

## Bab 1 Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

Dengan pertumbuhan zaman yang terus berlangsung, teknologi komunikasi digital mengalami peningkatan yang sangat cepat. Ini memudahkan individu untuk berkomunikasi dan mendapatkan informasi di mana saja dan kapan saja. Satu diantara platform komunikasi digital yang sangat terkenal di Indonesia saat ini adalah *Instagram*. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemenkominfo) pada tahun 2018, *Instagram* adalah salah satu media sosial yang paling digemari setelah Facebook, dengan jumlah pengguna mencapai 17,8%. Hasil survei juga mencatat bahwa sebagian besar pengguna media sosial berusia antara 15 hingga 24 tahun, dan 92,1% dari mereka adalah mahasiswa (Kemenkominfo, 2018).

Secara umum, mahasiswa seringkali memanfaatkan platform media sosial *Instagram* untuk mencari hiburan dan kesenangan (Syahreza & Tanjung, 2018). Selain itu, penggunaan *Instagram* juga bisa memunculkan masalah terkait *Body Image*. *Body Image* adalah persepsi seseorang terhadap penampilannya, yang dapat berdampak pada tingkat kepercayaan diri dan kesehatan mental. *Body Image* merupakan pola perasaan, pikiran, dan sikap individu terhadap keseluruhan tubuh mereka (Cash & Pruzinsky, 2002).

Hal ini dapat diperkuat oleh temuan dari studi pengukuran *Body Image* yang dilakukan oleh Sutini *et al.*, (2022) Hasil penelitian ini mengungkap bahwa eksposur terhadap gambaran tubuh ideal yang tersedia di *Instagram* secara eksperimental dapat menurunkan kepercayaan diri dan meningkatkan ketidakpuasan terhadap berat badan dan penampilan pada wanita muda yang menjadi sampel penelitian. Orang yang memiliki kecenderungan perfeksionis terhadap penampilan sering kali lebih rentan mengalami penurunan kepercayaan diri dan lebih sering merasa tidak puas dengan penampilan fisik dan massa badan mereka

setelah melihat gambar-gambar diri sendiri dan orang lain di media sosial. Dalam konteks saat ini, media sosial mungkin memiliki pengaruh yang lebih signifikan daripada media tradisional dalam menentukan standar kecantikan yang ideal. Ini disebabkan oleh tingginya frekuensi penggunaan media sosial oleh individu, potensi untuk melakukan perbandingan sosial dengan teman sebaya, serta ketersediaan yang lebih besar terhadap citra tubuh ideal melalui penggunaan fitur tagar dan fungsi "jelajahi", di mana pengguna dapat secara aktif mencari gambar-gambar yang mencerminkan tipe tubuh ideal yang mungkin memengaruhi persepsi tubuh mereka. Individu yang memiliki *Body Image* yang negatif seringkali cenderung menilai diri mereka sendiri secara kurang menguntungkan dalam hal penampilan fisik dan merasa tidak puas terhadap berbagai aspek penampilan tubuh mereka, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental mereka. Sebaliknya, individu yang memiliki *Body Image* yang positif cenderung merasa lebih puas dengan penampilan fisik mereka, sehingga mereka tidak terlalu khawatir tentang kondisi tubuh mereka (Bell & Rushforth, 2008).

*Body Image* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti budaya, media, lingkungan sosial, pengalaman masa lalu, dan faktor genetik. Berdasarkan riset Indonesia Beauty Confidence Report mengungkapkan bahwa 83 persen wanita Indonesia sering membandingkan diri mereka dengan orang lain. Ini memicu ketidakpercayaan diri terhadap penampilan dirinya, dan 90 persen percaya bahwa media sosial berkontribusi pada standar kecantikan yang tidak realistis. (Dove, 2018).

Masalah *Body Image* terjadi ketika seseorang memiliki persepsi yang tidak realistis atau negatif terhadap tubuhnya, yang dapat mengakibatkan masalah kesehatan fisik dan mental. Pandangan seseorang terhadap penampilan fisik mereka dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk personal experience, karakteristik personal, dan pengaruh sosial dan budaya. Bagaimana seseorang mengukur tentang tubuh mereka seringkali didasarkan

terutama karena mahasiswa tingkat S-1, yang umumnya berusia antara 18 hingga 24 tahun, sedang menghadapi fase awal dewasa yang melibatkan sejumlah peran perkembangan yang harus mereka hadapi dan selesaikan. Menurut Havighurst (1986) dalam Setiawati (2020), fase awal dewasa adalah waktu perubahan dari masa remaja menuju dewasa yang dimulai sekitar usia 19 hingga 30 tahun. Pada periode ini, individu memiliki tugas perkembangan yang terkait dengan memilih pasangan hidup, mencapai kemandirian dalam kehidupan, memulai karier, dan mengelola keluarga. Maka, dapat disimpulkan bahwa salah satu karakteristik yang khas dari mahasiswa yaitu keinginan untuk menemukan pasangan hidup, sehingga tidak mengherankan jika banyak mahasiswa pada fase ini lebih condong memberikan perhatian khusus terhadap penampilan mereka agar bisa memikat perhatian dari lawan jenis.

Banyak penelitian sebelumnya telah menemukan bahwa pada tahap dewasa awal cenderung lebih banyak memperhatikan penampilan. Benar, daya tarik memang menjadi faktor yang signifikan dalam cara individu memandang tubuhnya. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memperhatikan penampilan mereka.

Dari sini, dapat disimpulkan bahwa perhatian terhadap penampilan memiliki arti penting bagi mahasiswa. Dalam interaksi sosial, kebutuhan untuk melakukan perbandingan sosial muncul sebagai hasil dari persaingan. Oleh karena itu, tanpa disadari mahasiswa yang berupaya untuk mencapai penampilan yang dianggap ideal sering kali melakukan penilaian terhadap penampilan mereka dengan cara membandingkannya dengan orang lain, juga menyatakan bahwa tiap individu merasa dorongan untuk melakukan perbandingan diri dengan orang lain dalam evaluasi pencapaian dan pertahanan diri di berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk daya tarik fisik, sebagai cara untuk mengukur kemajuan mereka, Hal ini dikenal sebagai fenomena perbandingan sosial (Festinger, 1954).

Perbandingan sosial bisa dilalui dengan berbagaimacam cara, termasuk menggunakan media sosial seperti *Instagram*. Penelitian menunjukkan bahwa orang dewasa muda yang aktif menggunakan media sosial *Instagram* cenderung terlibat dalam perbandingan sosial yang intens, yang berpotensi mempengaruhi tingkat harga diri mereka (Stapleton, 2017).

Hasil studi awal terhadap 20 mahasiswa mengungkapkan beberapa temuan signifikan. Sekitar 60% dari mahasiswa kadang-kadang melakukan perbandingan antara penampilan fisik mereka dengan orang lain di sekitarnya. Selain itu, sekitar 50% dari mahasiswa mengakui bahwa mereka terkadang merasa dipengaruhi oleh gambar-gambar selebriti atau model yang terdapat di media sosial *Instagram*. Sekitar 60% dari mahasiswa juga melaporkan ketidaknyamanan terkait dengan standar kecantikan yang ada, dan sekitar 70% dari mereka merasa bahwa penting untuk mencapai atau mendekati standar kecantikan yang diterima oleh masyarakat atau budaya. Selanjutnya, sekitar 50% dari mahasiswa mengindikasikan bahwa perbandingan sosial terhadap penampilan fisik memiliki potensi untuk memengaruhi tingkat kebahagiaan mereka.

Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasakan efek perbandingan sosial terhadap persepsi tubuh dan penampilan mereka, yang menunjukkan pentingnya isu ini dalam konteks kesejahteraan mental mahasiswa. Mungkin diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami dampak yang lebih rinci serta faktor-faktor yang memengaruhi perbandingan sosial ini, dan bagaimana hal itu dapat berpengaruh pada kesejahteraan mental mahasiswa. Fenomena ini mendukung Dimana individu yang menggunakan media sosial untuk melihat gambar-gambar tubuh yang sehat (*fitspiration*) atau citra tubuh wanita yang dianggap ideal cenderung terlibat dalam perbandingan sosial (Lewallen & Behm-Morawitz, 2016). (Lewallen & Behm-morawitz, 2016). Penelitian lain juga mengungkap bahwa individu sering membandingkan penampilan mereka dengan gambar-gambar di media sosial (Grabe *et al.*, 2008).

Menurut temuan dari studi yang dilakukan oleh Holland & Tiggemann (2016), Menggunakan media sosial seperti melihat gambar-gambar teman yang menarik di *Facebook* cenderung meningkatkan perbandingan terhadap penampilan dan penerimaan konsep penampilan ideal daripada menggunakannya untuk mencari berita terbaru. Perbandingan semacam ini biasanya memiliki dampak yang lebih signifikan pada tingkat kepuasan diri. Gambar-gambar teman di media sosial memiliki dampak yang signifikan pada orang yang melihatnya, dan hal ini dapat dijelaskan dengan pernyataan dari Johnson & Knoblock (dalam Setiawati, 2020) yang menyatakan bahwa, Dibandingkan dengan postingan berbasis teks di media sosial, konten berbasis visual seperti gambar dan video memiliki efek yang berbeda terhadap mood pengguna. Ini terjadi karena otak kita cenderung lebih mudah mempercayai dan merasa bahwa elemen visual lebih nyata daripada tulisan.

*Social comparison* ialah salah satu faktor yang memberikan kontribusi dalam pembentukan *Body Image* (Jones, 2001). Temuan ini didukung oleh temuan penelitian Hendrickse *et al.* (2017), yang menunjukkan ada korelasi yang kuat antara *Social comparison* dan *Body Image*. Selanjutnya, Meier & Scha (2018) mengemukakan pengguna *Instagram* sering kali merasakan cemburu setelah membandingkan diri mereka dengan orang lain, yang dapat berakibat negatif pada diri mereka. Namun, perbandingan sosial ini juga bisa mendorong mereka untuk berusaha menjadi diri yang lebih baik.

Studi yang dilakukan oleh Sukanto *et al.* (2019) mengungkapkan bahwa seluruh peserta dalam penelitian tersebut memanfaatkan beberapa aplikasi media sosial seperti *Instagram*, *Line*, *Facebook*, dan *WhatsApp*, *YouTube*. Aktivitas yang umumnya terjadi di media sosial, seperti mengunggah foto, melihat gambar orang lain, serta mengikuti teman atau selebriti, seringkali memicu perbandingan penampilan yang cenderung menghasilkan citra tubuh yang negatif. Meskipun begitu, sejumlah peserta tetap mempertahankan *Body Image* yang positif.

Selain itu, studi yang dilakukan oleh Pratama (2021) mengindikasikan bahwa perbandingan sosial memiliki dampak yang signifikan pada citra tubuh. Semakin tinggi tingkat perbandingan sosial yang dilakukan, maka semakin rendah juga citra tubuh yang dimiliki. *Body Image* yang positif memberikan rasa percaya diri dan kesejahteraan sosial, sementara *Body Image* yang negatif dapat mengakibatkan kesulitan dan kecemasan sosial, perasaan rendah diri, serta perilaku berlebihan seperti berolahraga berlebihan atau pola makan yang tidak sehat (Cash & Pruzinsky, 2002 dalam Setiawati, 2020).

Berdasarkan bukti penelitian di atas, terlihat adanya korelasi antara *Social comparison* dan *Body Image* pada pengguna media sosial. Karena itu, peneliti memilih topik “Hubungan antara *Social comparison* dan *Body Image* Pada Mahasiswa Pengguna *Social Media Instagram*”. Penelitian ini bertujuan untuk menggali hubungan antara *Social comparison* dan *Body Image* pada mahasiswa di lingkungan kampus Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.

Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya keterlibatan antara *Body Image* dan *Social comparison*, terutama dalam konteks penggunaan media sosial.

### **Rumusan masalah**

Dengan mengacu pada latar belakang yang telah digambarkan sebelumnya, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: "Apakah terdapat hubungan antara *Social comparison* dan *Body Image* pada mahasiswa pengguna *Social Media Instagram*?"

### **Tujuan penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Social comparison* dan *Body Image* pada mahasiswa Pengguna *Social Media Instagram*.

### **Kegunaan penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari sisi teoretis dan praktis.

### ***Kegunaan Teoretis***

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai sumber literatur dan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi, terutama dalam bidang sosial, klinis, dan Pendidikan. Khususnya dalam memahami mengenai dampak praktis dalam meningkatkan *Social comparison* dan *Body Image positif* pada masa dewasa awal.

### ***Kegunaan Praktis***

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang praktis dalam membantu individu dewasa awal khususnya mahasiswa yang menghadapi masalah dengan *Body Image*. Dengan memahami keterkaitan antara *Social comparison* dan *Body Image*, individu dewasa awal dapat memperoleh wawasan baru tentang bagaimana membangun citra tubuh yang positif. Hasil penelitian ini dapat memberikan panduan, strategi, dan saran praktis yang dapat membantu individu mengembangkan *Body Image* yang positif.

Lalu bagi penelitian selanjutnya ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan dikembangkan Kembali untuk penelitian selanjutnya, serta menjadi acuan bagi peneliti yang akan meneliti variabel serupa yaitu *Social comparison*, dan *Body Image*.