

BAB I

PENDAHULUAN

A. Permasalahan

1. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi saat ini telah mengubah dunia dalam sekejap. Perkembangan yang semakin pesat ini telah membawa perubahan dalam segi kehidupan masyarakat dunia. Hal ini dimulai dari munculnya jaringan internet yang membantu masyarakat dalam mengakses berbagai web untuk bertukar informasi, hingga munculnya berbagai media sosial atau jejaring sosial seperti *friendster*, *facebook*, *twitter*, *path*, *whatsapp*, *bbm*, *line*, dsb. Media sosial sangatlah membantu masyarakat dunia untuk bersosialisasi dan berinteraksi sosial dengan individu lain tanpa dibatasi oleh ruang dan waktu. Sehingga banyak peminat yang menggunakan media sosial karena lebih mudah dan praktis dalam cara penggunaannya.

Media sosial instagram diminati oleh para remaja. Media sosial instagram membantu penggunaannya untuk membagikan memori berharga dalam berbagai aktivitas kehidupan. Semua orang berhak untuk membagikan kiriman di media sosial instagram, tidak ada yang memberi batasan untuk membagikan sebuah postingan di instagram ataupun mengakses dan sekedar melihat memori berharga yang dibagikan oleh orang lain.

Media sosial instagram yang menampilkan postingan sosok wanita cantik dan bertubuh ideal dapat menimbulkan persepsi dan konsep mengenai bentuk tubuh ideal menurut individu yang melihat sehingga mempengaruhi individu untuk berusaha memiliki tubuh ideal yang di dambakan. Ketika sebuah keinginan dengan fakta tidak berimbang akan bentuk fisik ini akan membuat individu tersebut merasa kurang puas akan bentuk fisik yang dimilikinya. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan Brown dan Tiggemann (2016) didapat bahwa paparan selebriti yang menarik dan gambar teman sebaya dapat merusak citra tubuh wanita dengan meningkatkan mood negatif dan menimbulkan ketidakpuasan tubuh.

Foto instagram yang di bagikan oleh selebram menarik perhatian para remaja putri. Salah satu contoh selebgram yang menjadi acuan para remaja putri adalah selebgram Jennifer Bachdim istri dari pesepak bola Indonesia yang bernama Irfan Bachdim. Dalam postingan yang dibagikan

oleh Jenifer Bachdim terlihat banyak remaja putri yang berkomentar tentang bentuk tubuh Jenifer Bachdim. Hal ini menggambarkan bahwa remaja putri yang seringkali melihat postingan foto yang dibagikan oleh orang lain baik dari selebgram di Instagram yang menunjukkan bentuk tubuh ideal dan membuat remaja putri menganggap orang lain tersebut adalah goals / tujuan yang diinginkannya. Hasil penelitian yang dilakukan Fardouly, Willburger dan Vartanian (2017) menunjukkan bahwa penggunaan Instagram dapat secara negatif mempengaruhi kekhawatiran dan keyakinan terkait dengan penampilan wanita, terutama jika mereka telah menginternalisasikan kecantikan ideal dan mereka membuat perbandingan penampilan dengan orang lain di Instagram.

Survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggaraan Jaringan Internet Indonesia (APJII) menyebutkan bahwa pengguna internet pada tahun 2017 mencapai angka 143,26 juta orang hal ini jika dibandingkan dengan survei pada tahun 2016 mencapai angka 132,7 juta orang. Selain itu survey menunjukkan penggunaan media sosial mencapai angka prosentase yang paling tinggi yakni dengan 87.13% dengan sejumlah 124,83 juta orang yang menggunakan sosial media. Selain itu juga survey menunjukkan penetrasi penggunaan internet berdasarkan usia 13-18 tahun menduduki prosentase tertinggi dengan 75,50%. Indonesia menjadi negara dengan pengguna Instagram terbesar se-Asia Pasifik. Dari 700 pengguna aktif bulanan yang biasa di sebut *monthly active user* (MAU) yang diraup Instagram secara global, 45 juta di antaranya berasal dari Indonesia. Angka 45 juta MAU menunjukkan peningkatan yang signifikan jika dibandingkan dengan Januari 2016 MAU Instagram di Indonesia hanya 22 juta (Kompas.com, 2017). Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan penggunaan internet di Indonesia banyak di manfaatkan untuk sosial media dan peminat tertinggi 13-18 tahun yang dimana usia tersebut memasuki tahap perkembangan rentang usia remaja.

Kata remaja berasal dari bahasa latin yaitu *adolescere* (kata bendanya, *adolescencia* yang berarti remaja) yang berarti “tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolescence* mempunyai arti yang cukup luas: mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Remaja merupakan masa dimana individu mengalami peralihan dari masa kanak-kanak menuju kearah masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/fungsi untuk memasuki masa dewasa (Hurlock,1980).

Masa remaja adalah masa pubertas serta diikuti dengan perubahan fisik yang secara tiba-tiba. Hal ini mempengaruhi remaja putri dalam

menilai citra tubuhnya menurut Hambrug dan Wright dalam Santrock (2003) perhatian yang berlebihan terhadap citra tubuh sendiri, amat kuat pada masa remaja terutama amat mencolok saat pubertas, saat remaja lebih tidak puas akan keadaan tubuhnya dibandingkan dengan akhir masa remaja. Menurut Hurlock (1980) sangatlah sulitlah bagi anak puber untuk menerima diri sendiri jika anak puber masih merasa perhatian dan gelisah dengan tubuhnya yang berubah dan merasa tidak puas dengan penampilan dirinya. Kesadaran akan penampilan di rasa penting dalam kehidupan sosial anak puber. Hal ini akan membuat keprihatinan anak puber akan dukungan sosial, dan semakin ia mengkhawatirkan penampilan dirinya. Anak perempuan cenderung lebih prihatin pada penampilan di bandingkan dengan anak laki-laki karena perempuan lebih sadar bahwa penampilan diri yang lebih penting dalam dukungan sosial dibandingkan dengan anak laki-laki. Hal ini senada dengan penelitian yang di lakukan oleh Bearman, Martinez, dan Stice (2006) yang meneliti *body dissatisfaction* di tinjau dari jenis kelamin antara pria dan wanita, hasil menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* mengalami peningkatan yang signifikan pada remaja wanita dan penurunan yang signifikan untuk remaja laki-laki selama masa remaja awal. Dari penjelasan di atas maka dapat di simpulkan bahwa *body dissatisfaction* lebih banyak di alami oleh remaja putri hal ini di karenakan remaja memasuki masa pubertas di ikuti dengan perubahan fisik yang secara tiba-tiba dan kesadaran akan *body image* serta sosial menjadi sangat penting sehingga remaja putri lebih untuk mengkhawatirkan penampilan diri. Ketika individu yang terlalu mengkhawatirkan secara berlebihan akan bentuk fisiknya dan muncul ke senjangan dengan apa yang di inginkan oleh remaja putri hal ini yang memunculkan *body dissatisfaction*.

Body dissatisfaction atau ketidakpuasan terhadap tubuh merupakan salah satu gangguan non klinis yang dalam penanganannya diperlukan perhatian yang sangat serius. Permasalahan *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan terhadap tubuh seringkali dianggap tidak penting bagi sebagian orang namun hal ini jika tidak diperhatikan dengan serius bisa menyebabkan gangguan makan seperti *bulimia* dan *anorexia*. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Risfanin Safarina dan Makmuroh (2015) yang meneliti remaja putri yang menjadi member herbalife di Bandung dari hasil didapatkan bahwa semakin tinggi *body dissatisfaction* seseorang maka semakin tinggi pula perilaku diet tidak sehat. Selain itu *body dissatisfaction* menyebabkan ketidakstabilan kesehatan mental serta suasana hati *depresif* pada remaja putri. Hasil penelitian yang dilakukan

Youdan Shin (2016) didapatkan bahwa perempuan cenderung mendapat skor lebih tinggi untuk menjadi depresi dan *neurotisme* dibandingkan laki-laki, bagi wanita ketidakpuasan tubuh bertindak sebagai mediator antara neurotisme, depresi dan harga diri. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terbentuknya ketidakpuasan akan tubuh pada remaja putri (*body dissatisfaction*) salah satunya Harga diri (*self-esteem*) dan perbandingan sosial (*social comparison*).

Self-esteem merupakan penilaian diri terhadap diri sendiri dan kebiasaan memandang bagaimana potret diri individu terutama mengenai sikap menerima dan menolak. Remaja yang seringkali melihat postingan foto dibagikan oleh orang lain yang ada di instagram dengan menunjukkan bentuk tubuh yang ideal lalu menganggap orang lain tersebut adalah *goals* / tujuan remaja putri, namun dengan melihat postingan tersebut jika remaja yang memiliki *self-esteem* rendah maka remaja putri tersebut cenderung membandingkan diri dengan orang lain yang dianggapnya ideal dan menganggap remaja putri tersebut tidak ada apa-apanya. Semakin remaja putri tidak menghargai dan memandang dirinya negatif serta kurang menerima keadaan yang dimiliki sesaat hal ini akan membentuk ketidakpuasan terhadap diri dan tubuh yang dimilikinya. Jika remaja memiliki *self-esteem* yang tinggi ia akan melihat orang lain menjadi acuannya untuk maju serta mereka yakin bisa sukses seperti orang yang dilihatnya. Hasil penelitian yang dilakukan Duchesne, Dion dkk (2016) menunjukkan bahwa persepsi negatif tentang citra tubuh seseorang memiliki efek menurunkan harga diri, yang pada gilirannya meningkatkan tekanan psikologis.

Michinton (dalam Khalid, 2011) membedakan *Self-esteem* menjadi tiga yaitu perasaan menerima diri sendiri, perasaan terhadap hidup, dan hubungan dengan orang lain. 1) perasaan mengenai diri sendiri, remaja putri yang memiliki *self esteem* yang tinggi mempunyai perasaan dengan diri sendiri secara positif, serta nyaman dengan kondisi tubuhnya, dan dapat memaafkan diri sendiri atas segala kekurangan atau ketidaksempurnaan akan bentuk tubuhnya dan sebaliknya remaja putri yang memiliki *self esteem* rendah cenderung kurang nyaman dengan keadaan diri sendiri, kurang bersyukur dengan keadaan bentuk tubuh yang dimilikinya, dan belum bisa menerima segala kekurangan dan ketidaksempurnaan tubuh yang dimilikinya. 2) Perasaan terhadap hidup, remaja putri yang memiliki *self esteem* tinggi akan menerima dengan lapang dada dan tidak menyalahkan keadaan atas di luar dirinya atas segala masalah yang di hadapinya, Hidup

adalah proses belajar yang harus di lalukannya. contoh: individu menerima keadaan kondisi tubuhnya dan tidak menyalahkan semua makanan yang masuk di dalam tubuhnya, dan sebaliknya remaja putri yang memiliki self esteem yang rendah tidak bisa menerima dengan lapang dada dan menyalahkan keadaan atas di luar dirinya contoh: individu kurang menerima keadaan kondisi tubuhnya yang kurang ideal dan menyalahkan semua makanan yang masuk didalam tubuhnya. 3) Hubungan dengan orang lain, remaja putri dengan *self esteem* tinggi akan merasa nyaman dengan prinsip tentang bentuk tubuh yang ideal dirinya sendiri dan menghormati prinsip yang dimiliki orang lain sebagai adanya mereka dan tidak akan memaksakan kehendak pada orang lain.

Social comparison merupakan cara seseorang dalam mengevaluasi diri sendiri dengan membandingkan diri dengan orang lain. *Social comparison* adalah bagaimana cara individu mengevaluasi diri sendiri dan memutuskan apakah diri lebih baik atau buruk dalam berbagai hal, apa sifat terbaik dan terburuk yang dimiliki, dan seberapa menyenangkan kita bagi orang lain Baron dan Byrne (2012). Remaja putri yang seringkali melihat postingan sesosok wanita cantik dan bertubuh ideal serta membandingkan apa yang dilihat dengan berkomentar tubuh orang yang dilihatnya apakah sama dengan dirinya, apakah orang yang dilihatnya lebih baik atau lebih buruk darinya. Jika seorang remaja putri yang memiliki *social comparison* yang tinggi dengan membandingkan diri dengan orang lain secara terus menerus di instagram sehingga membuat remaja putri semakin sering mengamati bentuk tubuhnya sendiri ini akan membentuk ketidakpuasan terhadap tubuh yang dimilikinya. Sebaliknya jika seorang remaja putri memiliki *social comparison* yang rendah maka remaja putri tersebut cenderung berpikir positif dengan melihat orang lain menjadi acuanya untuk maju serta yakin bisa sukses seperti orang yang dilihatnya. Semakin sering remaja putri membandingkan diri dengan orang lain di instagram akan menimbulkan persepsi dan akan membentuk ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Hal ini selaras dengan ungkapan Tylka & Sabik dalam Husni dan Indrijati (2014) menyebutkan bahwa semakin sering seorang wanita membandingkan tubuhnya dengan tubuh wanita lain menyebabkan mereka semakin tidak puas dengan tubuhnya. Thompson et al dalam Husni dan Indrijati (2014) menyatakan bahwa selama masa remaja, media merupakan faktor sosiokultural yang mempromosikan skema kurus bagi remaja putri. Berdasarkan penelitian terdahulu yang meneliti wanita dewasa awal di dapatkan hasil penelitian yang menunjukkan terdapat hubungan positif

social comparison dengan *body dissatisfaction* semakin tinggi tingkat seorang wanita dalam membandingkan tubuhnya dengan orang lain, maka semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction* yang dialami (Sunartio, Sukamto, Dianovinina, 2012).

Social comparison terbagi menjadi dua yaitu *upward comparison* (perbandingan keatas) dan *downward comparison* (perbandingan kebawah).Membandingkan diri dengan acuan tingkat orang yang dilihat, tingkatan itu baik yang lebih tinggi ataupun yang lebih rendah dari individu.*downward comparison* merupakan perbandingan diri dengan orang lain yang kurang baik atau lebih rendah. *upward comparison* merupakan perbandingan diri dengan orang lain yang lebih baik atau lebih unggul Baron dan Byrne (2012). Individu yang tinggi dalam *upward comparison* dengan membandingkan yang lebih baik cenderung tidak puas akan tubuhnya. Sebaliknya individu yang rendah dalam *upward comparison* / membandingkan diri keatas maka cenderung puas dan tidak terlalu khawatir akan tubuhnya. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan Andrason (2016) menunjukkan wanita lebih sering menggunakan perbandingan sosial keatas / *upward comparison* daripada pria dan remaja yang menggunakan perbandingan sosial keatas / *upward comparison* lebih menunjukkan gambaran tubuh yang lebih buruk.

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah diuraikan diatas, menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* sehingga peneliti merasa tertarik untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self-esteem* dan *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada remaja putri pengguna media sosial instagram?

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *self-esteem* dan *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada remaja putri pengguna media sosial instagram ?

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dan *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada remaja putri pengguna media sosial instagram.

C. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan diatas, maka manfaat teoritis dan praktis dari hasil penelitian adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi perkembangan ilmu psikologi dalam bidang sosial.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini bermanfaat bagi masyarakat khususnya remaja putri. Serta membuka wawasan tentang *body dissatisfaction*, dan pentingnya *self-esteem* dan *social comparison* pada remaja putri.

