

BAB I

PENDAHULUAN

Bab ini menjelaskan mengenai latar belakang penelitian, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian

A. Latar Belakang Masalah

Penampilan fisik sebagai tolak ukur dalam penilaian diri cenderung dilakukan perempuan. Perempuan di kota-kota metropolitan lebih besar berfokus untuk menjunjung penampilan fisik agar terlihat lebih menarik (Aristantya & Helmi, 2019). Perspektif dalam memperoleh kesan berpenampilan menarik di era *modern* dapat diperoleh dari berbagai media sosial (Seekis et al., 2021). Media sosial yang relevan untuk menampilkan foto dan video dari berbagai orang ialah media sosial *Instagram*. Berdasarkan data yang dikutip dari *DataIndonesia.id* pada Februari tahun 2023, pada waktu sebulan pengguna media sosial *Instagram* mengalami peningkatan dari 94,54 juta pengguna menjadi 106,72 juta pengguna yang mana 53% penggunanya didominasi oleh perempuan. Sedangkan jika dilihat kategori pengguna menurut usia, 37,8% didominasi kelompok usia 18-24 tahun. Melalui data tersebut menunjukkan banyaknya perempuan dalam rentang usia kalangan mahasiswi sebagai pengguna media sosial *Instagram* di kota Bandung.

Moreton & Greendfield (2022) menemukan bahwa keberadaan *Instagram* bagi mahasiswi memberikan dampak positif dan negatif. Dampak positif yaitu, *Instagram* dapat menjadi wadah untuk mengembangkan atau memelihara persahabatan, pencarian dan penerimaan sosial, mencari inspirasi, serta menjadi *coping stress* pada tugas di dunia nyata (Moreton & Greenfield, 2022; Yapri & Dewi, 2022). Pada *Instagram* terdapat fitur *filter beauty* (efek cantik) yang bisa ditambahkan pada foto atau video, serta dapat juga memilih *angle* yang tepat dalam mengurangi bagian tubuh yang dirasa kurang menarik sehingga *audiens* akan memperoleh representasi yang baik dari yang menyebarkannya (Hendrickse et al., 2017; Hess, 2015). Ketika membagikan foto atau video di *Instagram* dan mahasiswi mendapatkan *likes* yang banyak,

rasa keberhargaan dan kepercayaan diri pun dapat meningkat (Rejeki et al., 2020).

Adapula dampak negatif dari aktivitas di *Instagram* bagi mahasiswa yaitu, kecenderungan mengalami gangguan depresi, takut kehilangan (FOMO), kecanduan *Instagram* yang berujung narsisme, berada pada *mood* negatif, bahkan besar keinginan untuk kurus dan ideal seperti *role model online* yang dapat berujung terhadap gangguan makan (Nelson, dkk., 2022; Calverley & Grieve, 2021; Virnanda, 2020). Secara tidak langsung, dampak dari seringnya terpapar oleh foto atau video orang lain di *Instagram* dapat mempengaruhi perspektif citra tubuh ke arah negatif (Tiggemann et al., 2018).

Pada penelitian Tumakaka, Dewi & Hamid, (2022), lima pengguna *Instagram* di Makassar yang berusia 18-24 tahun merasakan tubuhnya kurang menarik karena memiliki wajah yang berjerawat, tubuh gemuk/kurus, pendek, hidung yang pesek, perut, paha serta lengan yang berbeda dengan kebanyakan foto/video perempuan di *Instagram*. Adapun penelitian Arshuha (2019) yang menggambarkan 207 dari 266 mahasiswa pengguna *Instagram* di Jabodetabek merasa tidak puas terhadap tubuhnya dengan kategori sedang hingga tinggi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, persepsi tubuh yang jelek atau bahkan kurang menarik karena jauh dari kebanyakan orang di *Instagram* dapat menggiring kecenderungan mahasiswa untuk merasa tidak puas akan tubuhnya. Kondisi tersebut dinamakan *body dissatisfaction*.

Body dissatisfaction merupakan persepsi, perasaan serta pikiran seseorang secara negatif terhadap penampilan fisik baik secara keseluruhan ataupun hanya pada bagian tubuh tertentu, saat mengalami perbedaan antara tubuh yang dimiliki dengan tubuh yang diinginkan dan dianggap ideal (Grogan, 2017; Thariq & Ijaz, 2015; Cash, 2000). Perempuan yang mengalami *body dissatisfaction* menurut Thariq & Ijaz (2015) biasanya dapat dilihat dari evaluasi pada bentuk tubuh dan berat badan, struktur kerangka dan fitur wajah. Cheng (2006) menyebutkan dampak dari adanya *body dissatisfaction* pada mahasiswa yaitu, kehilangan nafsu makan yang membentuk perilaku diet dan dapat berujung kepada bulimia. Selain itu, suasana hati berada pada kondisi yang negatif, kesadaran diri rendah, serta penurunan persepsi tentang daya tarik

sendiri (Tiggemann & McGill, 2004). Pada beberapa kasus *body dissatisfaction* ekstrem justru akan mengakibatkan hal yang lebih fatal seperti, penarikan diri dari lingkungan sosialnya, mengalami depresi, serta adanya risiko bunuh diri (Mukhlis, 2010).

Faktor-faktor yang mempengaruhi adanya *body dissatisfaction* diantaranya; tekanan budaya yang memengaruhi *mindset* ingin kurus, kurangnya dukungan sosial, *body shaming*, rendahnya harga diri, penerimaan diri, ketidakpercayaan diri, serta ketidakmampuan dalam memahami dirinya sendiri (Fadhillah & Indrijati, 2022; Murn & Steele, 2020; Tiggemann et al., 2018; Hall, 2009). Berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan Gimón et al (2020) faktor yang dapat memengaruhi *body dissatisfaction* yaitu, faktor dari luar (eksternal) dan dari dalam (internal). Faktor eksternal merupakan faktor yang dipengaruhi oleh lingkungan seperti teman, keluarga, budaya atau media. Sedangkan faktor internal merupakan faktor yang diperoleh dari keyakinan atau motivasi dalam diri.

Melihat adanya *Instagram* sebagai media yang dapat menjadi faktor eksternal terjadinya *body dissatisfaction*, kemampuan internal pengguna *Instagram* dalam mencegah kasus *body dissatisfaction* perlu diperhatikan (Ntoumani et al, 2017). Kemampuan internal untuk mengurangi *body dissatisfaction* dapat dengan cara lebih menyayangi diri, menonjolkan sisi lain diri yang lebih positif daripada terus berfokus pada kekurangan, sehingga pada nantinya akan lebih sejahtera dan puas terhadap hidupnya (Moreton & Greenfield, 2022; Saraç, 2020). Begitupun ketika mahasiswi menerima kekurangan pada tubuh dan lebih puas terhadap tubuhnya, kecenderungan untuk merasa tidak puas terhadap tubuh akan berkurang (Murn & Steele, 2020). Kondisi tersebut merupakan bentuk sikap dari mahasiswi yang memiliki *self compassion*.

Self compassion yaitu, persepsi positif yang akan membentuk perasaan berbelas kasih terhadap diri sendiri dalam menghadapi keadaan yang tidak sesuai dengan kondisi diri (Neff, 2003). Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Murn & Steele, (2020) menunjukkan bahwa *self compassion* berkorelasi positif dengan kesejahteraan mental, kebahagiaan, serta penghayatan terhadap

kepuasan hidup atau atribut fisik mahasiswi. Hal tersebut mengartikan bahwa mahasiswi yang memiliki *self compassion* akan terhindar dari evaluasi negatif karena lebih mengapresiasi tubuhnya dengan positif serta akan memiliki kepuasan tersendiri pada tubuhnya (Rahardjo et al., 2021; Putri et al., 2021). Adapun penelitian Nurpadzilah (2022) terhadap 270 mahasiswi UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang menunjukkan bahwa semakin rendah *self compassion* maka akan semakin tinggi pula *body dissatisfaction* yang dimiliki.

Mahasiswi yang memiliki *self compassion* dapat dilihat melalui beberapa komponen, seperti; *self kindness*, *self judgement*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness* serta *over identification* (Neff, 2003). Keseluruhan komponen tersebut menunjukkan sikap individu yang tenang dan lebih memfokuskan diri dengan kondisi nyata pada tubuhnya. Individu akan beranggapan bahwa manusia tidak sempurna serta kekurangan merupakan hal yang wajar terjadi, sehingga tidak akan merespons secara berlebihan jika menghadapi perbedaan dengan orang lain (Neff & Knox, 2016; Neff, 2003).

Secara umum, seseorang dengan *self compassion* yang baik akan cenderung menyayangi diri sendiri terkait penampilan, kecemasan sosial berkurang karena memiliki kemampuan regulasi diri yang positif, tidak peduli tentang menjadi kurus atau ideal, serta membangkitkan diri untuk keluar dari suatu penderitaan (Homan & Tylka, 2015). Mahasiswi yang tidak memiliki *self compassion* akan cenderung fokus melakukan perbandingan tubuh dengan orang lain karena tidak memiliki sikap tenang ketika melihat perbedaan yang mungkin ada pada orang lain (Saleh et al., 2022; Neff & Knox, 2016). Perilaku membandingkan diri dapat memberikan efek emosi negatif pada individu yang memiliki *self compassion* rendah (Choi et al., 2014). Dapat disimpulkan *self compassion* dapat menjadi faktor perilaku mahasiswi dalam melakukan perbandingan fisik (Saleh et al, 2022).

Perilaku perbandingan fisik atau disebut juga *physical appearance comparison* merupakan pengembangan teori lebih lanjut dari teori Festinger (1954) mengenai perbandingan sosial. Schaefer & Thompson, (2014) menemukan bahwa banyak hal yang dapat dijadikan objek pembanding, seperti, pengetahuan keterampilan dan atribut fisik. *Physical appearance comparison*

menurut Schaefer & Thompson (2014) merupakan perbandingan diri yang dilakukan seseorang terhadap keseluruhan penampilan atau pada bagian tubuh tertentu seperti, penampilan fisik (*appearance*), berat tubuh (*weight*), bentuk tubuh (*body shape*), ukuran tubuh (*body size*) dan lemak tubuh (*body fat*).

Seseorang yang lebih sering melakukan *physical appearance comparison* pada keseluruhan tubuh atau bagian tubuh tertentu memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang tinggi (Budianti et al, 2020; Sunartio et al, 2012). Terlebih jika melakukan *physical appearance comparison* di *Instagram*. Hal tersebut dikarenakan *Instagram* memuat kumpulan foto atau video perempuan dengan *likes* banyak yang cenderung direpresentasi menjadi objek ideal untuk dibandingkan (Tiggemann et al., 2018). Ketika mahasiswi melakukan *physical appearance comparison* terhadap objek yang lebih baik, kecenderungan mengalami *body dissatisfaction* lebih besar (Thomas, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Budianti et al (2020) menunjukkan *physical appearance comparison* berpengaruh sebesar 42.5% terhadap *body dissatisfaction* pada remaja pengguna *Instagram* kota Bandung. Adapun penelitian lain yang dilakukan Yapri & Dewi (2022) bahwa *physical appearance comparison* dapat memediasi pengaruh intensitas penggunaan *Instagram* terhadap *body dissatisfaction* yang dialami laki-laki dengan besaran pengaruh 59%. Sehingga dapat dikatakan bahwa *physical appearance comparison* memiliki peranan untuk meningkatkan kasus *body dissatisfaction* di *Instagram*.

Melalui pemaparan di atas, permasalahan mengenai *body dissatisfaction* yang rentan dialami oleh mahasiswi pengguna *Instagram* menjadi pembahasan yang menarik untuk diteliti. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, ditemukan bahwa *self compassion* dan *physical appearance comparison* memiliki pengaruh terhadap kondisi *body dissatisfaction*, namun belum ditemukan penelitian yang meneliti hubungan ketiga variabel ini secara bersamaan. Hal tersebut menjadi urgensi penelitian untuk melihat pengaruh *self compassion* terhadap *body dissatisfaction* jika dimediasi oleh *physical appearance comparison* pada mahasiswi pengguna *Instagram* di kota Bandung.

B. Pertanyaan Penelitian

Apakah *physical appearance comparison* dapat berperan sebagai mediator jika dikaitkan dengan pengaruh *self compassion* terhadap *body dissatisfaction* mahasiswi pengguna *Instagram* kota Bandung.

C. Tujuan Penelitian

Untuk menguji apakah *physical appearance comparison* dapat berperan sebagai mediator jika dikaitkan dengan pengaruh *self compassion* terhadap *body dissatisfaction* mahasiswi pengguna *Instagram* kota Bandung.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Menambah kajian psikologi tentang penelitian yang belum pernah dilakukan sebelumnya, mengenai peranan *self compassion* terhadap *body dissatisfaction* yang dimediasi oleh *physical appearance comparison* pada mahasiswi pengguna *Instagram* di kota Bandung.

2. Manfaat Praktis

- Bagi Mahasiswi Pengguna *Instagram*

Hasil penelitian ini dapat membuka wawasan dalam bersikap menyayangi diri sendiri, *mindfulness* serta lebih mengapresiasi tubuh guna menghindari perbandingan fisik yang dapat menyebabkan ketidakpuasan tubuh yang rentan terjadi di *Instagram*.

- Bagi *Influencer* di *Instagram*

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk para *influencer* membentuk psikoedukasi dalam konten foto atau video yang menitikberatkan kemampuan mencintai dan *mindfulness* para *followersnya* terhadap tubuh yang dimiliki guna lebih mengapresiasi dan puas akan kondisi tubuhnya.

- Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu sumber teoritis untuk mengembangkan penelitian dengan tema serupa atau penelitian yang sama yaitu mengenai, *body dissatisfaction*, *physical appearance*

comparison, serta *self compassion* pada mahasiswi pengguna *Instagram* kota Bandung.

E. Struktur Organisasi Penelitian

Untuk memberikan gambaran tentang permasalahan yang akan dibahas secara keseluruhan dalam penelitian ini, maka skripsi ini disusun dalam struktur sebagai berikut:

1. BAB I PENDAHULUAN

Pada pendahuluan berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi penelitian.

2. BAB II KAJIAN PUSTAKA

Pada kajian pustaka berisi konsep teori pada variabel *self compassion*, *body dissatisfaction* dan *physical appearance comparison*, kerangka berpikir, serta hipotesis penelitian.

3. BAB III METODE PENELITIAN

Pada metode penelitian berisi desain penelitian, populasi sampel dan responden penelitian, variabel penelitian dan definisi operasional, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, reliabilitas instrumen, serta teknik analisis data.

4. BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada hasil dan pembahasan memaparkan temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data serta terdapat pembahasan untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.

5. BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Pada simpulan dan rekomendasi menjelaskan kesimpulan dari hasil penelitian serta rekomendasi untuk peneliti selanjutnya dan mahasiswi pengguna *Instagram*.