

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Body Dissatisfaction*

1. Pengertian *Body Dissatisfaction*

Body dissatisfaction dalam bahasa Indonesia diartikan sebagai ketidakpuasan tubuh. *Body dissatisfaction* merupakan bagian dari *body image* Thompson (dalam Grogan, 2008) berpendapat bahwa *body image* adalah persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang tentang bentuk tubuh yang dimiliki. Schilder (dalam Grogan, 2008) mengungkapkan para ahli melakukan penelitian lebih lanjut tentang *body image* untuk menghasilkan konsep yang lebih jelas dengan kaitan konsep psikologi seperti persepsi dan perilaku terhadap tubuh yang dimiliki seseorang. Setelah dilakukan penelitian *body image* kemudian para ahli menemukan konsep lain dari *body image*, salah satunya adalah *body dissatisfaction*.

Body image dapat mengalami gangguan *disturbance* (gangguan citra tubuh) Paap dan Gardner (dalam Nursyaifuddin, 2016) membagi gangguan citra tubuh menjadi dua, yaitu konsep perseptual dan komponen subyektif. Gangguan pada komponen perseptual menyebabkan *body image distortion* yang berhubungan dengan akurasi seseorang dalam mempersepsikan bentuk tubuh yang dimiliki. Gangguan perseptual ditemui diruang lingkup klinis seperti pada gangguan makan *anorexia nervosa* dan *bulimia*. Shroff et al (dalam Nursyaifuddin, 2016) membagi gangguan komponen subyektif menjadi tiga yaitu afektif, kognitif, dan perilaku, hal ini dapat mengakibatkan *body dissatisfaction* yang merupakan gangguan citra tubuh yang kebanyakan penderita ditemui pada populasi non klinis.

Rosen dan Riter (dalam Safarina et al, 2015) Memberikan pengertian *body dissatisfaction* adalah keterpakuan pikiran akan penilaian yang negatif akan tampilan fisik serta perasaan malu dengan keadaan fisiknya ketika berada di lingkungan sosial. Hall (2009) Mendefinisikan *body dissatisfaction* sebagai penilaian subjektif yang negatif tentang bagian tubuh yang dimiliki oleh seseorang. Selain itu Grogan (2008) mendefinisikan *body dissatisfaction* adalah pikiran dan perasaan negatif seseorang tentang tubuhnya. Ung dan Szymanski (dalam Grogan, 2008) mengungkapkan ketidakpuasan tubuh berhubungan dengan evaluasi negatif dari ukuran tubuh, bentuk, otot, dan berat biasanya melibatkan perbedaan persepsi antara evaluasi seseorang terhadap tubuhnya yang mengacu pada tubuh ideal. Dari beberapa definisi di atas, bisa disimpulkan bahwa *body*

dissatisfaction merupakan penilaian negatif individu tentang bentuk tubuh yang di miliki. Hasil dari penilaian tersebut bisa sesuai ataupun tidak sesuai dengan kenyataan yang ada.

Ricciardelli dan Yager (2016) individu yang memiliki keprihatinan citra tubuh / *body dissatisfaction* menempatkan kepentingan yang tidak semestinya tentang penampilan, berat, ukuran, atau bentuk tubuh yang dimiliki, menghindari situasi sosial, individu merasa bahwa mereka sedang dinilai berdasarkan penampilan yang dilihat. individu yang memiliki masalah citra tubuh dengan tingkat tinggi untuk terlibat dalam langkah pengendalian berat badan yang tidak sehat dan dapat menyebabkan gangguan makan dan perilaku lainnya di sisi lain Individu yang memiliki citra tubuh positif menerima dan menghargai tubuh yang dimiliki dalam arti fungsional dari apa yang mereka lihat. Individu dengan citra tubuh positif memiliki harga diri yang positif, sikap yang sehat terhadap makanan dan makan, serta mampu menahan pengaruh teman dan media untuk menyesuaikan diri.

Dari beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *body dissatisfaction* merupakan penilaian negatif seseorang secara mendalam terhadap diri sendiri yang berpedoman pada pemikiran tampilan fisik yang memunculkan perasaan tidak puas akan bentuk tubuh ataupun berat badan. Individu yang menempatkan kepentingan tidak semestinya tentang penampilan, atau bentuk tubuh yang dimiliki seperti berat badan, tinggi badan serta bagian-bagian tubuh tertentu yakni perut, payudara, pinggang, pinggul, paha dan betis, dan menghindari situasi sosial.

2. Dampak *Body Dissatisfaction*

Dampak dari permasalahan *body dissatisfaction* atau ketidakpuasaan terhadap tubuh memberikan dampak akan kesehatan mental individu seperti dalam website (hellosehat.com, 2017) menjelaskan terdapat beberapa dampak *body dissatisfaction* yang mempengaruhi kesehatan mental seseorang sebagai berikut:

a. Depresi

Remaja yang memiliki citra diri negatif lebih mengalami depresi, kecemasan, dan cenderung memiliki pikiran untuk melakukan percobaan bunuh diri daripada kelompok remaja yang bisa menerima penampilan tubuh mereka apa adanya, bahkan jika dibandingkan dengan remaja pengidap penyakit kejiwaan lainnya.

Menurut sebuah studi terbaru oleh tim peneliti gabungan dari *Bradley Hospital, Butler Hospital, dan Brown Medical School*. Peneliti mendeskripsikan komentar “gendut” mempengaruhi keseharian individu mengenai apa yang di makan oleh partisipan dan olahraga yang seharusnya dilakukan, kecemasan individu tentang kelebihan berat badan, bagaimana mereka memandang berat dan bentuk badannya, bagaimana individu membuat perbandingan dengan orang lain. Terlepas dari gender atau indeks massa tubuh (BMI) partisipan hasil penelitian menunjukkan semakin sering individu berpartisipasi dalam komentar negatif, maka semakin rendah kepuasan mereka terhadap tubuh mereka sendiri dan semakin tinggi tingkat depresi yang di idap setelah tiga minggu. Dari dua penelitian terpisah ini, dapat di simpulkan bahwa gangguan pola makan, kekhawatiran akan citra tubuh untuk menjadi langsing, dan gangguan mental memang merupakan hasil dari terlibat dalam komentar “gendut”, dan bukan hanya dari mendengarkan saja.

b. *Body Dysmorphia Disorder*

Body dysmorphia (BDD) adalah obsesi citra tubuh yang ditandai dengan kekhawatiran terus menerus hingga taraf mengganggu tentang ‘cacat’ fisik dan penampilan yang di rasa, atau perhatian yang sangat berlebihan tentang kekurangan tubuh, seperti hidung bengkok atau kulit yang tidak sempurna. Obsesi ini membuat pada sebagian orang untuk fokus pada apa pun kecuali ketidaksempurnaan diri. Hal ini dapat menyebabkan rendah diri, menghindari situasi sosial, dan masalah di tempat kerja atau sekolah. Individu dengan BDD berat dapat menghindari serta meninggalkan rumah bahkan memiliki pikiran bunuh diri atau melakukan upaya bunuh diri.

c. *Anoreksia Nervosa*

Anoreksia nervosa atau biasa disebut dengan gangguan makan banyak orang yang mengira bahwa anoreksia adalah kondisi yang dialami oleh satu individu secara sukarela. Anoreksia adalah gangguan jiwa yang paling mematikan, membawa peningkatan risiko kematian hingga enam kali lipat – empat kali risiko kematian akibat depresi berat. Anoreksia menyebabkan pengidapnya untuk menyangkal kebutuhan makanan untuk dirinya sendiri hingga ke titik kelaparan yang disengaja saat ia terobsesi untuk menurunkan berat badan. Selain itu, pengidap anoreksia akan menyangkal kelaparan tersebut dan menolak untuk

makan, tetapi ia akan membalasnya makan berlebihan dan kembali membuang asupan kalori dengan memuntahkan makanan atau berolahraga mati-matian di luar batas toleransi tubuhnya.

d. *Bulimia Nervosa*

Individu pengidap bulimia akan kehilangan kontrol makan dengan porsi besar dalam waktu yang singkat, kemudian mengerahkan segala kemampuan diri untuk membuang asupan kalori dengan memaksakan muntah, olahraga mati-matian, atau penyalahgunaan obat pencahar. Seperti anoreksia, bulimia juga akan berdampak pada kerusakan tubuh. Siklus makan dan muntah berlebihan bisa merusak organ-organ tubuh yang terlibat dalam sistem pencernaan, gigi yang rusak akibat abrasi dari muntah, dan maag. Muntah berlebihan juga bisa menyebabkan dehidrasi yang bisa berujung pada serangan jantung aritmia, gagal jantung, bahkan kematian.

3. **Komponen *Body Dissatisfaction***

Shroff et al (dalam Nursyaifuddin, 2016) membagi gangguan komponen subyektif yang mengakibatkan individu mengalami *body dissatisfaction* yaitu:

a. **Komponen afektif**

Afektif mencakup perasaan dan emosi individu tentang kepuasan serta evaluasi penampilan dan bentuk fisiknya. Hal ini mencakup bagaimana perasaan individu tentang tubuhnya seperti individu yang memiliki perasaan negatif akan bentuk tubuhnya sehingga membuat individu tersebut tidak suka akan bentuk tubuhnya.

b. **Komponen kognitif**

Kognitif mencakup bagaimana persepsi dan pemikiran individu akan penampilan tubuhnya. Proses kognitif terjadi ketika individu mendapatkan pengetahuan dan informasi tentang citra tubuh / bentuk tubuh ideal yang di simpan dan di proses dalam ingatan individu tersebut. Informasi tersebut berupa bentuk tubuh serta ukuran yang di anggap positif dan negatif / buruk atau baiknya yang individu peroleh dari lingkungan sosial dimana individu tinggal.

c. **Komponen perilaku**

Perilaku adalah hal yang muncul di karenakan pengaruh komponen afektif dan kognitif. Di mana pemikiran mempengaruhi individu untuk

bersikap. Perilaku yang berkaitan dengan *body dissatisfaction* contohnya penghindaran individu bertemu dengan orang lain di karenakan ketidaknyamanan akan penampilan fisiknya, menutupi dan menyamarkan bentuk tubuh dari keadaan yang sebenarnya.

Ananta (2016) menjelaskan karakteristik individu yang mengalami *body dissatisfaction* di antaranya kurang percaya diri, tidak pernah merasa puas terhadap bentuk tubuh, selalu mempedulikan dan membandingkan dengan orang lain yang dianggapnya lebih ideal, sensitif, memiliki kebutuhan untuk memperoleh dukungan serta sangat senang jika memperoleh pujian.

Menurut Rosen dan Riter (dalam Safarina et al, 2015) menjelaskan aspek-aspek *body dissatisfaction* antara lain:

- a. Individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan menilai dan menanggapi secara negatif bentuk tubuh yang di miliknya. Banyak wanita yang beranggapan tidak nyaman dengan tubuh yang di miliki serta memiliki tubuh yang jauh dari kata sempurna, individu akan merasa lebih baik membandingkan diri mereka dengan orang yang di anggap memiliki tubuh yang kurang ideal daripada dirinya.
- b. Perasaan malu terhadap bentuk tubuhnya ketika berada di lingkungan sosial. Individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan merasa malu jika bertemu dengan orang lain. Hal ini di karenakan individu merasa orang lain selalu memperhatikan tampilannya.
- c. *Body checking*. individu yang mengalami *body dissatisfaction* seringkali mengecek atau memeriksa kondisi fisik individu, seperti menimbang berat badan dan melihat tampilan fisik individu di depan cermin.
- d. *Kamufase tubuh*. Individu yang mengalami *body dissatisfaction* seringkali menyamarkan bentuk tubuh dari keadaan yang sebenarnya. Hal ini individu lakukan untuk menenangkan hati.
- e. Penghindaran aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain. Pada umumnya individu yang mengalami ketidakpuasan pada bentuk tubuh individu sering merasa malas untuk mengikuti aktivitas sosial yang berhubungan dengan orang lain.

Dari beberapa uraian diatas, menurut Rosen dan Riter (dalam Safarina et al, 2015) maka dapat di simpulkan aspek *body dissatisfaction* yaitu individu menilai dan menanggapi secara negatif bentuk tubuh yang di

milikinya, Individu merasa malu terhadap bentuk tubuhnya ketika berada di lingkungan sosial, individu seringkali mengecek atau memeriksa kondisi fisik, individu seringkali menyamakan bentuk tubuh dari keadaan yang sebenarnya, individu sering merasa malas untuk mengikuti aktivitas sosial yang berhubungan dengan orang lain. Peneliti akan menggunakan aspek yang telah di kembangkan oleh Rosen dan Riter (dalam Safarina et al, 2015) untuk di jadikan acuan indikator dalam penyusunan skala *body dissatisfaction*. Hal ini di karenakan menurut peneliti indikator tersebut sudah mencakup dari komponen di teori lain dan lebih jelas serta mudah di pahami.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Body Dissatisfaction*

Ricciardelli dan Yager (2016) Faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh diantaranya faktor biologis, faktor sosiokultural (tekanan sosial budaya), dan faktor risiko individu. Faktor biologis seperti pubertas dan faktor berat badan / *Body Max Index* (BMI). Faktor sosiokultural (tekanan sosial budaya) seperti *social comparison* (perbandingan sosial), pengaruh lingkungan keluarga, teman sebaya dan media, tekanan-tekanan atau dorongan untuk menjadi langsing sesuai dengan standar yang ada di lingkungan individu. Faktor risiko individu seperti harga diri dan perfeksionisme (keinginan individu tampil dengan sempurna), dan internalisasi tubuh ideal tipis.

Coqueiro dkk (2008) faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* di antaranya persepsi orang tua dan teman yang membentuk pemikiran tubuh ideal, tempat tinggal di mana individu berada (pusat kota besar atau kota-kota kecil), depresi dan perilaku kesehatan (*self-esteem*, perilaku makan, penggunaan steroid dan ketergantungan olahraga), persepsi salah tentang berat badan, usia, alasan pribadi untuk mencoba menurunkan berat badan (penampilan, kesehatan atau kecantikan) dan jenis kelamin.

Hasil dari penelitian yang di lakukan Ananta (2016) menjelaskan terdapat beberapa faktor proteksi individu yang mengalami *body dissatisfaction* di antaranya:

- a. Berkembangnya ejekan ejekan atau komentar negatif mengenai keadaan tubuh yang di tujukan pada individu lain.
- b. Adanya paparan dari media mengenai gambaran tubuh perempuan yang ideal menjadi faktor resiko potensial dari *body dissatisfaction*.
- c. Orang tua yang memberikan nilai mengenai bentuk tubuh ideal atau meminta anaknya untuk membuat tubuhnya menjadi ideal

- d. Hubungan romantis dengan lawan jenis yang tidak terjalin
- e. Dukungan dari teman untuk membuat bentuk tubuh serta penampilan menjadi lebih ideal

Menurut Wertheim Paxton dalam buku Cash dan Smolack (2011) menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang tampak mempengaruhi perkembangan *body image* dan *body dissatisfaction* pada remaja putri diantaranya:

- a. *Biological and Physical Factors* (Faktor Biologis dan Fisik)

Karakteristik biologis dan fisik adalah elemen mendasar dari *body dissatisfaction*. Karakteristik biologis dan gangguan neurobiologi menghasilkan disorientasi tubuh, distorsi persepsi tubuh, dan ketidaknyamanan tubuh, seperti ketika ukuran tubuh berubah dengan cepat atau gangguan fisik yang melibatkan rasa sakit. Namun, sebagian besar *body dissatisfaction* diperkirakan berkembang saat karakteristik tubuh seseorang tidak sesuai dengan norma budaya yang ditentukan dan terbentuk dalam suatu lingkungan contohnya berat badan yang tidak sesuai dengan stigma budaya yang berlaku di beberapa tempat membuat individu merasa tidak puas akan bentuk tubuh yang di miliki.

- b. *Developmental Challenges of Puberty* (tantangan masa pubertas)

Semasa puber, remaja putri harus menyesuaikan diri dengan perubahan dengan secepatnya dalam tubuh. Perubahan terkait hormon dengan di mulainya menstruasi serta perubahan ukuran dan bentuk tubuh, termasuk peningkatan timbunan lemak di beberapa area seperti payudara dan pinggul. Hal ini yang mempengaruhi remaja putri tidak puas akan bentuk tubuhnya oleh sebab itu remaja putri haruslah belajar beradaptasi dengan perubahan terkait masa pubertas. Remaja putri yang lebih awal atau terlambat pada masa pubertasnya akan lebih membandingkan diri dengan orang lain dan khawatir akan ketidakcocokan tingkat perubahan teman sebaya mereka dengan diri sendiri. Hal ini di karenakan masa remaja di kaitkan dengan kebutuhan untuk menyesuaikan diri dan menjadi seperti teman sebayanya. Beberapa penelitian menemukan bahwa remaja yang menstruasi lebih awal lebih mengalami *body dissatisfaction* di banding teman sebaya yang lain karena perubahan bentuk tubuh yang berbeda.

c. *Sociocultural and Social Influences* (Pengaruh Sosial dan Sosialkultural)

Budaya atau subkultur di mana seseorang hidup mempengaruhi individu dalam berpikir, dalam suatu lingkungan budaya memiliki norma-norma tentang apa yang di anggap baik dan betapa pentingnya tipe tubuh tertentu yang di anggap bagus menurut beberapa individu. Norma sosial yang sangat luas bisa di komunikasikan dalam beberapa media contohnya televisi, radio, majalah, film, dan, dalam beberapa tahun terakhir, Internet. Pengaruh sosial di dapat dari orang tua, teman sebaya, saudara kandung, tetangga, sekolah, tenaga medis, dan bahkan bentuk boneka seperti barbie, yang dapat membentuk stigma cita-cita tubuh yang tidak sehat dan tidak realistis tentang bentuk tubuh yang di idam-idamkan beberapa individu.

Peran pengaruh media akan paparan gambar di dukung dengan penelitian eksperimental di mana remaja putri di tampilkan gambar media yang di idealkan oleh remaja putri, seperti model yang bertubuh langsing. Penelitian menemukan bahwa gadis-gadis terpapar gambar ini mengalami penurunan langsung dalam kepuasan tubuh. Namun, tidak semua perempuan sama-sama rentan terhadap gambar media ini. Durkin, Paxton, dan Sorbello (dalam Cash dan Smolack, 2011) menemukan bahwa remaja putri yang percaya pentingnya akan penampilan dan sering membandingkan tubuh mereka kepada orang lain paling rentan terhadap pengaruh semacam ini.

d. *Individual Psychological and Cognitive Characteristics* (Karakteristik Psikologis dan Kognitif Individu)

Karakteristik psikologis individu tertentu dapat membuat beberapa remaja putri sangat rentan terhadap keinginan / cita-cita dan pesan sosial. Penelitian menemukan bahwa kecenderungan untuk membandingkan tubuh seseorang dengan orang lain (*social comparison*) telah memprediksi kekhawatiran tubuh, seperti yang lebih besar skema kognitif yang berhubungan dengan penampilan, yang merupakan kognitif atau pemikiran tentang gaya yang memengaruhi cara individu memproses informasi dari luar. Setiap karakteristik ini telah ditemukan berpengaruh untuk citra tubuh yang ideal akan kecantikan wanita. Dengan demikian, para gadis sangat menghargai karakteristik yang paling mungkin untuk mempengaruhi

peningkatan kekhawatiran tentang tubuh mereka sendiri setelah melihat gambar yang di idealkan.

Karakteristik kepribadian individu lainnya telah di temukan terkait dengan masalah tubuh, seperti harga diri yang rendah, dan suasana hati yang tertekan, kesejahteraan umum, dan perfeksionisme. Namun, tidak jelas apakah karakteristik ini menumbuhkan ketidakpuasan tubuh di bandingkan hasil atau hanya berkorelasi dengan perhatian tubuh. Sebuah studi 5 tahun tentang gadis remaja awal oleh Wertheim, Paxton, dan Blaney (dalam Cash dan Smolack, 2011) mengidentifikasi harga diri sebagai faktor risiko dalam *body dissatisfaction*, meskipun penelitian lain meneliti dengan periode waktu yang lebih singkat dan tidak menemukan hubungan seperti itu dan gejala depresi belum ditemukan untuk memprediksi ketidakpuasan tubuh pada anak perempuan.

B. Self-esteem

1. Pengertian *Self-esteem*

Self-esteem biasa dikenal sebagai evaluasi terhadap diri sendiri Baron dan Byrne (2012) mendefinisikan *self-esteem* sebagai tingkat yang individu rasakan terhadap diri sendiri secara keseluruhan baik dari pemikiran sangat positif hingga sangat negatif serta sikap tentang diri sendiri. Sedangkan menurut Rosenberg (dalam Duchesne, Dion, Lalande, 2016) harga diri mengacu pada penerimaan diri sesuai dengan nilai dan respek yang dimiliki orang untuk dirinya sendiri. Penilaian tersebut berupa penilaian positif dan negatif terhadap diri sendiri. Seseorang yang menghargai dirinya apa adanya dikatakan memiliki harga diri yang tinggi, sedangkan apabila seseorang memiliki rasa kurang respek terhadap dirinya atau menolak dan memandang negatif terhadap dirinya menunjukkan memiliki harga diri yang rendah.

Coopersmith (dalam Biyang, 2007) bahwa self esteem adalah evaluasi yang dilakukan seseorang terhadap diri sendiri. Evaluasi ini mencakup bagaimana sikap penerimaan atau penolakan yang menunjukkan keyakinan individu sebagai seorang yang mampu, berarti, berhasil, serta berharga. Guindon (2010) mengartikan harga diri sebagai suatu sikap komponen evaluasi diri, dan penilaian afekti terhadap konsep diri yang di dasari perasaan berharga dan penerimaan diri yang kemudian berkembang dan di proses sebagai konsekuensi kesadaran atas kemampuan dan umpan balik dari dunia luar / sosial individu.

Minchinton (dalam Okthavia, 2014) mengemukakan bahwa self-esteem adalah penilaian individu terhadap dirinya sendiri, tolak ukur harga diri individu sebagai manusia, berdasarkan pada kemampuan penerimaan diri dan perilaku sendiri. Self-esteem juga dapat di deskripsikan sebagai penghormatan terhadap diri sendiri atau perasaan mengenai diri yang berdasarkan pada keyakinan yang dirasakan seorang individu.

Menurut Heatherton dan Polivy (dalam Nursyaifuddin, 2016) *self-esteem* adalah penilaian pribadi tentang keberhargaan yang diekspresikan kedalam tingkah laku yang ditunjukkan pada dirinya sendiri. Penilaian ini bisa berupa penolakan atau penerimaan yang dimilikinya. Penolakan atau penerimaan menandakan sejauh mana individu menerima akan keadaan dirinya. Bandeira dan Aglio (dalam Fortes et al, 2014) mengartikan *self-esteem* berkaitan dengan serangkaian perasaan dan pemikiran individu mengenai nilai, kompetensi, dan kecocokannya sendiri, yang menghasilkan sikap positif atau negatif terhadap diri sendiri.

Santrock (2011) harga diri yang tinggi dapat merujuk pada persepsi dan penilaian seseorang akan keberhasilan dan pencapaian individu, tetapi bisa juga menunjukkan rasa superioritas yang arogan, megah, tidak beralasan terhadap orang lain. Sebaliknya harga diri yang rendah dapat menunjukkan persepsi individu tentang kekurangan diri sendiri atau ketidaksadaran yang patuh, bahkan patologis dan rendah diri.

Dari beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa *Self-esteem* merupakan perasaan dan pemikiran individu mengenai penilaian diri dengan kepercayaan diri sesuai dengan seberapa besar nilai yang dimiliki individu yang menghasilkan pemikiran positif dan negatif yang bisa menimbulkan penolakan atau penerimaan dalam bersikap.

2. Pendekatan terhadap Self-esteem

Baron dan Byrne (2012) mengungkapkan *self-esteem* dapat diukur secara eksplisit atau secara implisit. *Self-esteem implisit* adalah perasaan tentang diri individu yang mana secara tidak sadar. *Self-esteem* paling sering diukur dengan item *self-esteem eksplisit* yang secara sadar di rasakan oleh individu dan secara langsung individu menilai persepsi dan harga diri.

Epstein (dalam Guindon, 2010) menjelaskan bahwa ada berbagai tingkatan dalam *self esteem* yakni *self esteem global*, *self esteem spesifik*, dan *self esteem situasional*. *Self esteem global* adalah evaluasi umum diri. *Self esteem spesifik*, seperti kompetensi, kemampuan untuk dicintai, kontrol diri, dan penampilan tubuh. *Self esteem situasional* adalah manifestasi

sehari-hari dari harga diri yang bervariasi dengan keadaan. *self esteem global*, *self esteem spesifik* mempengaruhi *self esteem situasional*.

Guindon (2010) berpendapat lebih jauh, kita harus menyadari bahwa *self esteem* bukanlah satu entitas. Kita dapat menganggap *self esteem* ada sebagai sistem *self esteem* yang terdiri dari komponen global dan komponen selektif. Itu terdiri dari konsep yang saling terkait yang bisa di tangani secara terpisah.

Self esteem global adalah penilaian secara keseluruhan berupa pemikiran positif dan negatif terhadap diri yang bersifat umum. Contohnya: tingkat penerimaan diri atau menghargai diri sendiri, suatu sifat atau kecenderungan yang relatif stabil dan abadi, terdiri dari semua sifat dan karakteristik bawaan yang ada di dalam diri. *Self esteem* selektif penilaian terhadap diri dalam berbagai segi atau aspek, *Self esteem* situasional, yaitu di timbang dan di gabungkan menjadi evaluasi keseluruhan diri, atau harga diri global.

3. Aspek *Self-esteem*

Flament et al (dalam Fortes et al, 2014) mengungkapkan bahwa titik utama harga diri adalah aspek evaluatif, yang mempengaruhi bagaimana individu menetapkan tujuannya, menerima dirinya sendiri, menghargai orang lain, dan memproyeksikan harapannya untuk masa depan. Heatherton dan Polivy (dalam Nursyaifuddin, 2016) membedakan *Self-esteem* menjadi tiga aspek utama yakni :

- a. *Performance self-esteem* mengacu pada kompetensi umum seseorang meliputi kemampuan intelektual, kepercayaan diri, kapasitas diri, *self agency*, dan *self efficacy*. Individu yang memiliki *Performance self-esteem* yang tinggi percaya dan mampu mengatasi kekurangannya dengan kemampuan yang di miliki dalam mencari solusi sehingga mereka cukup pintar dalam memecahkan sebuah masalah.
- b. *Social self-esteem* mengacu pada bagaimana individu mempercayai pandangan orang lain yang ada di sekitarnya tentang diri individu sendiri. Individu percaya bahwa persepsi dari orang lain terutama orang yang berperan penting menghormati dan peduli maka individu akan memiliki *social self esteem* yang tinggi. Sebaliknya Individu dengan *social self-esteem* yang rendah akan merasakan kecemasan sosial, merasakan canggung ketika berada di publik, individu akan memperhatikan citra diri ataupun image dan merasa khawatir tentang bagaimana orang lain memandangnya.

- c. *Physical Appearance self-esteem* mengacu pada bagaimana individu memandang fisik yang dimilikinya sendiri, meliputi skill, penampilan yang menarik, body image, stigma mengenai ras dan etnis.

Menurut Rosenberg (dalam Ghaisani, 2016) terdapat tiga aspek dalam *self-esteem* individu yaitu:

a. *Physical self esteem*

Aspek ini berhubungan dengan kondisi fisik yang di miliki seorang individu. Apakah seorang individu menerima keadaan fisiknya atau terdapat beberapa keinginan untuk mengubah bagian fisik yang di miliknya.

b. *Social self esteem*

Aspek ini berhubungan dengan kemampuan individu dalam bersosialisasi. Apakah seorang individu membatasi orang lain untuk menjalin hubungan pertemanan atau menerima berbagai macam hubungan pertemanan, Selain itu aspek ini mengukur kemampuan individu dalam berkomunikasi dengan orang lain di dalam lingkungannya.

c. *Perfomance self esteem*

Aspek ini berhubungan dengan kemampuan yang dimiliki individu dan prestasi individu, apakah seorang individu puas dan merasa percaya diri dengan kemampuan dirinya atau tidak.

Coopersmith (dalam Azizah dan Rahayu, 2016) Menjelaskan terdapat beberapa aspek dalam *self-esteem*, diantaranya ialah

- a. Keberartian Diri (*Significance*), Perasaan berarti yang dimiliki oleh individu akan bisa dilihat melalui perhatian dan kasih sayang yang ditunjukkan oleh lingkungan.
- b. Kekuatan Individu (*Power*), Kemampuan individu untuk mempengaruhi, mengontrol, dan mengendalikan orang lain disamping mengendalikan dirinya sendiri.
- c. Kompetensi (*Competence*), diartikan individu memiliki usaha yang tinggi untuk meraih prestasi yang baik.
- d. Ketaatan individu dan kemampuan memberi contoh (*Virtue*), ketaatan individu terhadap aturan yang ada serta tidak melakukan tindakan yang menyimpang dari norma yang berlaku, serta mampu memberi contoh yang baik kepada orang lain.

Michinton (dalam Khalid, 2011) Menjelaskan terdapat aspek-aspek yang mendasar dalam *self-esteem*, aspek *self-esteem* sebagai berikut :

- a. Perasaan menerima dirinya sendiri

- 1) Menerima diri sendiri, maksudnya individu mampu menerima diri secara nyata dan penuh, nyaman dengan keadaan dirinya sendiri, dan memiliki perasaan yang baik tentang diri sendiri, apapun kondisi yang dihadapi saat ini seseorang memandang bahwa dirinya memiliki keunikan tersendiri. Individu selalu menghargai setiap potensi yang dimilikinya tanpa pernah mengeluh.
- 2) Menghargai dirinya sendiri. Dengan menghargai dirinya sendiri perasaannya tentang kompetensi, dirinya sendiri tidak bergantung pada kondisi eksternal.
- 3) Memaafkan dirinya sendiri dengan ketidaksempurnaan dan kesalahan yang dibuatnya. Jika seseorang tidak menyukai dirinya sendiri, membiarkan orang lain merendahkan dirinya, kerap mencela dirinya sendiri serta merendahkan diri, ia akan merasakan kepedihan dan penderitaan mental. Dua hal ini pada puncaknya termanifestasikan dalam harga diri yang rendah. Stres, tekanan dan kepedihan karena selalu mengkritik diri sendiri seringkali membuat seseorang merasa seperti kawah yang tegang dan panas, atau bahkan merasa hampa dan tidak bersemangat.
- 4) Memegang kendali atas emosi diri. Seseorang dengan harga diri tinggi mampu memegang kendali atas emosinya sendiri. Sebaliknya, keadaan yang buruk dapat mempengaruhi perasaan seseorang dengan *self-esteem* yang rendah, akibatnya suasana hatinya pun menurun. Setiap kali seseorang mengatakan sesuatu tentang dirinya, apakah pasangan, teman, guru, pimpinan, orang tua atau saudara kandung, ia akan menerima komentar tersebut begitu saja dan membiarkan pikiran orang melumpuhkan kehidupannya. Komentar itu bisa berupa sesuatu yang negatif atau yang berlawanan dengan penilaiannya. Kemudian, ia pun mulai mempercayai ucapan orang tersebut meskipun jauh di lubuk hati dan jiwanya, ia tahu itu tidak benar.

b. Perasaan terhadap hidup

- 1) Menerima kenyataan. Perasaan terhadap hidup berarti menerima tanggung jawab atas setiap bagian hidup yang dijalani. Maksudnya, seseorang dengan *self esteem* tinggi akan dengan lapang dada tidak menyalahkan keadaan hidup ini atas segala masalah yang dihadapinya. Ia sadar bahwa semuanya itu terjadi berkaitan dengan pilihan dan keputusannya sendiri, bukan karena faktor eksternal.

- 2) Harapan yang `realistis. Seseorang yang memiliki *self esteem* yang tinggi akan membangun harapan ataupun cita-cita secara realistis, sesuai kemampuan yang dimilikinya. Perasaan seseorang terhadap hidup menganggap sebuah masalah merupakan rintangan yang hebat atau kesempatan yang bagus untuk mengembangkan diri.
 - 3) Memegang kendali atas diri sendiri. Seseorang dengan *self esteem* tinggi juga tidak berusaha mengendalikan orang lain atau situasi yang ada. Sebaliknya, ia akan dengan mudah menyesuaikan diri dengan keadaan. Namun pada aspek ini, direfleksikan dengan kondisi individu yang aktif di organisasi.
- c. Hubungan dengan orang lain
- 1) Menghargai orang lain. Seseorang dengan toleransi dan penghargaan yang sama terhadap semua orang, berarti memiliki *self esteem* yang baik. Ia percaya bahwa setiap orang, termasuk dirinya mempunyai hak yang sama dan patut dihormati.
 - 2) Bijaksana dalam melakukan hubungan. Seseorang dengan *self esteem* tinggi mampu memandang hubungannya dengan orang lain secara bijaksana
 - 3) Bersikap asertif. Secara alami seseorang dengan *self esteem* tinggi akan menjadi orang yang asertif. Ia menghormati kebutuhan dirinya serta mengakui kebutuhan orang lain. Ia tahu apa yang ia inginkan dan tidak takut untuk mewujudkannya. Ia tidak akan membiarkan dirinya menjadi korban dan diinjak-injak orang lain, sementara sebenarnya ia marah dan hatinya panas.

Dari beberapa uraian diatas menurut Michinton (dalam Khalid, 2011) maka dapat disimpulkan bahwa *self esteem* yaitu terdiri dari perasaan menerima dirinya sendiri, perasaan terhadap hidup, hubungan dengan orang lain. (1) Perasaan menerima diri sendiri, seseorang yang memiliki harga diri yang tinggi akan merasa nyaman dengan diri sendiri dan dapat memaafkan diri sendiri atas segala kekurangan yang dimilikinya. (2) Perasaan terhadap hidup, seseorang yang memiliki harga diri tinggi akan menerima dengan lapang dada dan tidak menyalahkan keadaan atas segala masalah yang ada di hadapinya, individu akan menganggap suatu masalah merupakan tantangan yang besar atau peluang yang bagus untuk mengembangkan diri. (3) hubungan dengan orang lain, seseorang yang nyaman dengan dirinya sendiri akan menghormati orang lain dan tidak akan memaksakan kehendak kepada orang lain. Peneliti akan menggunakan aspek yang telah di kembangkan oleh Michinton untuk di jadikan referensi indikator dalam

skala *self esteem*. Hal ini di karenakan menurut peneliti indikator tersebut sudah mencakup dari komponen di teori lain dan lebih jelas serta mudah di pahami.

4. Karakteristik *Self-esteem* tinggi dan *Self-esteem* rendah

Menurut Coopersmith (dalam Azizah dan Rahayu, 2016) ciri-ciri orang dengan harga diri tinggi menunjukkan perilaku mandiri, aktif, berani mengemukakan pendapat, dan percaya diri. Sedangkan seseorang dengan harga diri yang rendah menunjukkan perilaku seperti kurang percaya diri, cemas, pasif, serta menarik diri dari lingkungan. Bandeira dan Aglio (dalam Fortes et al, 2014) menjelaskan *self-esteem* dibagi menjadi negatif dan positif. Yang pertama mengacu pada perasaan tidak berharga dan kegagalan, dan yang kedua berkaitan dengan perasaan puas dan menghargai diri sendiri. Rosenberg dan Owens; Guindon (dalam Larasati, 2012) telah menjelaskan karakteristik individu dengan *self esteem* rendah dan tinggi sebagai berikut:

Tabel.1 Karakteristik *Self-esteem* pada individu,

Self Esteem Tinggi	Self Esteem Rendah
Merasa puas dengan dirinya.	Merasa tidak puas dengan dirinya
Bangga menjadi dirinya sendiri	Ingin menjadi orang lain atau berada di posisi orang lain
Lebih sering mengalami emosi positif	Lebih sering mengalami emosi yang negatif
Menanggapi pujian dan kritikan sebagai masukan	Sulit menerima pujian tetapi terganggu oleh kritik
Dapat menerima kegagalan dan bangkit dari kekecewaan akibat gagal.	Memandang hidup dan berbagai kejadian dalam hidup sebagai hal yang negative
Memandang hidup secara positif dan mengambil sisi positif dari kejadian yang dialami	Memandang hidup dan berbagai kejadian dalam hidup sebagai hal yang negative
Menghargai tanggapan orang lain sebagai umpan balik untuk memperbaiki diri.	Menganggap tanggapan orang lain sebagai kritik yang mengancam
Menerima peristiwa negatif yang terjadi pada diri dan berusaha memperbaikinya.	Membesar-besarkan peristiwa negatif yang pernah dialaminya.

Mudah untuk berinteraksi, berhubungan dekat dan percaya pada orang lain.	Sulit untuk berinteraksi, berhubungan dekat dan percaya pada orang lain
Berani mengambil resiko	Menghindar dari resiko.
Bersikap positif pada orang lain atau institusi yang terkait dengan dirinya.	Bersikap negatif (sinis) pada orang lain atau institusi yang terkait dengan dirinya
Optimis	Pesimis
Berfikir konstruk (dapat mendorong diri sendiri).	Berfikir yang tidak membangun (merasa tidak dapat membantu diri sendiri).

Selanjutnya Coopersmith (dalam Suhron, 2002), membagi tingkat *self esteem* individu menjadi dua golongan yaitu :

- a. Individu dengan *self esteem* yang tinggi :
 - 1) Aktif dan dapat mengekspresikan diri dengan baik
 - 2) Berhasil dalam bidang akademik dan menjalin hubungan sosial
 - 3) Dapat menerima kritik dengan baik
 - 4) Percaya pada persepsi dan reaksinya sendiri
 - 5) Tidak terpaku pada dirinya sendiri atau hanya memikirkan kesulitan sendiri
 - 6) Memiliki keyakinan diri, tidak didasarkan atas fantasi, karena mempunyai kemampuan, kecakapan dan kualitas diri yang tinggi
 - 7) Tidak terpengaruh oleh penilaian orang lain tentang kepribadian
 - 8) Lebih mudah menyesuaikan diri dengan suasana yang menyenangkan sehingga tingkat kecemasannya rendah dan memiliki ketahanan diri yang seimbang.
- b. Individu dengan *self esteem* yang rendah:
 - 1) Memiliki perasaan inferior
 - 2) Takut gagal dalam membina hubungan sosial
 - 3) Terlibat sebagai orang yang putus asa dan depresi
 - 4) Merasa diasingkan dan tidak diperhatikan
 - 5) Kurang dapat mengeskresikan diri
 - 6) Sangat tergantung pada lingkungan
 - 7) Tidak konsisten
 - 8) Secara pasif mengikuti lingkungan
 - 9) Menggunakan banyak taktik memperhatikan diri (*defense mechanism*)

10) Mudah mengakui kesalahan.

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self-esteem*

Menurut Coopersmith (dalam Fitri dan Mardawan, 2015) *self esteem* terbentuk dari hasil interaksi individu dengan lingkungan dan penghargaan, penerimaan, dan pengertian orang lain yang diterima oleh individu. Coopersmith (1967) menyimpulkan 4 faktor yang mempengaruhi *self esteem* berdasarkan teori-teori dan penelitian sebelumnya yang memberi kontribusi pada perkembangan *self esteem*, yaitu:

a. *Respectful*, penerimaan, dan perlakuan yang diterima individu dari *Significant Others*.

Significant others adalah orang yang penting dan berarti bagi individu, dimana ia menyadari peran orang lain dalam memberi dan menghilangkan ketidaknyamanan, meningkatkan dan mengurangi ketidakberdayaan. Serta meningkatkan dan mengurangi keberhargaan diri. *self esteem* bukan merupakan faktor yang dibawa sejak lahir, tetapi merupakan faktor yang dipelajari dan terbentuk dari pengalaman individu ketika berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Dalam berinteraksi tersebut akan terbentuk suatu penilaian atas dirinya berdasarkan reaksi yang ia terima dari orang lain.

b. Sejarah keberhasilan, status dan posisi yang pernah dicapai individu
Keberhasilan, status dan posisi yang pernah dicapai individu tersebut akan membentuk suatu penilaian terhadap dirinya, berdasarkan dari penghargaan yang diterima dari orang lain. Status merupakan suatu perwujudan dari keberhasilan yang diindikasikan dengan pengakuan dan penerimaan dirinya oleh masyarakat.

c. Nilai-nilai dan aspirasi-aspirasi

Pengalaman-pengalaman individu akan diinterpretasi dan dimodifikasi sesuai dengan nilai-nilai dan aspirasi yang dimilikinya. Individu akan memberikan penilaian yang berbeda terhadap berbagai bidang kemampuan dan prestasinya. Perbedaan ini merupakan fungsi dari nilai-nilai yang mereka internalisasikan dari orang tua dan individu lain yang signifikan dalam hidupnya. Individu pada semua tingkat *Self Esteem* mungkin memberikan standar nilai yang sama untuk menilai keberhargaannya, namun akan berbeda dalam hal bagaimana mereka menilai pencapaian tujuan yang telah diraihinya.

d. Cara individu berespon devaluasi terhadap dirinya

Individu dapat mengurangi, mengubah, atau menekan dengan kuat perlakuan yang merendahkan diri dari orang lain atau lingkungan,

salah satunya adalah ketika individu mengalami kegagalan. Pemaknaan individu terhadap kegagalan tergantung pada caranya mengatasi situasi tersebut, tujuan, dan aspirasinya. Cara individu mengatasi kegagalan akan mencerminkan bagaimana ia mempertahankan harga dirinya dari perasaan tidak mampu, tidak berkuasa, tidak berarti, dan tidak bermoral. Individu yang dapat mengatasi kegagalan dan kekurangannya adalah dapat mempertahankan *self esteemnya*.

C. Social Comparison

1. Pengertian Social Comparison

Social comparison dalam bahasa Indonesia yang berarti perbandingan sosial. (Baron dan Byrne,2012) Mendefinisikan *social comparison* adalah sarana utama seseorang dalam mengevaluasi diri, bagaimana individu berpikir dan merasa tentang dirinya sendiri yang bergantung pada standar perbandingan yang digunakan. Panger (2014) mengartikan *social comparison* adalah kecenderungan dasar manusia untuk merasakan baik atau buruk tentang diri sendiri berdasarkan cara kita membandingkan dengan individu yang lainnya.

Festinger (dalam Baron dan Byrne,2012) teori *social comparison* menunjukkan bahwa individu yang membandingkan diri dengan orang lain karena banyak domain dan atribut, tidak ada tolak ukur yang objektif untuk mengevaluasi diri oleh karena itu orang lain sangat informatif dalam proses individu mengevaluasi diri. Sedangkan Franzoi, Vasquez, dan Sparapani (2011) Mendefinisikan *social comparison* adalah proses melibatkan pemikiran tentang informasi orang lain atau diri sendiri dalam kaitannya dengan diri saat ini, sehingga mengambil perspektif luar diri atau objektifikasi pada diri.

Corcoran, Crusius, dan Mussweiler (2011) Mendefinisikan *social comparison* adalah hal mendasar dalam mekanisme psikologis yang mempengaruhi penilaian, pengalaman, dan perilaku individu sehingga memengaruhi cara seseorang berpikir tentang diri mereka, bagaimana perasaannya, hal apa yang memotivasi mereka untuk melakukan sesuatu, dan bagaimana mereka berperilaku. Dunning & Hayes (dalam Corcoran et al, 2011) mengungkapkan individu sering kali di hadapkan dengan informasi tentang bagaimana orang lain, apa yang orang lain dapat dan tidak bisa lakukan, atau apa yang orang lain capai dan gagal untuk mencapai, bagaimana individu menghubungkan informasi ini kepada diri mereka sendiri. Kruglanski et al (dalam Corcoran et al, 2011) berpendapat bahwa

perbandingan sosial sebagian besar di pahami dengan suatu proses yang terlibat untuk memenuhi kebutuhan mendasar seperti evaluasi diri, peningkatan diri, dan perbaikan diri.

Dari beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa *social comparison* merupakan cara individu melakukan penilaian dengan membandingkan diri dengan apa yang dimiliki dengan orang lain untuk memenuhi kebutuhan evaluasi diri, peningkatan diri, dan perbaikan diri. Dalam *social comparison* penilaian diri tidak ada tolak ukur yang objektif sehingga orang lain sangat memberikan informasi dalam membentuk individu untuk berpikir dan bersikap.

2. **Komponen Social Comparison**

Social comparison terbagi menjadi dua jenis yaitu *upward comparison* (perbandingan keatas) dan *downward comparison* (perbandingan kebawah). Perbandingan sosial ke bawah merupakan perbandingan diri dengan orang lain yang kurang baik atau lebih rendah dari kita. Perbandingan sosial ke atas perbandingan diri dengan orang lain yang lebih baik dari atau lebih unggul dari kita. (Baron dan Byrne, 2012)

Coulson (Sunartio dkk, 2012). *Upward comparison* adalah perbandingan sosial yang dilakukan individu dengan memilih obyek pembandingan yang dianggap lebih baik daripada dirinya, sedangkan *downward comparison* adalah perbandingan sosial yang dilakukan individu dengan memilih obyek pembandingan yang dianggap lebih buruk daripada dirinya.

Ada dua jenis *social comparison* menurut Festinger (dalam Shirley, Edmund, Liao, 2016) yakni *upward comparison* (membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap lebih baik), *downward comparison* (membandingkan diri dengan orang lain yang kurang beruntung / dibawah).

Dari beberapa uraian komponen diatas maka menurut Festinger (dalam Shirley, Edmund, Liao, 2016) dapat disimpulkan bahwa terdapat dua komponen yakni komponen *upward comparison*, dan *downward comparison*. *Upward comparison* yaitu individu membandingkan bentuk tubuh yang dimiliki dengan orang yang dianggap lebih baik dari individu seperti selebritas dalam media sosial instagram. *Downward comparison* yaitu individu membandingkan bentuk tubuh yang dimiliki dengan orang yang dianggap lebih buruk dari individu seperti orang lain yang bentuk tubuhnya lebih buruk, individu yang kelebihan berat badan. Peneliti akan menggunakan komponen yang telah dikembangkan oleh Festinger (dalam

Shirley, Edmund, Liao, 2016) untuk di jadikan acuan indikator dalam penyusunan skala *social comparison*. Hal ini di karenakan menurut peneliti indikator tersebut sudah mencakup dari komponen di teori lain dan lebih jelas serta mudah di pahami.

6. Faktor *Social Comparison*

Faktor individual *social comparison orientation*. Faktor lingkungan dapat mempengaruhi individu dalam melakukan *social comparison* Buunk et al, 1999 (dalam Mahardini 2014). Individu cenderung membandingkan diri dengan orang lain ketika menghadapi situasi yang membuat individu merasa ambigu dengan keadaan yang di alami individu dan individu merasa seberapa baik kemampuan yang di miliki seberapa benar opini yang di miliki Deaux et al (dalam Mahardini 2014). Selain faktor situasional terdapat faktor lain yang mempengaruhi individu melakukan *social comparison* menurut Buunk et al (dalam Mahardini 2014) selain faktor situasional, juga terdapat faktor disposisional yang merupakan faktor internal dan individual seperti kepribadian, karakter atau faktor biologis.

D. Pengertian Media Sosial Instagram

Kaplan dan Haenlein (dalam Cahyono, 2016) mendefinisikan media sosial sebagai sebuah kelompok aplikasi berbasis internet yang dibangun di atas dasar ideologi dan teknologi Web 2.0 yang memungkinkan penciptaan dan pertukaran user-generated content. Sosial media adalah sebuah media untuk bersosialisasi satu sama lain dan dilakukan secara online yang memungkinkan manusia untuk saling berinteraksi tanpa dibatasi ruang dan waktu. Sosial media adalah media online yang mendukung interaksi sosial. Sosial media menggunakan teknologi berbasis web yang mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif.

Menurut Raihana dalam Widiyanti dan Herdianto (2013) perkembangan dalam dunia komunikasi menciptakan pengaruh yang sangat besar bagi perkembangan sosial dan peradaban manusia. Keberadaan media jejaring sosial dapat menimbulkan dampak positif dan juga dampak negatif pada masyarakat khususnya remaja. Dampak positif media jejaring sosial adalah memperluas jaringan pertemanan, sebagai media penyebaran informasi dan sarana untuk mengembangkan keterampilan, sedangkan dampak negatif yang ditimbulkan akibat penggunaan jejaring sosial secara berlebihan antara lain kecanduan internet, pencurian identitas, dan meningkatnya sifat antisosial.

Menurut Imran Widiyanti dan Herdianto (2013) Semakin banyak masyarakat yang menggunakan jejaring sosial, maka semakin banyak hal positif maupun negatif yang dapat ditimbulkan baik untuk pengguna maupun lingkungan sekitarnya. Jejaring sosial merupakan layanan internet yang ditujukan sebagai komunitas online bagi pengguna yang memiliki kesamaan aktivitas, ketertarikan, atau kesamaan latar belakang pada bidang tertentu. Jejaring sosial juga didefinisikan sebagai jaringan pertemanan yang dilengkapi dengan beragam fitur bagi penggunaannya sehingga dapat saling berkomunikasi dan berinteraksi.

Instagram adalah sebuah aplikasi berbagi foto yang memungkinkan pengguna mengambil foto, menerapkan filter digital, dan membagikannya ke berbagai layanan jejaring sosial, termasuk milik instagram sendiri. Kata "insta" berasal dari kata "instan", seperti kamera polaroid terdahulu yang pada akhirnya lebih dikenal dengan sebutan "foto instan". Instagram juga dapat menampilkan foto-foto secara instan, seperti polaroid di dalam tampilannya. Sedangkan untuk kata "gram" berasal dari kata "telegram" yang cara kerjanya untuk mengirimkan informasi kepada orang lain dengan cepat. Sama halnya dengan instagram yang dapat mengunggah foto dengan menggunakan jaringan Internet, sehingga informasi yang ingin disampaikan dapat diterima dengan cepat. Oleh karena itulah Instagram merupakan gabungan dari kata instan dan telegram (Wikipedia.com)

Dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan media sosial instagram merupakan sebuah media untuk bersosialisasi dengan satu sama lain dan dilakukan secara online yang memungkinkan individu untuk saling berinteraksi di mana instagram menampilkan foto-foto secara instan yang fungsinya untuk mengirimkan informasi kepada orang lain dengan cepat.

E. Perkembangan Remaja Putri

Hurlock (1980) Kata remaja berasal dari bahasa latin yaitu *adolescere* (kata bendanya, *adolecentia* yang berarti remaja) yang berarti "tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolescence* mempunyai arti yang cukup luas: mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Piaget (dalam Hurlock, 1980) mengatakan poin-poin sebagai berikut secara psikologis masa remaja :

1. usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa
2. usia dimana anak tidak merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada pada tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya masalah hak.

3. integrasi dalam masyarakat dewasa mempunyai banyalah aspek efektif
4. kurang lebih berhubungan dengan masa puber
5. transformasi intelektual yang khas dari cara berpikir remaja ini memungkinkan untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa.

Usia remaja biasa disebut sebagai usia belasan Hurlock (1980) menjelaskan pada umumnya usia remaja berlangsung kira-kira 13 tahun hingga 16 tahun, dan akhir masa remaja berkisar dari 16-17 tahun sampai 18 tahun. Santrock (2007) menjelaskan rentang usia masa remaja dapat bervariasi sehingga banyak ahli yang berbeda pendapat akan tetapi Santrock menjelaskan bahwa semua itu terkait dengan lingkungan dan budaya sesuai dengan tempat tinggal individu berada, Santrock bertolak dari budaya yang ada di Amerika Serikat dan sebagian besar budaya lainnya sehingga berpendapat masa remaja di mulai 10 hingga 13 tahun dan berakhir sekitar usia 18 hingga 22 tahun. (Gunarsa, 2008) berpendapat mengingat pengertian remaja, menunjukkan ke masa peralihan sampai tercapainya masa dewasa, maka sulit menentukan batasan umurnya. Sehingga ia berpendapat masa remaja berkisar antara usia 12 hingga 21 tahun dengan awal remaja di mulai 11 tahun hingga 12 tahun, remaja tengah 15 tahun, remaja akhir berkisar 17 hingga 18 tahun, dan usia 21 memasuki masa dewasa.

Hurlock (1980) Remaja memiliki tugas perkembangan yang harus dijalankan sebagai berikut:

1. Menerima keadaan fisik yang baru dan diperlukan perbaikan pada konsep ini sehingga remaja mampu berpenampilan diri dan mencapai apa yang dicita-citakan.
2. Menerima peran seks pada remaja
3. Mempelajari hubungan dengan para remaja baik dengan sejenis ataupun lain jenis.
4. Mendambakan kemandirian secara emosional dan perilaku.
5. Pendidikan dan sekolah tinggi menekankan pentingnya intelektual.
6. Tugas untuk mengembangkan perilaku sosial yang bertanggung jawab.
7. Kecenderungan kawin muda menyebabkan persiapan perkawinan menjadi sangat penting dalam kehidupan remaja.

F. Hubungan antara *Self-Esteem* dan *Social Comparison* dengan *Body Dissatisfaction*

Remaja putri sangat perhatian dengan citra tubuh sendiri, remaja putri lebih memperhatikan penampilan diri dibandingkan remaja laki-laki. Dari penelitian yang dilakukan oleh Bearman dkk (2006) yang meneliti tentang *body dissatisfaction* menghasilkan bahwa *body dissatisfaction* pada remaja putri lebih tinggi dibanding remaja laki-laki. *Body dissatisfaction* merupakan penilaian negatif seseorang secara mendalam terhadap diri sendiri yang berpedoman pada pemikiran tampilan fisik yang memunculkan perasaan tidak puas akan bentuk tubuh ataupun berat badan. Individu yang menempatkan kepentingan tidak semestinya tentang penampilan, atau bentuk tubuh yang dimiliki seperti berat badan, tinggi badan serta bagian-bagian tubuh tertentu yakni perut, payudara, pinggang, pinggul, paha dan betis, dan menghindari situasi sosial. Banyak faktor yang mempengaruhi munculnya *body dissatisfaction* diantaranya *self-esteem* dan *social comparison*. *Self-esteem* yang rendah maka akan tinggi *body dissatisfaction* yang dimiliki sebaliknya jika individu yang memiliki *self-esteem* yang tinggi maka akan rendah *body dissatisfaction*. Individu yang memiliki *social comparison* yang tinggi maka akan tinggi *body dissatisfaction* sebaliknya individu yang memiliki *social comparison* yang rendah maka akan rendah *body dissatisfaction*. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Nursyaifudin (2016) yang di mana hasil yang didapatkan terdapat pengaruh perbandingan sosial, *self-esteem*, *thin ideal internalization* terhadap *body dissatisfaction* sebesar 47,4%. *Body dissatisfaction* pada remaja putri pengguna media sosial instagram terdapat beberapa faktor yang dianggap penting untuk diteliti faktor-faktor tersebut diantaranya *self-esteem* (harga diri) dan *social comparison* (perbandingan sosial).

Self-esteem merupakan perasaan dan pemikiran individu mengenai penilaian diri dengan kepercayaan diri sesuai dengan seberapa besar nilai yang dimiliki individu yang menghasilkan pemikiran positif dan negatif yang bisa menimbulkan penolakan atau penerimaan dalam bersikap. Hasil penelitian yang dilakukan Duchesne, Dion dkk (2016) menunjukkan bahwa persepsi negatif tentang citra tubuh seseorang memiliki efek menurunkan *self-esteem*, yang pada gilirannya meningkatkan tekanan psikologis. Ketika remaja putri tidak menghargai dan memandang dirinya negatif serta kurang menerima keadaan yang dimiliki, maka remaja putri tersebut cenderung membentuk ketidakpuasan terhadap diri dan tubuh yang

dimilikinya. Berdasar dari teori Michinton (dalam Khalid, 2011) membedakan *Self-esteem* menjadi tiga yaitu Perasaan menerima diri sendiri, perasaan terhadap hidup, hubungan dengan orang lain. 1) Perasaan mengenai diri sendiri, remaja putri yang memiliki *self esteem* yang tinggi mempunyai perasaan terhadap tubuh yang dimilikinya 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 dan menyalahkan semua makanan yang masuk di dalam tubuhnya. 3) Hubungan dengan orang lain, remaja putri dengan *self esteem* tinggi akan merasa nyaman dengan prinsip tentang bentuk tubuh yang ideal dirinya sendiri akan menghormati prinsip yang dimiliki orang lain sebagai adanya mereka dan tidak akan memaksakan kehendak pada orang lain, dan sebaliknya.

Social comparison merupakan cara individu melakukan penilaian dengan membandingkan diri dengan apa yang di miliki dengan orang lain untuk memenuhi kebutuhan evaluasi diri, peningkatan diri, dan perbaikan diri. Ketika remaja putri memiliki *social comparison* yang tinggi dengan menerapkan pembandingan dalam membandingkan diri dengan orang lain, maka remaja putri tersebut cenderung membentuk ketidakpuasan terhadap diri dan tubuh yang dimilikinya. Berdasar penelitian yang dilakukan Ambarani dan Puspitasari (2017) menghasilkan remaja putri yang tinggi akansocial *comparison* dengan bentuk tubuh wanita yang lebih menarik maka semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction* yang dialaminya. Selain itu 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).

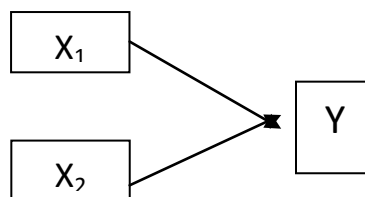
Dari penjelasan diatas maka dapat di simpulkan pada remaja putri yang memiliki *self esteem* yang rendah maka akan tinggi *body dissatisfaction* yang di miliki sebaliknya jika individu yang memiliki *self esteem* yang tinggi maka akan rendah *body dissatisfaction*. Individu yang memiliki *social comparison* yang tinggi maka akan tinggi *body dissatisfaction* sebaliknya individu yang memiliki *social comparison* yang rendah maka akan rendah *body dissatisfaction*.

Maka berdasarkan penjabaran diatas dalam penelitian ini *self esteem*, dan *social comparison* berperan sebagai faktor yang mempengaruhi sedangkan *body dissatisfaction* berperan sebagai faktor yang dipengaruhi. maka dalam penelitian ini digunakan kerangka berfikir sebagai berikut:

1. Hubungan *self-esteem* dengan *body dissatisfaction*
2. Hubungan *social comparison* dengan *body dissatisfaction*

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu:

1. Variabel Bebas (Independen Variabel) meliputi *self-esteem* (X_1), *social comparison* (X_2).
2. Variabel Terikat (Dependen Variabel) yaitu *body dissatisfaction* (Y)



Keterangan

X_1 : *self-esteem*

X_2 : *social comparison*

Y: *body dissatisfaction*

→ : Hubungan *self-esteem*, dan *social comparison* dengan *body dissatisfaction*.

G. Hipotesis

Adapun uraian yang menjadi hipotesis dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *self esteem* dan *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada remaja putri pengguna media sosial instagram.