

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi yang seiring dengan perkembangan zaman membuat penyebaran informasi dari sosial media semakin pesat, pada zaman ini setiap orang tidak dapat terlepas dari paparan sosial media (Sutini, 2022). Dalam penelitian Dong et al. (2020) memaparkan bahwa rata-rata penggunaan sosial media dilakukan selama enam jam per hari dengan 4,1 miliar pengguna, pernyataan ini didukung dengan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) yang mengungkapkan, jika pengguna internet di Indonesia meningkat dari tahun 2018 hingga 2024 menjadi 79,5%, yang didominasi oleh remaja hingga dewasa awal dari rentang usia 12-27 tahun. Selain itu APJII juga mengungkapkan 50,9% yang menggunakan internet bersumber dari laki-laki dan 49,1% bersumber dari perempuan (APJII, 2024).

Penggunaan internet yang terlalu lama lebih rentan dalam menerima penyebaran informasi melalui sosial media, termasuk di dalamnya adalah informasi terkait standar kecantikan atau ketampanan yang ditampilkan oleh publik figur ataupun teman-teman yang terkoneksi di sosial media dan dapat dilihat oleh individu setiap harinya. Paparan tersebut akhirnya menimbulkan pemikiran untuk membandingkan citra tubuh diri sendiri dengan individu lain yang ada di sosial media dan akan mempengaruhi cara pandang individu terhadap citra tubuhnya (Pendry & Salvatore, 2015).

Perkembangan fisik remaja laki-laki akan terlihat pada masa perkembangan remaja akhir. Pada masa perkembangan ini akan muncul perasaan puas dan tidak puas dengan kondisi fisiknya, salah satunya perasaan tidak puas akan perubahan masa otot yang lebih lambat. Perkembangan ini akhirnya membuat remaja laki-laki lebih berfokus pada perkembangan fisiknya. Remaja akhir laki-laki berada pada usia 18-22 tahun (Santrock, 2012).

Sejalan dengan penelitian Shanti dan Az Zahra (2022) mengenai citra tubuh pada remaja laki-laki di kota Malang, ditemukan bahwa remaja laki-laki juga mengalami permasalahan pada citra tubuh. Hal ini ditunjukkan dengan hasil survei yang telah dilakukan pada 75 remaja laki-laki di Kota Malang, menunjukkan 61,3% remaja laki-laki memiliki permasalahan citra tubuh. Permasalahan tersebut terdiri dari berbagai hal, seperti merasa diri kurang menarik, bentuk tubuh, permasalahan wajah, warna kulit, tinggi badan, hingga permasalahan rambut.

Survei yang dilakukan oleh Shanti dan Az Zahra (2022) juga menunjukkan bahwa beberapa permasalahan citra tubuh juga dipengaruhi oleh paparan sosial media, dengan hasil survei yang menunjukkan 78,7% dikarenakan paparan Instagram, 6,7% oleh paparan Tik-tok, 5,3% oleh paparan YouTube dan Facebook. Hal ini diperkuat dengan munculnya trend di kalangan laki-laki yaitu adanya bentuk tubuh yang ramping dan berotot (Gultzow et al. 2020).

Penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian Musba (2014) yang juga menunjukkan bahwa sebagian remaja laki-laki dengan rentang usia 18-20 melakukan olahraga karena merasa tidak puas dengan bentuk

tubuhnya, baik itu karena terlalu gemuk maupun terlalu kurus. Hal tersebut membuat remaja laki-laki tidak percaya diri saat bertemu dengan teman sebayanya, selain itu teman-teman dengan bentuk tubuh ideal, faktor media dan iklan TV yang berisikan figur tubuh ideal juga menjadi salah satu motivasi remaja tertarik untuk melakukan olahraga.

Citra tubuh merupakan persepsi mental serta cara seseorang tersebut dalam memberikan penilaian pada bentuk dan ukuran tubuhnya (Sutini, 2022). Individu yang memiliki persepsi positif pada bentuk tubuhnya cenderung akan memiliki citra tubuh yang baik, sedangkan individu yang memandang tubuhnya secara negatif dapat dianggap memiliki gangguan citra tubuh. Gangguan citra tubuh sendiri merupakan suatu pandangan negatif akan bentuk tubuh yang disebabkan adanya perubahan bentuk tubuh, ukuran, fungsi, serta bagian tubuh lainnya. Sehingga dapat disimpulkan gangguan citra tubuh dapat muncul melalui penilaian positif atau negatif seseorang pada bentuk tubuh (Andayani, 2023).

Menurut penelitian Wahyu (2016) setiap individu seharusnya mempunyai citra tubuh yang positif untuk lebih dapat menghargai berbagai aspek dalam dirinya, seseorang dengan citra tubuh positif akan membantu untuk menerima dan bersyukur akan bentuk tubuhnya, sehingga seseorang tersebut akan berusaha untuk menjaga tubuhnya lebih baik lagi. Salah satu aspek perkembangan yang harus dapat dicapai oleh remaja adalah mampu menerima penampilan fisiknya. Ketidakmampuan remaja dalam menerima citra tubuhnya akan berdampak pada kehidupan sehari-hari, dan dapat menimbulkan beberapa perilaku beresiko seperti melakukan diet ketat, pola makan yang tidak teratur, hingga kepercayaan

diri yang rendah. Kondisi tersebut sejalan dengan pendapat Cash dan Grant (dalam Ramanda et al., 2019) berpendapat bahwa citra tubuh negatif muncul ketika individu merasa tidak memenuhi standar kecantikan atau ketampanan tertentu. Sehingga individu cenderung akan memiliki pandangan negatif pada dirinya, jika pandangan ini terus berlanjut dapat menimbulkan beberapa dampak buruk seperti depresi, tidak percaya diri, hingga kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan.

Aristantya et al., (2019) juga mengatakan bahwa sosial media juga berpengaruh pada pandangan individu terhadap citra tubuhnya, dimana paparan dari tubuh ideal yang ditampilkan oleh para selebriti dari sosial media dapat membuat individu memiliki pandangan negatif terhadap bentuk tubuhnya jika dirasa tidak sesuai dengan tubuh ideal tersebut, yang pada akhirnya dapat menurunkan harga diri. Oleh karena itu penting bagi remaja untuk memiliki persepsi citra tubuh yang positif agar terhindar dari perilaku beresiko yang dapat menimbulkan gangguan pada citra tubuh mereka. Selaras dengan Gultzow et al., (2020) yang menjelaskan bahwa kepuasan pada bentuk tubuh akan berdampak pada beberapa permasalahan kesehatan psikologis, seperti stress, depresi, apabila tidak sesuai dengan tubuh ideal yang ada. Selain itu remaja yang memiliki pandangan negatif akan citra tubuhnya akan kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya, hingga dapat membuat penurunan kepercayaan diri serta terhambatnya interaksi sosial dengan lingkungan sekitarnya.

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) persepsi terhadap citra tubuh dipengaruhi oleh berbagai faktor. Citra tubuh dapat dipengaruhi oleh

sosialisasi budaya dengan munculnya trend produk kecantikan, karakteristik fisik, serta dapat dipengaruhi oleh faktor kepribadian. Selain itu salah satu faktor lainnya adalah pengalaman interpersonal, dimana di dalamnya terdapat pengaruh dari media, serta adanya interaksi dengan teman sebaya ataupun individu lainnya. Dengan demikian, dapat dijelaskan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya memiliki pengaruh terhadap persepsi individu terhadap citra tubuhnya. Dukungan sosial ini dapat berupa dukungan emosional, dukungan instrumental dan dukungan informasi (Solomon, 2004). Selain itu dukungan sosial juga mencakup dukungan penghargaan, dengan pemberian penghargaan positif untuk mendorong individu menjadi lebih baik (Sarafino et al., 2014).

Dukungan sosial dari teman sebaya berperan untuk membantu individu untuk meningkatkan citra tubuh pada dirinya. Individu yang menerima dukungan sosial teman sebayanya cenderung merasa dihargai dan diterima dalam lingkungannya, sehingga penerimaan diri dan validasi ini dapat membangun individu untuk meningkatkan citra tubuh yang positif (Mutmainah, 2024). Santrock (2012) menjelaskan bahwasanya remaja lebih bergantung kepada teman sebaya dibandingkan orang tua dalam pemenuhan kebutuhan seperti kebersamaan, ketentraman, kelekatan, dan membentuk berbagai pengalaman, sehingga karakteristik teman ikut berpengaruh pada masa perkembangan remaja. Karena remaja lebih sering melakukan penyesuaian diri dengan teman sebayanya (Santrock, 2012). Oleh karena itu peneliti ingin mengaitkan dukungan sosial teman sebaya dengan citra tubuh pada penelitian ini.

Penelitian oleh Zuvita et al., (2022) ditemukan bahwa remaja yang memiliki dukungan sosial tinggi akan memiliki citra tubuh positif, sedangkan remaja dengan dukungan sosial teman sebaya yang rendah menunjukkan kecenderungan akan citra tubuh negatif. Hasil penelitian menunjukkan hubungan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan citra tubuh pada remaja. Sejalan dengan penelitian Elisa et al., (2021) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara citra tubuh, dukungan sosial dan penerimaan diri pada individu dengan obesitas. Tingkat pengaruh dari citra tubuh dan dukungan sosial sebesar 18,5%. Namun hasil penelitian tersebut tidak selaras dengan penelitian Shufiyah dan Suprihatin (2020) menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan citra tubuh.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Zuvita et al., (2022), Elisa et al., (2021), dan Shufiyah dan Suprihatin (2020) dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan hasil penelitian. Selain itu berdasarkan hasil penelitian sebelumnya subjek penelitian merupakan remaja perempuan. Namun penelitian ini berfokus pada remaja laki-laki pengguna sosial media. Dalam penelitian sebelumnya oleh Shanti dan Az Zahra (2022) yang juga melakukan penelitian terkait citra tubuh pada remaja laki-laki, terdapat saran untuk peneliti selanjutnya, yaitu menambah jangkauan penelitian menjadi lingkup secara umum, serta menambahkan variabel lain dalam salah satunya variabel dukungan sosial. Dari saran tersebut penulis menjadikan hal tersebut sebagai kebaruan dalam penelitian ini.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul hubungan antara dukungan sosial

teman sebaya dengan citra tubuh pada remaja laki-laki pengguna sosial media.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diajukan pada penelitian ini, apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan citra tubuh pada remaja laki-laki pengguna sosial media?

C. Tujuan Penulisan

Penulisan ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan citra tubuh pada remaja laki-laki pengguna sosial media.

D. Manfaat Penulisan

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini bisa menjadi referensi baru bagi peneliti selanjutnya yang melakukan kajian serupa dalam bidang Psikologi umum khususnya yang berfokus pada citra tubuh dan dukungan sosial.

2. Manfaat Praktis

Bagi remaja laki-laki, secara praktis penelitian ini dapat memberikan kontribusi agar dapat mengembangkan persepsi diri yang lebih sehat sehingga dapat meningkatkan citra tubuh positif. selain itu penelitian ini dapat memberikan pengetahuan mengenai pentingnya dukungan sosial teman sebaya sebagai lingkungan terdekat selain keluarga untuk membantu menciptakan persepsi citra tubuh positif bagi penerimanya.