

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Instagram adalah salah satu platform media sosial yang memiliki pengaruh cukup signifikan terhadap perilaku dan persepsi diri penggunanya. Platform Instagram memungkinkan pengguna membuat profil, memposting gambar, video, *live streaming*, dan memperbarui atau berkomunikasi dengan sesama pengguna Instagram. Di Instagram, video dan foto yang disajikan dapat melahirkan standar kecantikan yang tidak realistis. Hal ini yang memicu timbulnya rasa tidak puas terhadap bentuk tubuh sendiri. Seseorang dengan pikiran bahwa tubuhnya tidak sesuai dengan yang diinginkan akan merasa kurang secara fisik. Hal ini menyebabkan individu sulit untuk menerima keadaan fisik apa adanya, sehingga menimbulkan ketidakpuasan terhadap tubuh. Pada tahun 2020, remaja dengan rentang usia 13 - 19 tahun melakukan hingga 230 ribu prosedur kosmetik invasif dan 140 ribu non-invasif atau perawatan yang menggunakan teknologi medis karena ketidakpuasan dengan penampilan fisik mereka, hal ini adalah hasil data dari *American Society of Plastic and Reconstructive Surgeons (ASPS)*. Berdasarkan penelitian oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2018, ditemukan sebanyak 42,8% remaja di Indonesia mengalami ketidakpuasan tentang bentuk tubuh mereka. Selain itu, terdapat 36,5% remaja juga merasa tidak puas dengan berat badan mereka (Balitbangkes RI, 2018).

Indonesia memiliki 100,9 juta pengguna Instagram per awal tahun 2024 dengan presentase pengguna perempuan lebih dominan yaitu 54,5% dan pengguna laki-laki sebesar 45,5% (Data Reportal, Februari 2024). Berdasarkan

data pada Royal Society for Public Health (2017), Instagram dianggap sebagai media sosial yang memiliki dampak negatif pada kesehatan mental sebesar 70%. Pada sebuah studi yang dilakukan di Jakarta menemukan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial pada remaja, semakin tinggi tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh yang mereka alami (Pratiwi & Rini, 2020).

Santrock (2014) mendefinisikan masa remaja sebagai fase transisi dari kanak-kanak ke dewasa dimana terjadi perubahan dari aspek biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Mampu menerima bentuk tubuh dan memanfaatkannya secara efektif adalah salah satu tugas perkembangan remaja. Remaja dengan penerimaan diri pada perubahan fisiknya yang baik akan merasa percaya diri dengan penampilannya. Namun realitanya masih ada remaja dengan perasaan tidak puas dan khawatir terhadap dirinya sendiri serta belum bisa menerima dirinya sendiri (Suryani dalam Diananda, 2019).

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh adalah penilaian negatif terhadap citra tubuh sendiri. Hal ini dapat didefinisikan sebagai perbedaan cara pandang seseorang mengenai ukuran ideal yang diinginkan (Cash & Pruzinsky, 2002). Remaja perempuan lebih sering mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dibandingkan laki-laki. Ini dikarenakan pada saat pubertas, remaja perempuan mulai mengalami peningkatan penumpukkan lemak di dalam tubuhnya (Santrock, 2010). Penelitian yang dilakukan oleh Sztainer dan Peter (dalam Safitri et al, 2020) mendukung hal ini, dimana dijelaskan bahwa terdapat 6.728 remaja melakukan diet karena mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya, dimana perempuan menduduki gender yang paling mendominasi menurut penelitian tersebut dengan presentase sebesar 88,5%. Lalu, terdapat penelitian lain dimana perempuan memiliki presentase sebesar 82,87% mengalami

ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dibandingkan laki-laki dengan presentase sebesar 76,56% (Hati & Soetjningsih, 2022). Penelitian oleh Ramadhani (2023), juga menunjukkan bahwa remaja putri mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang ditandai oleh adanya penilaian negatif pada bagian tubuh yang tidak proporsional, rasa malu dan rendahnya kepercayaan diri, serta perilaku pengecekan tubuh, kamuflase fisik, dan penghindaran aktivitas sosial.

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat berdampak serius dan mengganggu kehidupan seseorang. Seseorang yang mengalaminya cenderung memiliki pemikiran negatif yang dapat meningkatkan risiko munculnya depresi (Dewi & Dianovinina, 2022). Selain itu, orang dengan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya juga dapat mengurangi kepercayaan dalam diri serta timbulnya rasa cemas terutama ketika mengalami konflik batin dan tekanan perasaan (Daradjat, dalam Asri & Setiasih 2004). Dampak dari ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh tersebut membuat remaja perempuan kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang lain karena perasaan sensitif yang dimilikinya. Oleh karena itu, untuk menutupi kekurangan yang dirasakannya, remaja perempuan melakukan berbagai macam cara seperti, mengonsumsi susu penggemuk, obat peninggi badan, menjalani program diet ketat serta menggunakan *body lotion* pemutih badan (Lestari dkk, 2022).

Penjelasan diatas adalah beberapa akibat yang disebabkan jika remaja mengalami ketidakpuasan tubuh serta bukti bahwa mereka akan melakukan segala hal demi tujuan mereka. Didukung dengan penelitian dari Ananta (2016), yaitu menggambarkan berbagai karakteristik seseorang yang sedang mengalami ketidakpuasan tubuh diantaranya, tidak memiliki kepercayaan diri, selalu merasa bahwa tipe tubuhnya tidak seperti milik orang lain, sering menyandingkan diri

sendiri dan membandingkan dengan tubuh orang lain yang dirasa lebih ideal serta membutuhkan dukungan dan senang dengan adanya pujian. Remaja biasanya mengalami kebahagiaan ketika orang lain mengakui dan memuji mereka. Ketika mereka merasa diganggu oleh orang lain, mengkritik penampilan fisik atau tubuh mereka, dan merasa tidak nyaman ketika seseorang berkomentar tentang unggahan mereka, maka emosi negatif (kecewa dan kesal) akan muncul (Muntazeri, 2020). Hal diatas terjadi di media sosial, bahwa remaja baik secara sengaja atau tidak sengaja, sudah berperan serta dalam kegiatan yang mencakup membandingkan diri mereka dengan mereka yang lebih menarik, lebih ramping, atau memiliki prestasi lebih tinggi (Sukanto et al., 2019).

Perbandingan sosial atau *social comparison* merupakan satu faktor yang mempengaruhi ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh atau *body dissatisfaction* (Sunartio, dkk dalam Putra 2019). Perbandingan sosial merupakan dorongan yang dimiliki oleh seseorang untuk mencari dan melihat individu lain yang memiliki gambaran ideal sebagai dasar bagaimana seseorang itu harus berpikir, berperilaku dan merasakan (Festinger, 1954). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Jabłońska dan Zajdel (2020) diketahui bahwa dalam melakukan perbandingan sosial seseorang cenderung membandingkan dirinya kepada seseorang yang berada di atasnya atau *upward* yang pada akhirnya akan menghasilkan emosi yang tidak menyenangkan dan menyakitkan sehingga memicu seseorang untuk melakukan perbaikan diri. Banyak tren yang ditampilkan di media sosial seperti Instagram mengenai tubuh yang ideal membuat remaja terutama perempuan melakukan perbandingan dengan tubuhnya sendiri. Pada saat melihat postingan orang lain di media sosial, individu kerap melakukan perbandingan sosial (Lee dalam Celine et al, 2024). Semakin tinggi seseorang

membandingkan tubuh dengan orang lain, maka semakin tinggi pula ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh individu tersebut. Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Amarina dan Laksmiwati (2021), bahwa terdapat hubungan antara perbandingan sosial dengan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh pada perempuan pengguna Instagram di Surabaya, yang berarti bahwa semakin tinggi perbandingan sosial yang dilakukan oleh perempuan, semakin tinggi pula tingkat ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang dimiliki oleh perempuan tersebut. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah perbandingan sosial yang dilakukan maka semakin rendah pula ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang dimiliki individu.

Beberapa penelitian terdahulu tentang perbandingan sosial dan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Penelitian oleh Anggrainy (2022), hasil penelitian mengungkapkan bahwa perbandingan sosial, frekuensi penggunaan instagram yang tinggi, kecanduan penggunaan Instagram, dan *self compassion* yang rendah merupakan penyebab terjadinya ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh pada wanita pengguna Instagram. Penelitian lain oleh Ariani (2022), menemukan terdapat hubungan positif yang signifikan antara perbandingan sosial dengan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dalam penggunaan media sosial Instagram pada mahasiswi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Sama halnya pada penelitian oleh Alfina dan Soetjningsih (2023) menyatakan ada hubungan positif yang signifikan antara perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh pada perempuan dewasa awal pengguna media sosial Instagram dan Tiktok, yang berarti semakin tinggi perbandingan sosial maka semakin tinggi pula tingkat ketidakpuasan tubuh pada perempuan dewasa awal pengguna media sosial Instagram dan Tiktok dan begitu pun sebaliknya.

Kebaruan dalam penelitian ini terletak pada perbedaan subjek dan lokasi penelitian yang lebih luas. Jika penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada populasi tertentu, seperti mahasiswa atau remaja di wilayah perkotaan, penelitian ini akan berfokus pada subjek yang lebih spesifik, yaitu remaja perempuan pengguna Instagram. Selain itu, lokasi penelitian tidak terbatas pada wilayah tertentu, melainkan mencakup remaja perempuan di mana saja yang memenuhi kriteria penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan uji regresi dibandingkan uji korelasi agar hasil yang diperoleh lebih rinci, sehingga tidak hanya mengidentifikasi hubungan atau korelasi saja tetapi juga menunjukkan pengaruh antara kedua variabel.

Remaja perempuan yang merupakan pengguna aktif Instagram, sering kali terpapar standar kecantikan yang tidak realistis, sehingga memicu perbandingan sosial yang dapat meningkatkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Fenomena ini penting untuk dikaji karena ketidakpuasan tubuh dapat berdampak buruk pada kesehatan mental, seperti menurunnya rasa percaya diri, gangguan makan, dan bahkan depresi. Relevansi penelitian ini juga sangat nyata dalam kehidupan sehari-hari remaja, karena Instagram adalah bagian penting dari aktivitas mereka yang sering digunakan untuk bersosialisasi dan mencari inspirasi. Hasilnya tidak hanya bermanfaat bagi dunia akademis tetapi juga dapat digunakan untuk merancang program edukasi atau kebijakan yang membantu remaja menggunakan media sosial dengan lebih sehat dan bijak.

Berdasarkan uraian fenomena masalah yang dipaparkan, penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Perbandingan Sosial dengan Ketidakpuasan Terhadap Bentuk Tubuh pada Remaja Perempuan Pengguna Instagram”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara perbandingan sosial dengan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh pada remaja perempuan pengguna Instagram?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perbandingan sosial dengan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh pada remaja perempuan pengguna Instagram.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Penulis berharap bahwa hasil dari penelitian ini dapat berkontribusi dalam kemajuan ilmu pengetahuan, terutama dalam bidang psikologi.

2. Secara Praktis

a. Bagi Umum

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan serta edukasi untuk masyarakat mengenai hubungan antara perbandingan sosial dan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai landasan bagi peneliti selanjutnya dan memberikan gambaran dalam mengungkap aspek-aspek yang mendasari ketidakpuasan terhadap tubuh.