

# BAB I

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang Masalah

Dewasa ini, citra tubuh merupakan salah satu faktor yang sering kali diperbincangkan oleh banyak orang khususnya kaum hawa, tidak sedikit orang yang merasa tidak puas akan citra tubuh yang dimilikinya sehingga memunculkan banyak sekali cara guna memperoleh citra tubuh yang ideal sesuai standar dirinya. Tidak hanya kaum wanita yang terobesesi untuk terus mempercantik dirinya, para pria pun tidak sedikit yang rela melakukan perawatan bahkan hingga melakukan operasi plastik demi terlihat lebih tampan dan menarik.

Penelitian yang dilakukan pada tahun 1997 oleh Psychology Today menemukan hasil bahwa sebanyak 73% perempuan mengaku memiliki kekhawatiran akan bentuk tubuhnya yang berubah menjadi gemuk. Kemudian, terdapat penelitian lain yang dilakukan oleh Abraham dan Llewellyn-Jones pada tahun 1997 yang hasilnya mengatakan jika sebanyak 65% - 87% perempuan remaja hingga dewasa merasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimilikinya dan merasa bahwa mereka terlalu gemuk, padahal sebenarnya tidak demikian. (Hatake Mendatu, Misteri Otak Cewek, (Jakarta: Buku Kita, 2009), h. 34-35). Salah satu penyebab terjadinya ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan tampilan fisik pada diri individu dikarenakan terdapat perbedaan cara seseorang berpikir atau mempersepsikan bentuk tubuh yang ideal menurut dirinya dengan bentuk tubuh yang ideal menurut standar yang dibentuk oleh masyarakat (Forbes, Adam Curtis, Rade & Jaberg, 2001).

Perubahan *Cognitive*, sosio-emosional serta perubahan biologis yang terlibat dalam transisi masa kanak-kanak menuju dewasa, hal demikian menjadi definisi remaja. Masa remaja merupakan salah satu periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang melibatkan perubahan *cognitive*, sosio-emosional dan perubahan biologis (Santrock, 2007). Perubahan biologis yang terjadi pada diri seseorang merupakan perubahan yang dapat diamati dengan jelas, sehingga tidak heran jika tampilan fisik atau tubuh remaja sangat mereka perhatikan. Berdasarkan tahap perkembangan menurut Steinberg (2002), Masa perkembangan remaja terbagi menjadi tiga tahapan, yang pertama remaja awal, kemudian yang kedua remaja pertengahan, dan yang ketiga remaja akhir. Menurut Steinberg (2002) Mahasiswa termasuk kedalam masa remaja akhir dengan rentang usia berkisar dari 19-22 tahun. Dimana pada fase ini, perkembangan berbagai aspek yang telah terjadi di tahap perkembangan sebelumnya mulai mendekati kematangan yang sempurna.

Santrock (2003) menjelaskan bahwa cukup banyak remaja yang disibukkan oleh bentuk tubuh yang dimilikinya dan kemudian mereka membentuk gambaran tubuh ideal menurut dirinya sendiri. Gambaran tubuh yang terbentuk tersebut diperoleh dari hasil pengalaman pribadi, *personality*, dan berbagai faktor lingkungan serta budaya. Dalam dunia psikologi, Gambaran diri mengenai bentuk tubuh yang dimiliki oleh seseorang dikenal dengan istilah *body image*. *Body image* merupakan sikap seseorang dalam memandang bentuk dan ukuran tubuhnya menyangkut persepsi sekarang dan masa lalu.

Terdapat pandangan yang diungkapkan oleh Cash dan Pruzinsky (2002) *body image* yaitu Sikap yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, apakah itu evaluasi pada dirinya berupa nilai positif atau negatif. Selain itu, Cash dan Pruzinsky (2002) juga menjelaskan bahwa *body image* yaitu menilai perasaan dan pengalaman fisik seseorang, yang mungkin menjelaskan mengapa berinvestasi dalam penampilan fisik merupakan bagian penting dari proses introspeksi seseorang. Sejalan dengan ungkapan Rombe (2014) yang bahwa *Body image* merupakan sikap atau perasaan tentang apakah seseorang puas dengan bentuk tubuhnya sendiri, yang kemudian memunculkan penilaian yang *positive* atau *negative*.

Etcoff dari Harvard University dan Orbach dari LSOE dalam *Campaign for Real Beauty* melakukan survei yang hasilnya menyatakan bahwa sebanyak 3% wanita di wilayah Asia merasa bahwa dirinya cantik, tetapi di Indonesia hanya 1% wanita yang merasa percaya diri dan menyatakan bahwa dirinya cantik. Dari fenomena ini bisa kita ketahui jika ternyata sebagian besar wanita di asia saat ini masih memiliki citra tubuh yang rendah. Kemudian menurut Hurlock, salah satu penyebab seseorang sangat memperdulikan citra tubuh yang dimilikinya dikarenakan individu yang memiliki penampilan yang lebih menarik biasanya diperlakukan lebih baik di lingkungannya daripada individu yang memiliki penampilan yang kurang menarik.

Seiring berkembangnya zaman, penggunaan media massa tidak hanya digunakan sebatas untuk menyampaikan dan memperoleh informasi, melainkan sudah bertransformasi menjadi sebuah media sosial yang yang bisa memberikan hiburan kepada masyarakat luas. Karena dapat diakses dimana saja dan bentuknya yang lebih ringan, media sosial saat ini cukup digemari oleh kalangan remaja khususnya pelajar. Sehingga tidak mengherankan apabila ditinjau dari jumlah keseluruhan penggunaannya, sebagian besar pengguna media sosial adalah kalangan remaja.

Selain dampak positif dari perkembangan jejaring sosial sebagai sarana hiburan, jejaring sosial juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi bentuk tubuh setiap orang. Hal ini

dikarenakan media sosial yang ada saat ini bukan hanya dapat digunakan untuk melangsungkan komunikasi jarak jauh seperti *chatting* tetapi juga dapat menjadi sarana untuk mengunggah berbagai foto dan video yang dimana secara tidak langsung dapat membentuk gambaran ideal mengenai bentuk tubuh seseorang. Melalui konten yang dipublish melalui sosial media, seseorang cenderung melakukan perbandingan antara dirinya dengan apa yang mereka lihat. Hal ini sejalan dengan Penelitian yang telah dilakukan oleh Carey dkk sebelumnya, dimana hasilnya yang menunjukkan bahwa *appearance comparisons* atau perilaku membandingkan penampilan diri dengan penampilan orang lain dapat mempengaruhi citra tubuh seseorang.

Penggunaan media sosial di era sekarang ini bukanlah sesuatu yang baru bagi masyarakat, namun seperti sudah menjadi sebuah bagian dalam keseharian untuk mengakses dan menggunakan macam-macam aplikasi yang ada saat ini, jenis-jenis aplikasi yang sering diakses oleh masyarakat diantaranya meliputi *Instagram, tiktok, twitter, facebook, path* dan masih banyak lagi. Kemudian, penggunaan berbagai sosial media tersebut saat ini tidak hanya terbatas pada kalangan atau wilayah tertentu saja, melainkan setiap orang dapat mengakses aplikasi tersebut secara bebas dan gratis.

Kandell (1998) mengungkapkan bahwa Mahasiswa adalah salah satu pelajar yang banyak menggunakan jejaring sosial akhir-akhir ini. Menurut hasil survei APJII, pengguna media sosial yang kuat adalah mereka yang berpendidikan tinggi, yang berarti bahwa orang dengan tingkat pendidikan tinggi memiliki tingkat penggunaan jaringan yang tinggi (APJII, 2015).

Penyebab mahasiswa mengalami ketergantungan dalam penggunaan internet dan media sosial disebabkan oleh kesibukan dan aktivitas perkuliahan yang seringkali membuat mereka lelah dan jenuh, sehingga bisa dikatakan bahwa mahasiswa sangat rentan untuk mengalami ketergantungan media sosial dibandingkan kelompok masyarakat lainnya, hal ini dikarenakan mahasiswa sedang berada pada fase *emerging adulthood* yang mana pada fase ini mahasiswa berada pada masa transisi yaitu dari remaja akhir menuju dewasa awal dan sedang mengalami dinamika psikologis (Kandell, 1998).

Fase *emerging adulthood* ditandai dengan beberapa hal diantaranya meliputi kurang stabilnya karakter seseorang untuk mengelola kebutuhan hidup, menjalin hubungan interpersonal, serta berkembangnya beberapa aspek dalam ranah afektif dan kognitif. Ketika mahasiswa sedang mengalami kesulitan dalam proses perkembangannya, maka mereka akan menyelesaikan masalah tersebut dengan cara meningkatkan aktivitas penggunaan media sosial melebihi orang-orang pada

umumnya, karena menurut mereka kegiatan yang dilakukan online melalui media sosial dapat membantu mereka untuk melebarkan sekaligus memperkuat jejaring sosialnya (Smahel, Brown, & Blinka, 2012).

Tuntutan untuk selalu berpenampilan rapi, menarik dan tidak berlebihan bukan lagi hal yang baru bagi setiap mahasiswa khususnya pada mahasiswa jurusan psikologi, hal tersebut dilakukan supaya mahasiswa jurusan psikologi terbiasa memperhatikan penampilannya sehingga dapat memberikan kesan yang baik kepada orang lain, hal ini menjadi penting dilakukan karena prospek kerja mahasiswa fakultas psikologi kedepannya adalah akan selalu bertemu dan berhadapan dengan orang lain, sehingga kerapuhan dan keindahan dari segi penampilan merupakan salah satu cara yang dapat digunakan dalam membentuk "*first impression*" yang baik. Maka dari itu tidak mengherankan jika mahasiswa fakultas psikologi cukup mementingkan penampilannya.

Jika sebelumnya citra tubuh yang dimiliki oleh seseorang terbentuk dari apa yang dilihatnya pada layar televisi dan majalah, saat ini citra tubuh yang dimiliki seseorang juga dapat dibentuk melalui media sosial. Hal tersebut terjadi karena jumlah pengguna aktif media sosial yang terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Salah satu media sosial yang terus mengalami peningkatan pengguna setiap tahunnya adalah *Instagram*, *Instagram* merupakan sebuah aplikasi foto yang memungkinkan pengguna untuk membuat postingan seperti mengambil foto, menerapkan filter, dan membagikannya kepada masyarakat luas. Karena fitur yang tersedia pada aplikasi tersebut terfokus pada publikasi foto dan video dimana sangat besar kemungkinan seseorang untuk membagikan gambar mengenai dirinya, hal inilah yang pada akhirnya dapat membentuk dan mempengaruhi citra tubuh seseorang melalui postingan yang dilihat. (Harper & Tigge mann, 2008; Krawczyk & Thompson, 2015).

Dengan melihat postingan atau unggahan yang dikirimkan oleh seseorang di sosial media pada akhirnya dapat memunculkan konsep ideal yang dibentuk oleh masing-masing individu dan membuat seseorang melakukan evaluasi terhadap penampilannya saat ini. Ketika seseorang sudah mulai melakukan evaluasi terhadap keadaan fisik dan penampilannya, maka akan memunculkan Sikap berada di antara positif dan negatif. Sikap yang tercipta itulah yang disebut dengan *body image*. *Body image* dikonseptualisasikan sebagai konstruksi multidimensi yang menggambarkan bagaimana pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang terkait dengan kondisi fisik seseorang. (Morrison et.al, 2004).

Penilaian seseorang mengenai bentuk tubuhnya terbagi kedalam dua jenis yaitu *positive* and *negative* (Tylka & Barcalow, 2015). Seseorang dapat dikatakan memiliki citra tubuh yang positif jika merasa puas dengan ukuran tubuhnya secara keseluruhan. Maka akan menimbulkan rasa percaya diri dan tidak salah tentang bentuk dan ukuran tubuh yang tertulis, citra tubuh yang positif ini bisa disebut dengan *body assessment*. Kemudian seseorang dikatakan memiliki *body image* yang buruk, ia merasa tidak puas dengan ukuran dan bentuk tubuhnya secara umum. Orang dengan citra tubuh yang buruk atau yang bisa disebut dengan *body ketidakpuasan* seringkali memiliki keinginan untuk melakukan hal-hal yang merugikan diri sendiri, seperti makan secara ekstrim dan berbahaya, berolahraga di luar batas normal, dan bahkan lebih mungkin. Untuk beroperasi pada bagian tubuh. (Tylka, 2012).

Wanita cenderung memiliki citra tubuh negatif yang lebih tinggi dibandingkan pria, hal ini disebabkan karena wanita lebih mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitar dan dikarenakan adanya standar kecantikan yang dibentuk pada masa sekarang ini. Selain itu, banyak sekali dampak negatif yang dapat ditimbulkan dari seseorang yang memiliki citra tubuh negatif diantaranya meliputi tidak bisa menjadi diri sendiri, hilangnya rasa percaya diri, mengalami depresi, terobsesi untuk menjadi dan terlihat sempurna, merasa tidak nyaman akan perubahan tubuhnya, memiliki harga diri yang rendah dan memiliki pemikiran bahwa bentuk tubuhnya tidak sesuai dengan apa yang diinginkan serta memunculkan perilaku menghindar.

Sedangkan, jika seseorang memiliki gambaran diri yang positif, maka mereka akan memiliki beberapa karakteristik meliputi mampu bersikap positif terhadap bentuk tubuhnya, memunculkan sikap melindungi tubuhnya dengan tidak melakukan hal-hal yang berbahaya, selektif dalam menginternalisasikan informasi positif dan menyaring informasi negatif yang diperoleh. Ketika individu memiliki citra tubuh yang positif, mereka akan memiliki pemikiran bahwa sejatinya kecantikan dapat dipresentasikan berbeda-beda dan tidak terbatas pada apa yang dianggap ideal (Tylka & Barcalow, 2015). Orang yang memiliki citra tubuh positif juga tidak memiliki kecenderungan untuk melakukan hal-hal yang membahayakan diri mereka, yang memungkinkan dapat berdampak buruk dalam jangka panjang seperti melakukan operasi plastik atau sulam. Meninjau dari begitu banyaknya dampak negatif yang dapat terjadi apabila seseorang memiliki citra tubuh yang negatif maka dapat diambil kesimpulan bahwa seseorang memiliki citra tubuh yang negatif maka akan memberikan dampak yang negatif pula pada berbagai aspek kehidupan.



Ada faktor yang diduga dapat mengurangi perasaan seseorang tentang bentuk tubuh yang terjaga, yaitu rasa syukur. Melalui rasa syukur, orang cenderung memiliki emosi dan pikiran yang lebih positif sehingga dapat mengurangi atau menghilangkan pikiran negatif dalam diri seseorang. Ketika seseorang merasa bahwa dirinya sudah cukup dan mensyukuri apa yang ia miliki maka orang tersebut tentu tidak akan mudah merasa iri dengan apa yang ada pada diri orang lain serta lebih menghargai banyak hal dalam dirinya termasuk bentuk dan ukuran tubuh yang dimiliki.

Gratitude merupakan suatu kemampuan dan kecenderungan individu untuk menyadari dan merespon dengan rasa terima kasih terhadap peran orang lain atau pengalaman serta dapat memandang sesuatu lebih positif (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). Menurut Sulustyarini *Gratitude* atau bersyukur adalah kondisi atau keadaan bahagia ketika seseorang dalam keadaan yang cukup dan mensyukuri apa yang telah diterimanya, seseorang yang bersyukur akan selalu merasa cukup dengan apa yang telah ia miliki dan mampu melihat suatu dari kelebihanannya (Sulistyarini, 2010).

Syukur dapat berkembang menjadi suatu sikap, spiritual, atau kebiasaan dalam memahami sesuatu atau situasi. Bersyukur juga dapat mengembangkan motivasi diri seseorang untuk menerima kelebihan atau kekurangan yang dimilikinya. Seperti yang diungkapkan oleh Sari dimana semakin tinggi rasa syukur seseorang maka tingkat kepuasan terhadap bentuk tubuhnya juga semakin tinggi. Meskipun begitu, terdapat hasil penelitian terdahulu dimana rasa syukur yang dianggap memberikan mampu memberikan dampak positif ternyata tidak memberikan pengaruh apapun terhadap bagaimana seseorang memandang bentuk dan ukuran tubuhnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Setyani dan Annatagia (2018) memperoleh hasil bahwa kebersyukuran tidak memberikan pengaruh terhadap citra tubuh seseorang. Penelitian lain yang juga sejalan dengan hal tersebut dilakukan oleh Sumanty, Sudirman dan Puspasari (2018) yang dimana hasilnya menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara agama dengan citra tubuh pada wanita dewasa. Agama dalam penelitian ini tidak hanya mencakup proses ibadah, tetapi juga mempertimbangkan keyakinan, nilai, dan praktik keagamaan.

Berdasarkan penjelasan dan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Gratitude* Terhadap *Body Image* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Pengguna Sosial Media di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung”.

## **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan sebelumnya, oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut terkait “Apakah terdapat pengaruh *gratitude* terhadap *body image* pada mahasiswa Fakultas Psikologi pengguna sosial media di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung?”

## **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis pengaruh *gratitude* terhadap *body image* pada mahasiswa fakultas psikologi pengguna sosial media di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.

## **Kegunaan Penelitian**

Adapun kegunaan penelitian diharapkan mampu memberikan pembelajaran dan manfaat secara teoritis dan praktis:

### 1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menyumbangkan riset atau penelitian untuk perkembangan ilmu psikologi, terlebih mengenai pengaruh *gratitude* terhadap *body image* pada mahasiswa fakultas psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, kemudian hal lainnya adalah untuk memotivasi pembaca supaya terus bersyukur terhadap kondisi tubuh yang dimilikinya saat ini.

### 2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### a. Bagi subjek penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi-informasi yang berkaitan dengan *gratitude* dan *body image* kepada mahasiswa fakultas psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung sehingga dapat memberikan, meningkatkan serta mengembangkan pengetahuan dan sikap yang diperlukan diperlukan dalam memandang *body image* yang dikaitkan dengan *gratitude*

#### b. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan atau referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan *gratitude* atau *body image*, sehingga bisa dijadikan sebagai pertimbangan dalam mengembangkan penelitian lebih lanjut.