

## BAB 1 Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

*Emerging adulthood* merupakan fase peralihan perkembangan individu dari remaja akhir ke *emerging adulthood*. Fase ini berada pada rentang usia 18-25 tahun dan sudah menunjukkan kematangan secara fisik (Santrock, 2017). Menurut Santrock, fase ini juga ditandai dengan *identity exploration* dengan banyak mengeksplorasi aspek-aspek yang ada dalam kehidupan mereka seperti pekerjaan, karir, percintaan, kehidupan sosial, hingga persepsi tentang dunia. Eksplorasi yang dilakukan dapat menyebabkan kondisi emosional yang lebih intens hingga adanya rasa khawatir tentang penampilannya (Hurlock Elisabeth, 2017).

Hal tersebut juga dikuatkan oleh penelitian yang dilakukan Santoso et al. (2019) yang menemukan bahwa *emerging adulthood* menganggap penampilan adalah hal utama dalam pergaulan untuk terlihat menarik di hadapan teman sebaya ataupun lawan jenis. Penampilan fisik yang menarik akan memberikan kepuasan terhadap individu karena mendatangkan potensi untuk memiliki interaksi sosial yang menyenangkan (Hurlock Elisabeth, 2017). Dalam upaya tersebut individu dapat merasakan *body dissatisfaction* karena adanya kesenjangan antara kondisi ideal dan bentuk tubuh yang diinginkan terutama ketika standar kecantikan yang mereka internalisasikan tidak sesuai dengan realitas fisik mereka (Neumark-Sztainer et al., 2010).

Individu yang mempunyai *body image* yang baik atau positif akan cenderung memiliki harga diri yang tinggi, penyesuaian diri yang lebih baik, percaya diri ketika berada di lingkungan sosialnya, juga akan merasa nyaman untuk berinteraksi di lingkungan sosialnya (Franchina & Coco, 2018). Sementara menurut Rosen et al. (1995) individu yang mengalami *Body dissatisfaction* utamanya akan memberikan penilaian negatif pada dirinya sendiri, mulai dari bentuk tubuh, malu berada di lingkungan sosial, menutupi diri dengan pakaian, bahkan menarik diri dari lingkungan.

*Body dissatisfaction* sendiri adalah konsep pengembangan lebih lanjut dari *body image*. Menurut Cash dan Pruzinsky (2002), *body image* ialah suatu konsep yang berhubungan dengan persepsi, kognitif dan perasaan terhadap tubuh. *Body image* merupakan perasaan dan sikap seseorang terhadap tubuhnya berupa penilaian positif ataupun negatif. Penilaian negatif. Menurut Rosen, Reiter dan Pam (1995), aspek-aspek ketidakpuasan bentuk tubuh antara lain Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh Perasaan malu terhadap tubuh ketika berada lingkungan social, *Body checking*, Kamuflase tubuh, Menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain.

Penelitian yang dilakukan Sunartio et al. (2012) di Indonesia yang menemukan 63.8% dari 104 responden *emerging adulthood* merasa tidak puas dengan tubuhnya dan sering kali membandingkan dirinya dengan bentuk tubuh yang menurut mereka lebih menarik. *Emerging adulthood* masih seringkali merasa *body dissatisfaction* sampai melakukan diet meskipun indeks massa tubuh (IMT) yang dimiliki masih dalam rentang yang normal (Manurung, 2021). Hal ini juga diperkuat oleh Kristanti & Savira (2021) yang mengatakan karakteristik *emerging adulthood* yang rentan memiliki perasaan *body dissatisfaction*, hal ini disebabkan persepsi jika penampilannya tidak menarik tidak akan memenuhi standar ideal di lingkungan sosial mereka.

Paparan media sosial juga dapat mempengaruhi persepsi penggunanya dalam memandang tubuhnya dan membuat standar kecantikan yang tidak realistis seperti tubuh yang sangat kurus meskipun memiliki indeks massa tubuh yang masih normal, otot maskulin, konten kecantikan wajah, dan lain sebagainya (Minadeo & Pope, 2022; Rodgers & Melioli, 2016).

Fardouly et al. (2015) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa individu yang menggunakan media sosial seringkali mengalami perasaan negatif karena melihat perempuan lain dalam konten-konten yang ada di media sosial sehingga menimbulkan standar bentuk tubuh, warna kulit, dan tinggi badan yang dianggap ideal yang berbeda dengan diri mereka. Penelitian oleh Lukman et al. (2023) yang meneliti dampak intensitas penggunaan media sosial terhadap *body image* di kalangan wanita *emerging adulthood*. Dari 304 responden, 21,5% melaporkan peningkatan keterlibatan media sosial berkorelasi dengan ketidakpuasan yang lebih besar di berbagai dimensi citra tubuh, termasuk evaluasi penampilan dan berat badan yang diklasifikasikan sendiri.

Penelitian Bozzola et al. (2022) menyebutkan bahwa media sosial memiliki kaitan dengan konsekuensi negatif terutama pada anak muda. Penggunaan dan paparan konten media sosial yang terlalu banyak dapat membuat individu menginternalisasikan standar tubuh ideal atau kecantikan yang dilihatnya. Internalisasi ini dapat mengarah kepada *body dissatisfaction* karena hal ini mengobjektifikasikan tubuh mereka baik dari fisik sampai mengusahakan standar tubuh yang tidak realistis (Fuller-Tyszkiewicz et al., 2019). Brown & Tiggemann (2016) mengatakan bahwa paparan gambar selebriti dengan tubuh ideal dan menarik dapat merusak *body image* individu tersebut.

Cash dan Pruzinsky dalam bukunya *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice* (2003) juga menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi citra tubuh diantara lain adalah hubungan interpersonal, jenis kelamin, dan media massa. Di era digital media massa kini berkembang menjadi media sosial. Beberapa media sosial yang sedang populer diantara lain adalah *Instagram*, Facebook, dan TikTok. Fenomena global dengan lebih

dari 1,56 miliar pengguna aktif bulanan di seluruh dunia pada tahun 2024 (We Are Social, 2024).

Qin et al. (2022) juga mengatakan platform media sosial yang paling cepat kemajuannya dan algoritma terancang diduduki oleh *Instagram*. Indonesia merupakan negara dengan pengguna *Instagram* dengan jumlah terbanyak di dunia, mencapai 157,6 juta pengguna dari berbagai usia per Juli 2024 (Statista, 2024). Menurut databoks (2022) sebanyak 32,7% pengguna *Instagram* berusia 18-24 tahun, diantaranya 18,7% Perempuan dan 14% Laki-laki. Pada umumnya di Indonesia usia 18-24 rata-rata sudah memasuki dunia perkuliahan jenjang Strata 1 (S1). Seorang pelajar akan menjadi mahasiswa pada usia 17-18 tahun, kemudian lulus pada usia 22-23 tahun jika lulus tepat waktu, ataupun bisa lebih dari itu (Portalkudus, 2022). Berdasarkan data tersebut maka diketahui bahwa perempuan yang termasuk pada mahasiswa *emerging adulthood* mendominasi pengguna *Instagram* di Indonesia.

Peneliti juga melakukan studi awal pada 30 mahasiswi *emerging adulthood*, hasilnya menunjukkan bahwa 21 dari 30 *emerging adulthood* merasakan adanya standar kecantikan yang tinggi dari media sosial *Instagram* seperti kulit bersih, wangi, tinggi, langsing, dan berkulit putih. Selain itu, 19 responden mengungkapkan bahwa mereka merasakan adanya tekanan karena melihat lingkungan sekitar, secara tidak langsung membuat mereka melakukan *social comparison* atau *social comparison*, tekanan tersebut mendorong mereka untuk tampil sesuai standar yang ada dan berpenampilan semenarik mungkin agar dapat diterima di lingkungannya. Studi awal juga menunjukkan beberapa mahasiswi *emerging adulthood* tidak menyukai bagian mereka sendiri di bagian tubuh tertentu, seperti bentuk wajah, bentuk hidung, bahu yang lebar, dsb. Survei lain menunjukkan bahwa perilaku *emerging adulthood* sering kali dipengaruhi oleh gaya hidup lokal yang khas. Kebiasaan nongkrong di kafe atau tempat sosial lainnya yang menjadi ajang unjuk penampilan atau memperlihatkan *personal branding*. Maka disimpulkan bahwa, mahasiswi *emerging adulthood* menunjukkan indikasi *body dissatisfaction* yang salah satunya dipengaruhi oleh perilaku *social comparison*.

Konten di media sosial meningkatkan perilaku *social comparison* antara tubuh individu dengan tubuh yang dianggap ideal, individu menganggap tubuh yang ideal adalah yang persis seperti selebriti-selebriti yang ada di media sosial (Budianto et al., 2023). *Social comparison* yang dilakukan oleh *emerging adulthood* dengan cara individu membandingkan penampilan dan kemampuan dirinya untuk menemukan dan melihat pengetahuan yang akurat tentang dirinya (Berk, 2012). Perbandingan ini dapat muncul dari budaya dalam keluarga ataupun lingkungan yang suka membanding-bandingkan antar individu dan semakin sering seseorang

melekukannya akan mengakibatkan individu merasakan *body dissatisfaction* (Tylka & Sabik, 2010).

Proses *social comparison* ini dibagi menjadi dua aspek, yaitu *opinion* dan *ability*, dan dua jenis, yaitu membandingkan diri dengan seseorang yang dianggap lebih menarik dari dirinya sendiri disebut dengan *upward comparison*. *Social comparison* ke atas dikaitkan dengan evaluasi diri dan kesejahteraan psikologis mereka (Wang et al., 2017). Sebaliknya proses membandingkan diri dengan orang lain yang menurutnya memiliki tubuh yang dianggap lebih buruk dari dirinya disebut dengan *downward comparison* (Sunartio et al., 2012). Media sosial sendiri menyediakan material untuk perilaku tersebut (Yang & Robinson, 2018). Dampak negatif dari *social comparison* dapat membuat seseorang memiliki harga diri yang rendah, tidak bahagia, depresi, malu, tidak puas, dan mudah kecewa apabila mendapat respon negatif terhadap tubuh yang dimiliki (Schaefer & Thompson, 2014).

Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Fuller-Tyszkiewicz et al. (2019) pada 84 wanita yang direkrut melalui sosial media di Deakin *University* dan menemukan pengalaman merasa tidak puas dengan tubuh dalam kehidupan sehari-hari sering kali muncul sebagai respons terhadap komentar negatif tentang penampilan atau perbandingan yang tidak menyenangkan. Oleh karena itu *emerging adulthood* dapat merasakan tekanan dari konten *Instagram* tertentu sehingga ingin menurunkan berat badan karena merasa badannya gemuk, menaikkan massa otot dengan berolahraga, ataupun ingin terlihat lebih cantik parasnya (Hoffmann & Warschburger, 2019; Knauss et al., 2007).

Fenomena ini dipicu oleh paparan konten yang mendorong *social comparison* dan membuat *emerging adulthood* merasa minder dan meragukan kemampuan diri. Algoritma *Instagram* yang dipengaruhi durasi penggunaan, turut memperparah risiko paparan konten negative seperti *body shaming* atau *cyberbullying*. Peneliti merasa bahwa fenomena ini menjadi perhatian penting karena pada dasarnya *Instagram* dirancang sebagai platform hiburan namun menimbulkan dampak yang negatif bagi para penggunanya khususnya *emerging adulthood*.

Meskipun begitu tidak semua individu yang melakukan *social comparison* akan mengalami *body dissatisfaction* pada tingkat yang sama. Faktor lain yang dapat memoderisasi pengaruhnya adalah *gratitude*. Individu yang memiliki tingkat *gratitude* yang tinggi cenderung lebih mampu menerima tubuhnya apa adanya tanpa terlalu terpengaruh oleh standar kecantikan yang ada di media sosial.

Hal ini diperkuat dengan temuan Mawardani et al. (2023) bahwa *gratitude* berkontribusi sebesar 19,4% terhadap *body image* di media sosial. Dengan menerapkan perasaan bersyukur dapat mengurangi *body dissatisfaction* pada seseorang (Froh et al., 2009; Wood et al., 2010).

Shofiyah & Sovitrina (2022) menyebutkan dalam penelitiannya yang meneliti pada 200 siswa berusia 19-25 tahun dan menemukan bahwa jika seorang individu memiliki Tingkat *gratitude* yang semakin tinggi maka semakin negatif pula mereka terhadap *body dissatisfaction*. Meskipun begitu *social comparison* masih berkontribusi 18.2%, lebih besar dibandingkan *gratitude* yang hanya 0.22% (Shofiyah & Sovitrina, 2022).

Di sisi lain penelitian oleh Widawati et al. (2018) pada 36 siswi menemukan tingkat syukur yang tinggi berada di 69%, akan tetapi hanya 39% yang memiliki *body image* positif. Hal ini menunjukkan inkonsistensi dan ketidaksesuaian dengan konsep *gratitude* yang seharusnya berperan dalam mengurangi *body dissatisfaction*. Pada penelitian tersebut ditemukan bahwa meskipun Tingkat syukurnya tergolong tinggi, namun ternyata tingkat *body dissatisfaction*nya juga tetap tinggi. Oleh karena itu, dengan menjadikan *gratitude* sebagai *variable moderator*, penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah *gratitude* dapat melemahkan pengaruh *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* ataukah pengaruh *social comparison* tetap dominan terlepas dari tingkat *gratitude* individu.

Selain itu penelitian ini juga penting dilakukan karena apabila seseorang terus menerus memiliki persepsi negatif pada tubuhnya akan menimbulkan masalah kesehatan mental yang lebih jauh lagi seperti gangguan makan. *Body dissatisfaction* sendiri terbukti menjadi kontributor dalam pengembangan, pemeliharaan, dan kekambuhan *anorexia nervosa* dan *bulimia nervosa* (Dane & Bhatia, 2023).

Penelitian lain oleh Vander Wal (2012) di Saint Louis University, USA pada 2.409 responden dan menemukan bahwa pola perilaku mengontrol berat badan tidak sehat seperti mengontrol berat badan. Sebanyak 46,6% melewati makan secara sengaja, 16% sengaja menguruskan badan, 12,9% membatasi dan menolak makanan untuk diet ketat, 8,9% menggunakan pilpil tidak sehat untuk menguruskan diet, 6,6% sengaja merokok untuk menurunkan berat badan, dan 6,6% memuntahkan makanannya dengan paksa.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Budianto et al. (2023) sempat meneliti faktor teman sebaya yang memicu *social comparison* dan *body dissatisfaction* dan menemukan bahwa terdapat 217 (75,9%) orang yang Tingkat *social comparison* pada teman sebaya yang rendah, 53 (18,5%) orang yang Tingkat *social comparison* pada teman sebaya yang sedang, dan 16 (5,6%) orang yang tingkat *social comparison* pada teman sebaya yang tinggi pada remaja di Makassar. Pada penelitian tersebut disarankan untuk meneliti faktor *body image* dari teori Cash yang lain yaitu jenis kelamin dan media massa.

Berdasarkan saran tersebut, peneliti dalam penelitian ini memilih untuk lebih fokus pada faktor media massa, khususnya penggunaan *Instagram* sebagai salah satu platform yang



berpengaruh besar terhadap *social comparison* dan *body dissatisfaction* di kalangan dewasa awal.

Dalam penelitian ini juga terdapat gap teoritis dari teori yang digunakan dalam penelitian terdahulu. Penelitian sebelumnya banyak mengacu pada teori Festinger (1954), yang hanya berfokus pada kecenderungan individu membandingkan diri sebagai cara untuk mengevaluasi kemampuan dan perilaku mereka. Maka dari itu, teori *social comparison* dari Buunk & Gibbons (2007) lebih relevan digunakan dalam penelitian ini karena teori ini menjelaskan perbandingan diri dalam konteks sosial yang lebih luas termasuk pengaruh media dan lingkungan sekitar. Teori ini memasukan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi *body dissatisfaction* seperti tekanan dari media dan lingkungan sosial.

Penelitian ini berfokus pada populasi *emerging adulthood*, yaitu individu berusia antara 18 hingga 25 tahun, sebagaimana didefinisikan oleh Arnett (2000). Masa ini ditandai dengan eksplorasi identitas, ketidakstabilan, dan peningkatan kemandirian, termasuk dalam mengelola persepsi diri dan citra tubuh. Arnett (2000) menjelaskan bahwa perhatian terhadap citra tubuh tetap tinggi pada masa ini, terutama karena individu semakin terpapar media sosial dan norma sosial yang memengaruhi cara mereka menilai penampilan diri. Oleh karena itu, memilih populasi *emerging adulthood* menjadi relevan dalam memahami bagaimana penggunaan *Instagram* berkontribusi terhadap ketidakpuasan tubuh.

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh *Social comparison* terhadap *Body dissatisfaction* dengan *Gratitude* sebagai moderator pada mahasiswi *emerging adulthood* pengguna *Instagram* dengan Metode pendekatan kuantitatif.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu,

1. Apakah terdapat pengaruh *Social comparison* terhadap *Body dissatisfaction* dengan *Gratitude* sebagai moderator pada mahasiswi *emerging adulthood* pengguna *Instagram*?

### **Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu,

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *Social comparison* terhadap *Body dissatisfaction* dengan *Gratitude* sebagai moderator pada mahasiswi *emerging adulthood* pengguna *Instagram*.

### Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian mengungkapkan secara spesifik kegunaan yang dapat dicapai dari aspek teoritis dan praktis.

1. Secara teoritis, diharapkan dapat memperluas dan memperdalam pengetahuan di bidang psikologi sosial dan psikologi perkembangan. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi landasan referensi dan bahan pertimbangan untuk penelitian-penelitian selanjutnya yang relevan.
2. Secara praktis, diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman para peneliti dan memberikan wawasan serta gambaran yang jelas kepada pembaca mengenai bagaimana *social comparison* dapat mempengaruhi *body dissatisfaction* dengan *gratitude* sebagai moderator pada mahasiswi pengguna *Instagram*. Lebih lanjut, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam merancang intervensi yang berkaitan dengan *body dissatisfaction*, perilaku *social comparison*, dan *gratitude*.

