

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Hurlock (2003) membagi remaja menjadi tiga kelompok usia yaitu masa pubertas (usia 10-14 tahun), masa remaja awal (13-17 tahun), dan masa remaja akhir (17-20 tahun). Pada masa ini terjadi perubahan besar dan dramatis meliputi aspek fisik, kognitif, dan psikososial yang saling berkaitan (Santrock, 2011). Salah satu aspek fisik yang berubah ialah ukuran tubuh yang ditandai dengan bertambahnya lemak serta massa otot, proporsi tubuh dan terjadinya pertumbuhan alat-alat reproduksi. Sedangkan perubahan pada aspek psikososial individu ialah dialaminya kematangan emosi, perubahan ormone, serta penyesuaian sosial (Hurlock, 2003). Menurut Havighurst (dalam Santrock, 2011), masa remaja memiliki tugas perkembangan untuk mencapai hubungan baru dengan teman sebaya, mencapai peran sosial, dan mengembangkan sistem nilai dan etika. Pada masa ini pula remaja dituntut untuk mampu menerima, memanfaatkan serta mengembangkan keadaan fisik mereka secara efektif.

Seiring dengan tugas perkembangan tersebut, idealnya remaja mampu menerima dan memanfaatkan keadaan fisiknya secara efektif, namun menurut Papalia, Old dan Fieldman (2002) remaja perempuan seringkali tidak puas dengan keadaan tubuhnya, dan merasa kelebihan atau kekurangan berat badan. Hal ini bertolak belakang dengan remaja laki-laki yang pada masa pubertas cenderung menjadi lebih puas pada bentuk tubuhnya yang dikarenakan peningkatan massa otot. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lawler dan Nixon (2010) terhadap 111 remaja laki-laki dan 129 remaja perempuan usia 12-17 tahun di Dublin,

Irlandia yaitu remaja perempuan lebih tidak puas dengan tubuhnya (80.8%) dibandingkan remaja laki-laki (54.8%). Hal ini didukung oleh Brooks-Gun (dalam Rahmania dan Ika, 2012) bahwa remaja perempuan memiliki ekspektasi dalam berhubungan sosial dan sangat memperhatikan penampilannya sehingga menyebabkan ketidakpuasan dengan keadaan tubuhnya.

Ketidakpuasan pada tubuh merupakan salah satu faktor berkembangnya gangguan psikologis *Body Dysmorphic Disorder*. Individu dengan gangguan ini mengalami preokupasi mengenai rusaknya penampilan fisik yang menyebabkan *distress* serta penurunan fungsi sosial. Gangguan ini umum terjadi pada remaja perempuan (*American Psychiatric Association*, 2011). Selain menjadi faktor berkembangnya gangguan *Body Dysmorphic Disorder*, ketidakpuasan pada tubuh juga menjadi salah satu penyebab meningkatnya gangguan perilaku berupa diet ekstrim serta gangguan makan seperti anoreksia dan bulimia nervosa (Stice, 2002). Anoreksia nervosa merupakan gangguan psikologis dimana individu menunjukkan rasa takut apabila bertambah gemuk atau menjadi gemuk yang diwujudkan dengan membatasi asupan makanan. Hal ini membuat berat badan individu menjadi jauh dibawah rata-rata (DSM-5, 2013). Bulimia nervosa didefinisikan sebagai gangguan psikologis dimana individu menunjukkan perilaku makan dengan porsi yang banyak (*binge eating*) secara berulang namun secara bersamaan menghindari kenaikan berat badan dengan cara memuntahkan kembali makanannya (DSM-5, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Morken, Roysamb, Nilsen dan Karevold (2018) terhadap 547 remaja usia 12-13 tahun di Norwegia menemukan bahwa *Body Dissatisfaction* berkontribusi sebesar 20% terhadap depresi yang dialami remaja. Lebih lanjut, penelitian ini juga menemukan bahwa remaja

perempuan memiliki resiko lebih besar untuk mengalami depresi akibat *Body Dissatisfaction* dibandingkan remaja laki-laki.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Neumark-Sztainer (2011) di Amerika Serikat terhadap 1.257 remaja perempuan usia 12-17 tahun yang berasal dari empat negara bagian, ditemukan bahwa 44% remaja perempuan melakukan diet. Hal ini dikarenakan remaja perempuan menganggap diri mereka gemuk dan berusaha untuk melakukan diet. Penelitian yang dilakukan di Indonesia oleh Dinas Kesehatan Pemerintah Provinsi Jawa Timur dilansir dari ([www.kompas.com](http://www.kompas.com), 13 Agustus 2008) menemukan bahwa 50-60% remaja perempuan di Jawa Timur mengidap anemia atau kekurangan darah merah yang disebabkan oleh kekurangan atau ketimpangan gizi akibat diet ekstrim. Diet ekstrim ini disebabkan oleh ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang dialami para remaja.

Adapun hasil studi *preliminary* yang dilakukan oleh peneliti terhadap enam remaja perempuan berusia 13-18 tahun dengan metode wawancara menemukan bahwa empat dari enam remaja perempuan cenderung sangat memperdulikan penampilan mereka. Hal ini ditunjukkan dengan perilaku bercermin dalam rentang waktu 30 menit sampai satu jam dalam sehari. Mereka berbuat demikian karena mereka merasa kurang menarik, tidak percaya diri, dan cemas tidak diterima oleh kelompok sosial.

Persepsi remaja mengenai tubuhnya dinamakan *Body Image* atau citra tubuh. Remaja yang dapat menerima dan menyukai kondisi fisiknya dikatakan memiliki *Body Image* yang positif, sebaliknya remaja yang cenderung tidak menyukai dengan kondisi fisiknya dikatakan memiliki *Body Image* yang negatif atau *Body Dissatisfaction*. Menurut Rosen dan Reiter (dalam Asri dan Setiasih, 2004) ketidakpuasan tubuh atau *Body Dissatisfaction* merupakan keterpakuan pikiran akan penilaian negatif terhadap tampilan fisik yang disertai perasaan malu dengan keadaan fisik

ketika berada di lingkungan sosial. *National Eating Disorders Association* (2003) ikut mendefinisikan ketidakpuasan tubuh atau *Body Dissatisfaction* sebagai penyimpangan persepsi terhadap bentuk tubuh sendiri. Individu yang mengalami gangguan ini meyakini bahwa orang lain lebih menarik, merasa ukuran atau bentuk tubuh adalah penyebab kegagalan personal, merasa malu, cemas terhadap tubuh, serta merasa tidak nyaman dan aneh dengan tubuh yang dimiliki.

Menurut Hall (2009) terdapat empat prediktor *Body Dissatisfaction* yaitu (1) hubungan dengan teman sebaya; (2) lingkungan sosial dan media; (3) *mindset* kurus atau *thin ideal* dan; (4) kurangnya dukungan sosial. Pendapat ini juga didukung oleh Tylka dan Sabik (2010) yang menyatakan bahwa penyebab munculnya *Body Dissatisfaction* pada remaja perempuan adalah tekanan dari lingkungan sosial, keluarga dan teman sebaya yang senantiasa membandingkan diri remaja tersebut dengan orang lain. Perbandingan tersebut membuat remaja semakin tidak puas dengan tubuh yang ia miliki. Mereka menjadi semakin sering mengamati tubuhnya dan membandingkan dirinya dengan orang lain. Perilaku ini disebut *Social Comparison*. *Social Comparison* merupakan proses subyektif seseorang yang membandingkan penampilan dirinya atau kemampuannya dengan orang lain (Festinger, 1954).

*Social Comparison* yang dilakukan oleh remaja khususnya pada remaja perempuan ini dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya sendiri dan membuat mereka berupaya untuk mengubah bentuk tubuh sesuai dengan standar atau konsep ideal yang berkembang di lingkungannya. Hal ini didukung oleh White, Langer, Yariv, dan Welch (2006) yang menyatakan bahwa perbandingan sosial atau *Social Comparison* memiliki dampak negatif bagi individu, dimana individu merasa tidak puas akan

tampilan fisiknya, tidak bahagia, sedih, dan selalu merasa lebih buruk dari orang lain.

Media memiliki peranan penting dalam memberikan pandangan mengenai bagaimana konsep tubuh yang ideal dan ‘cantik’ bagi remaja perempuan. Nurnanengsi (2016) mengemukakan bahwa media dalam bentuk iklan merepresentasi citra yang berkembang di masyarakat. Dimasa modern ini, seiring dengan berkembangnya teknologi komunikasi dan informasi, konsep tubuh ideal perempuan tidak hanya ditampilkan dalam bentuk media cetak saja namun juga dalam bentuk media elektronik yang menggunakan sistem internet. Sebuah survey yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada akhir 2017 menemukan bahwa remaja kelompok usia 13-18 tahun menempati posisi pertama sebagai pengguna internet terbanyak di Indonesia yaitu sebesar 75,50%, disusul oleh kelompok usia 19-34 tahun sebesar 74,23%. Survey tersebut juga menemukan bahwa dua peringkat teratas jenis konten yang diakses pengguna internet adalah untuk aktivitas *chatting* (89,35%) dan media sosial (87,13%; APJII, 2017). Berdasarkan data tersebut, dapat diketahui bahwa remaja merupakan pengguna internet terbanyak di Indonesia dan konten terbanyak yang diakses adalah media sosial dan *chatting*. Dalam menggunakan media sosial, remaja secara tidak langsung akan membandingkan dirinya dengan kehidupan orang lain serta menilai dirinya dengan standar ‘cantik ideal’ yang berkembang di ‘masyarakat’ pengguna media sosial (Steer, 2014). Perilaku membandingkan diri ini oleh Chua dan Chang (dalam Yang, Holden, Carter, dan Webb, 2018) disebut dengan istilah *Social Comparison on Social Media*.

Diantara berbagai jenis media sosial yang umum digunakan, *Instagram* merupakan salah satu jenis media sosial yang memungkinkan penggunaanya untuk mengambil foto, menerapkan filter digital dan

membagikannya (Bambang, 2012). Menurut penelitian yang dilakukan oleh perusahaan media asal Inggris, Indonesia menempati urutan ketiga pengguna *Instagram* terbanyak di dunia dengan jumlah 57 juta pengguna aktif (*We Are Social*, 2018). Menurut Atmoko (2012), salah satu kelebihan *Instagram* adalah meningkatkan kreativitas penggunanya. Hal ini dapat terjadi karena fitur *Instagram* mempermudah seseorang memperindah dan membagikan foto-foto kepada pengguna lain. Adapun survey yang dilakukan pada 1.500 remaja (usia 14-24 tahun) di Inggris, menemukan bahwa *Instagram* berkontribusi dalam memberikan dampak negatif bagi kesehatan mental remaja perempuan. Hal ini dikarenakan *Instagram* memberikan pengaruh paling besar dalam mengembangkan pandangan mengenai konsep ‘cantik’ yang ideal bagi para remaja perempuan (*Royal Society for Public Health*, 2017)

Peneliti melakukan studi *preliminary* kedua terhadap enam remaja perempuan usia 13-18 tahun yang bermain sosial media *Instagram* dengan durasi dua hingga empat jam per hari. Dalam studi ini peneliti menemukan bahwa empat dari enam remaja perempuan yang bermain sosial media *Instagram*, bermain *Instagram* dengan tujuan untuk melihat foto atau video kehidupan pribadi dari orang-orang yang mereka anggap sebagai ‘*role model*’. Postingan para *role model* tersebut dinilai oleh informan sebagai ‘*goals*’ yang ingin dicapai informan, dimana secara tidak langsung informan akan membandingkan penampilan dirinya dengan orang-orang yang mereka anggap sebagai ‘*role model*’ tersebut. Lebih lanjut, mereka mengemukakan bahwa perilaku membandingkan ini tidak jarang menimbulkan ketidakpuasan terhadap tubuh serta hidup sehari-hari mereka. Berdasarkan data dari studi *preliminary* kedua, peneliti berasumsi bahwa persepsi negatif mengenai tubuh seseorang dapat berkembang pada diri individu tersebut melalui penggunaan media sosial *Instagram*. Hal ini beresiko terjadi saat

individu mengakses *Instagram* melebihi standar yang telah ditetapkan oleh *Global Web Index* (2016) yaitu kurang dari dua jam per hari. Dapat dikatakan bahwa intensitas dalam mengakses media sosial *Instagram* akan mempengaruhi persepsi negatif remaja.

Hal yang ditemukan peneliti ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lewallen dan Behm (2016) terhadap 118 remaja perempuan berusia 18 tahun di Amerika Serikat. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa perilaku *Social Comparison* dimedia sosial memiliki hubungan yang positif dengan *Body Dissatisfaction* atau ketidakpuasan seseorang terhadap tubuhnya. Lebih lanjut, riset ini menemukan bahwa perilaku *Social Comparison* memberikan kontribusi terhadap berkembangnya perilaku diet ekstrim pada perempuan. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Marika, Susannah, Zoe dan Jolanda (2018) terhadap 220 remaja perempuan usia 18 tahun menemukan bahwa aspek interaksi sosial dan perbandingan penampilan mempengaruhi citra tubuh dan ketidakpuasan terhadap wajah pada subyek. Adapun riset-riset tersebut dilakukan pada individu yang berada pada masa remaja akhir di Amerika.

Saat ini, sejauh studi pustaka yang telah peneliti lakukan, penelitian mengenai *Body Dissatisfaction* dan *Social Comparison* melalui media sosial *Instagram* di Indonesia masih sangat minim. Hal inilah yang membuat peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara *Social Comparison* dimedia sosial *Instagram* dengan *Body Dissatisfaction* pada subyek perempuan yang berada direntang usia masa remaja akhir di Surabaya. Surabaya merupakan kota terbesar kedua di Indonesia yang memiliki jumlah penduduk terbanyak kedua setelah Jakarta yaitu sebanyak 3,1 juta jiwa (Dispenduk Capil Surabaya, 2012) dan rata-rata masyarakat Surabaya mengakses internet dan media sosial lebih dari lima jam per hari Pranata (2014). Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara *Social*

*Comparison* dimedia sosial *Instagram* dengan *Body Dissatisfaction* pada perempuan remaja akhir di Surabaya.

### 1.2 Batasan Masalah

Penelitian ini membatasi ruang lingkup penelitian pada hal-hal berikut:

- a. Penelitian ini ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara *Social Comparison* dimedia sosial *Instagram* dengan *Body Dissatisfaction* pada perempuan remaja akhir di Surabaya.
- b. Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu variabel tergantung yang merupakan *Body Dissatisfaction* dan variabel bebas yang merupakan *Social Comparison* dimedia sosial *Instagram*. Definisi kedua variabel ini akan dijelaskan lebih detail di bab tiga.
- c. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja dengan kriteria sebagai berikut:
  1. Remaja perempuan
  2. Berusia 17-20 tahun.
  3. Menggunakan media sosial *Instagram*
- d. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang ingin mengetahui ada tidaknya hubungan atau korelasi antara dua variabel.

### 1.3 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara *Social Comparison* dimedia sosial *Instagram* dengan *Body Dissatisfaction* pada perempuan remaja akhir di Surabaya

## 1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari riset ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *Social Comparison* dimedia sosial *Instagram* dengan *Body Dissatisfaction* pada perempuan remaja akhir di Surabaya

## 1.5 Manfaat Penelitian

### 1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memperkaya dan memberikan sumbangan referensi bagi ilmu pengetahuan, khususnya Psikologi Klinis dan Sosial mengenai fenomena *Social Comparison* dimedia sosial *Instagram* dan fenomena *Body Dissatisfaction* pada perempuan remaja akhir dalam konteks budaya Indonesia, khususnya di kota Surabaya.

### 1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi remaja perempuan terkait hubungan antara *Social Comparison* dimedia sosial *Instagram* dengan *Body Dissatisfaction* pada perempuan remaja akhir.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan praktis kepada orang tua, guru, dan praktisi kesehatan mental (psikolog dan psikiater anak dan remaja) mengenai dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja, ditengah maraknya penggunaan media sosial oleh remaja perempuan.
- c. Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber referensi bagi penelitian selanjutnya serta menjadi referensi dalam pembuatan program intervensi atau preventif yang berkaitan dengan perilaku *Social Comparison* dimedia sosial *Instagram* yang umum dilakukan oleh remaja perempuan.