

# BAB I

## PENGANTAR

### A. Latar Belakang

Inovasi teknologi pada era globalisasi ini terjadi dengan sangat cepat. *Polling* Indonesia yang bekerjasama dengan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mengeluarkan hasil studi yang mempersentasekan sekitar 64,8% atau sebanyak 171,17 juta jiwa merupakan pengguna internet. Tercatat pada tahun 2020 pengguna media sosial di Indonesia mengalami kenaikan sekitar 10 juta jiwa dari tahun sebelumnya, yakni sebanyak 160 juta orang. Kebutuhan terhadap informasi mendorong perkembangan jenis media yang ada pada masyarakat (Rahmiani, 2021).

Salah satu media sosial yang banyak digunakan saat ini adalah TikTok (Aprilian, 2021). TikTok adalah salah satu *platform* media sosial yang paling pesat perkembangannya di dunia (Kuswati, 2021). Tiktok merupakan media sosial yang mengedepankan fitur audio visual. Pengguna dapat membuat video pendek berdurasi 15 detik disertai musik, filter, dan beberapa fitur lain (Karini, 2019).

Statista (2020) menyatakan pengguna aktif TikTok menempati peringkat kedua dengan jumlah 22,2 juta per bulan. ByteDance per januari 2022 menunjukkan data terbaru pengguna TikTok Indonesia mencapai 92,07 juta. Laporan Statista (2021) juga menyatakan bahwa pengguna jejaring sosial TikTok di Indonesia paling banyak berusia 18-34 tahun, yang termasuk dalam kategori masa dewasa awal.

Santrock (2012) menjelaskan bahwa dewasa awal terjadi pada usia 18-25 tahun. Menurut Hurlock (2002), masa ini dimulai pada usia 18 tahun sampai kurang lebih 40 tahun. Hurlock (2002) menjabarkan bahwa masa ini seseorang akan menemui banyak kesulitan, misalnya menghadapi usia reproduktif, masa bermasalah, ketegangan emosional, dan keterasingan emosional. Masa dewasa awal merupakan masa dimana individu mulai mengalami berbagai permasalahan baik karena keluarga, pertemanan, percintaan, pekerjaan dan tuntutan untuk dirinya bisa sesuai dengan lingkungan secara cepat (Afida, 2020).

Masa dewasa awal adalah masa bagi individu mulai memikirkan secara serius masa depannya dan hal-hal yang ingin dicapai dalam hidup. Di masa dewasa awal, individu bertemu dengan orang yang mereka sukai dan menjalankan komitmen untuk hidup bersama. Karena hal inilah Suseno dan Dewi (2014) memiliki anggapan bahwa tubuh yang menarik adalah salah satu hal yang utama dan kunci dalam menjalankan hubungan ada di daya tarik fisik.

Memiliki tubuh dan wajah yang menarik dapat menjadi hal yang menguntungkan bagi individu (Berliana, 2018). Percintaan maupun pekerjaan sering didapat karena adanya ketertarikan secara fisik. Standar tubuh ideal dikalangan masyarakat juga timbul karena hal ini. Salah satu masalah yang ditimbulkan akibat standar ini yaitu munculnya rasa tidak puas atas bentuk tubuh yang ia miliki (Purnawan, 2022).

*Body dissatisfaction* menurut Ogden (2010) adalah perasaan tidak senang atas bentuk tubuh yang dimiliki. Hal ini disebabkan karena adanya perbedaan persepsi antara bentuk tubuh ideal dengan tubuh yang ia miliki (Permanasari, 2022). Grogan (2017) mendefinisikan *body dissatisfaction* sebagai evaluasi

negatif terhadap berat badan, ukuran, ataupun bentuk tubuh yang berbeda dengan bentuk ideal.

Bentuk tubuh yang ideal bagi perempuan adalah langsing, seimbang antara tinggi dan berat badan (proporsional), perut datar, payudara kencang, dan pantat sintal (Wiasti, 2012). Menurut Bar-tal & Saxe (dalam Fitriah, 2017) bagi perempuan daya tarik fisik dinilai lebih penting karena perempuan lebih sering ditolak apabila terlihat tidak menarik. Grogan (2008) mengungkapkan bahwa untuk wanita tubuh ideal adalah tubuh yang kurus dan untuk laki-laki langsing dan memiliki otot merupakan tubuh yang ideal.

Tubuh yang langsing dihubungkan dengan kesuksesan, penerimaan sosial dan kebahagiaan. Berbanding terbalik dengan kata malas yang sering dikaitkan dengan seseorang yang mengalami berat badan berlebih. Ricciardelli dan Yager (2016) menyatakan individu yang memiliki *body dissatisfaction* menempatkan kepentingan yang tidak semestinya tentang penampilan, berat, ukuran atau bentuk tubuh yang dimiliki.

Perempuan umumnya lebih sering mengalami ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya. Di kutip dari kompas.com, sebanyak 89% wanita yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Penilaian negatif timbul karena kebiasaan perempuan yang suka membandingkan bentuk tubuhnya dengan orang lain. Tekanan dari lingkungan yang berkenaan dengan tubuh ideal cenderung membuat perempuan menjadi lebih sensitif (Kurnia & Lestari, 2020). Hal ini menyebabkan perempuan melakukan berbagai upaya untuk mengurangi atau meminimalisir kesenjangan antara realita dan harapan.

Penampilan fisik yang sesuai standart dirasa dapat mempengaruhi seseorang dalam bersosialisasi. Merasa gemuk atau tidak ideal terkadang membuat perempuan tidak berani untuk berinteraksi dengan sekitarnya. Seseorang akan bersikap baik terhadap dirinya ketika ada rasa percaya diri (Taylor, dkk dalam Sudardjo, & Purnamaningsih, 2003). Rasa positif terhadap tubuh dapat mengartikan penerimaan diri dengan apa adanya. Rendah diri cenderung dihadapi oleh individu yang berpikir negatif pada tubuhnya.

Perasaan tidak puas dalam diri seseorang dapat menurun karena ada penghayatan secara positif. Optimisme, bersyukur, dan menghargai tubuh bisa didapatkan oleh individu yang mengelola pikirannya secara positif (Neff, 2003). Bersyukur, optimisme, dan menghargai keadaan biasa disebut dengan *self compassion*.

*Self compassion* adalah kesediaan untuk merawat dan menerima kegagalan, rasa sakit, dan kelemahan dengan bersikap terbuka pada diri sendiri (Neff, 2003). Kontribusi *self compassion* diungkapkan oleh Neff (2010) adalah untuk meningkatkan penghayatan yang positif mengenai diri sendiri. *Self compassion* membantu individu menjadi lebih sadar akan sisi kemanusiaan, yang dapat membantu mengurangi rasa takut akan penolakan orang lain.

*Self compassion* menurut penelitian Garmer (2009) memungkinkan individu untuk menerima perasaan yang tidak menyenangkan ketimbang melawannya. Menurut Neff (2003), *self compassion* memiliki kapasitas untuk meningkatkan pengendalian emosi, harga diri, dan keterampilan dalam pemecahan masalah. *Self compassion* secara khusus terdiri dari tiga komponen yang saling

berhubungan yaitu; *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2003).

*Self kindness* merupakan keadaan dimana individu tidak menghakimi diri sendiri dalam memahami kelemahan dan kegagalan. *Common humanity* terjadi ketika individu menghadapi kegagalan dan kekurangan tetapi masih memandangnya sebagai sesuatu yang manusiawi. *Mindfulness* adalah sikap yang mampu menerima kenyataan dan memandang kejadian yang dihadapi secara jelas.

Individu dengan *self compassion* yang tinggi merasa nyaman ketika bersosialisasi (Neff, 2007). *Self compassion* tinggi memicu *emotional coping skills* secara lebih baik karena individu mampu merasakan perasaannya dengan lebih jelas (Neff, 2017). Menerima dirinya, membangun diri, dan meningkatkan kecerdasan emosional akan lebih mudah dijalani individu. Sebaliknya, *self compassion* yang rendah akan cenderung mencemaskan dan tidak mampu memahami kekurangan serta ketidaksempurnaan manusia (Neff, 2012).

Penghakiman yang keras terhadap tubuh terjadi karena merasa tidak puas dengan keadaan. Ketidakpuasan ini akan memunculkan *body dissatisfaction* yang tinggi. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self compassion* mampu menurunkan tingkat ketidakpuasan pada tubuh individu. *Self compassion* yang tinggi akan menghasilkan *body dissatisfaction* yang rendah, begitu juga sebaliknya.

Neff (2003) dalam studinya menemukan bahwa perempuan memiliki rasa sayang pada diri yang lebih sedikit ketimbang laki-laki. Sehingga *self compassion* pada perempuan cenderung kurang karena perempuan lebih terlibat dalam

penilaian diri, kurang memperhatikan emosi negatif, merasa terisolasi ketika menghadapi situasi yang menyakitkan. Temuan sebelumnya juga menyatakan hal yang sejalan, bahwa perempuan cenderung lebih kritis terhadap diri sendiri dan memiliki kecenderungan untuk merasa negatif pada diri mereka lebih daripada laki-laki (Leadbeater dkk., 1999; Nolen-Hoeksema dkk., 1999)

Pengaruh dari sosial media setelah individu melakukan berbagai aktivitas di sosial media juga dapat menyebabkan *body dissatisfaction*. Banyak waktu yang diluangkan untuk memilih dan memanipulasi foto yang akan individu unggah di sosial media. Tanggapan teman dari sosial media terhadap foto tersebut juga akan mengembangkan *body dissatisfaction* (Lonergan dkk., 2019). Namun, variabel pendukung dalam mengatasi ketidakpuasan tubuh adalah dengan mengembangkan welas asih yang lebih besar (Andini, 2020).

Berdasarkan apa yang sudah dipaparkan lebih dahulu, penelitian ini penulis akan menguji bahwa *self compassion* memiliki pengaruh pada *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal yang menggunakan sosial media TikTok, dimana semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah *body dissatisfaction*. Sebaliknya, semakin rendah *self compassion* maka akan semakin tinggi *body dissatisfaction*.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh *self compassion* terhadap *body dissatisfaction* perempuan dewasa awal pengguna TikTok?

## C. Tujuan dan Manfaat

### 1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian maka tujuan penelitian ini secara umum adalah untuk mengetahui pengaruh *self compassion* terhadap *body dissatisfaction* perempuan dewasa awal pengguna TikTok.

### 2. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

#### a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menambah wawasan di bidang psikologi, khususnya yang berkaitan dengan *self compassion* dan *body dissatisfaction*. Pemilihan subjek perempuan pada masa dewasa awal yang menggunakan media sosial TikTok juga diharapkan dapat memperluas pengetahuan.

#### b. Manfaat Praktis

##### 1) Bagi Mahasiswa

Melalui penelitian ini, mahasiswa baik yang sedang ataupun akan mengerjakan skripsi dapat memperoleh ilmu dan wawasan, khususnya di bidang *self compassion* dan *body dissatisfaction*.

##### 2) Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini juga diharapkan bisa menjadi sumber informasi bagi peneliti lain yang melakukan penelitian mengenai *self compassion* dan *body dissatisfaction*.

#### D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya

Penelitian mengenai *self compassion* dan *body dissatisfaction* telah banyak dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Hati & Soetjiningsih (2022) telah melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Self Compassion* Dengan *Body Dissatisfaction* Pada Dewasa Awal Pengguna *Instagram*”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional, dengan hipotesis terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dan *body dissatisfaction* pada dewasa awal pengguna *instagram*. Penelitian ini populasinya adalah mahasiswa perempuan/laki-laki usia 18-24 tahun.

Pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh Purnawan tahun 2022 dengan judul “*Self Compassion* Dan *Body Dissatisfaction* Pada Dewasa Awal”. Menunjukkan adanya korelasi negatif yang substansial antara kemampuan *self compassion* dengan *body dissatisfaction*, kapasitas individu dalam *self compassion* mempengaruhi tinggi rendahnya *body dissatisfaction*. Responden dalam penelitian ini adalah perempuan dan laki-laki berusia 18-25 tahun.

Tumakaka et al. (2022) melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Ketidakpuasan Terhadap Bentuk Tubuh (*Body Dissatisfaction*) pada Pengguna *Instagram*”. Pendekatan yang digunakan penelitian ini adalah fenomenologi dengan metode kualitatif. Terdapat 5 orang subjek berjenis kelamin perempuan, berusia 18-24 tahun. Menunjukkan hasil bahwa subjek mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh ketika melihat video atau foto yang menampilkan tubuh ideal di *instagram*.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka perbedaan penelitian terdapat pada metode yang digunakan. Pada penelitian ini metode yang akan diaplikasikan

adalah kuantitatif yang bersifat non eksperimental. Arry, dkk. (2010) menjelaskan bahwa penelitian non-eksperimental dalam pendekatan kuantitatif merupakan penelitian dimana peneliti tidak dapat memanipulasi variabel, peneliti hanya dapat mengidentifikasi hubungan antar variabel. Peneliti juga menggunakan subjek dan populasi yang berbeda. Peneliti akan menggunakan subjek perempuan dengan usia 18 - 25 tahun, pengguna Tiktok aktif karena penelitian dengan variabel serupa belum dilakukan di aplikasi Tiktok.

Selain itu, penelitian ini memiliki persamaan teknik pengambilan sampel dengan yang digunakan Tumakaka, Dewi, dan Hamid (2022), dimana Tumaka, dkk. dan penelitian ini menggunakan *purposive sampling* tetapi metode yang digunakan berbeda. Penelitian ini menggunakan kuantitatif yang bersifat non-eksperimental, sedangkan Tumaka, dkk. menggunakan kualitatif dengan pendekatan fenomenologi.

Melihat dari penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya pengaruh *self compassion* terhadap *body dissatisfaction* pada pengguna Instagram dan dewasa awal, maka pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui apakah *body dissatisfaction* pada dewasa awal pengguna Tiktok dapat dipengaruhi oleh *self compassion*. Jika dalam penelitian ini diperoleh hasil bahwa *self compassion* dapat mempengaruhi *body dissatisfaction* pada dewasa awal pengguna Tiktok, maka *self compassion* akan dijadikan sebagai fokus penyelesaian *body dissatisfaction* dan dapat menjadi pedoman penelitian selanjutnya mengenai *body dissatisfaction* pada pengguna Tiktok di masa dewasa awal.