terdapat pengaruh *Social Comparison* dengan *Body Dissatisfaction* terhadap mahasiswa Universitas Esa Unggul Pengguna Instagram?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan diadakannya penelitian ini ialah untuk mengetahui bagaimana *Social Comparison* mampu menjadi prediktor *Body Dissatisfaction* terhadap Mahasiswa Universitas Esa Unggul Pengguna Instagram.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan sumbangan pengetahuan pada pengembangan psikologi sosial dan psikologi cyber yang berkaitan dengan variabel *Social Comparison*

mampu menjadi prediktor *Body Dissatisfaction* terhadap Mahasiswa Universitas Esa Unggul Pengguna Instagram.

1.4.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan memberikan wawasan dalam memberikan informasi dan gambaran mengenai Pengaruh *social comparison* dengan *body dissatisfaction*, serta memberikan wawasan kepada Masyarakat terutama mahasiswa untuk dapat mensyukuri keadaan tubuh yang dimilikinya.

