

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan masa kehidupan individu dimana terjadi perkembangan psikologis untuk menemukan jati diri. Pada masa peralihan tersebut, remaja akan dapat mengembangkan bakat dan kemampuan yang ia miliki yang akan ditunjukkan pada orang lain agar terlihat berbeda dari yang lain. Perubahan yang paling dirasakan oleh remaja pertama kali adalah perubahan fisik. Pada masa remaja ditandai dengan adanya pertumbuhan fisik yang cepat, dan hal ini dipandang sebagai suatu hal yang penting sehingga berdampak pula pada aspek psikologis. Media sosial memungkinkan manusia untuk melakukan berbagai hal yang sulit dilakukan di dunia nyata, misalnya berhubungan dengan orang yang berada di luar jangkauan mata. Pengguna media sosial di seluruh dunia berada pada angka 3,8 miliar pada bulan Januari 2020 dan angka penggunaannya akan terus meningkat seiring waktu berjalan. Adapun pengguna media sosial, tersebar pada seluruh platform yang ada mulai dari *Facebook*, *Instagram*, *Twitter*, *Youtube*, *Pinterest*, *Tik Tok*, *Whatsapp*, dan masih banyak lagi. Perkembangan teknologi yang pesat di era ini menyebabkan pada kemajuan perangkat digital seperti *Smartphone* (Subekti dkk., 2020).

Berbagai aktivitas dapat dilakukan dengan *smartphone*, salah satunya adalah pemanfaatan media sosial. Media sosial dapat dibagi ke dalam enam kategori pertama, *Social networking* atau jejaring sosial merupakan kategori media sosial yang paling banyak digunakan. Kegunaan jejaring sosial dapat membuat individu berinteraksi dengan individu lain. Interaksi yang terjadi dapat berupa berkiriman pesan teks, tetapi dapat juga berkiriman foto dan video yang memungkinkan dapat membuat pengguna lain tertarik. Perkembangan teknologi saat ini memudahkan masyarakat dalam mengakses media sosial yang terhubung ke dalam jaringan internet (Setiadi, 2022). Hadirnya media sosial memungkinkan para penggunanya untuk membangun relasi dan berinteraksi secara online baik dengan keluarga, teman, kerabat, maupun

orang baru. Kemudahan ini kemudian mendorong munculnya berbagai aplikasi media sosial yang inovatif dengan fitur canggih di dalamnya, salah satunya Instagram. Aplikasi ini memungkinkan pengguna untuk membagikan konten berisi foto, video, cerita, dan informasi. Kemudahan dalam membagikan momen berbentuk foto atau video ini mengundang beberapa penggunanya untuk membuat tren global dengan menggunakan tagar # atau hashtag. Salah satu tren yang sedang marak saat ini adalah tren dengan tagar #fitspiration. Tagar ini dapat ditemukan pada kolom pencarian yang berada di atas explore page di Instagram. Saat ini, *instagram* yang merupakan salah satu media sosial merupakan aplikasi yang paling banyak digunakan. Popularitas media sosial Instagram semakin meningkat dari tahun ke tahun dibandingkan dengan media sosial lain. Secara global pengguna Instagram telah mencapai 1,97 miliar pada tahun 2022. Indonesia merupakan negara terbesar ke-4 di dunia, dan tercatat diperkirakan sekitar 103 juta pada Januari 2025. Artinya, sepertiga populasi penduduk Indonesia aktif menggunakan instagram pada pertengahan tahun (Anggrainy, 2022).

Unggahan foto dalam sosial media *instagram* sering menunjukkan bentuk tubuh ideal seseorang, bahkan mengatakan bahwa ketika ingin mengunggah foto di instagram secara publik, seseorang bisa menghabiskan waktu yang cukup lama untuk memanipulasi foto dan mengeditnya menggunakan aplikasi tertentu. Paparan terhadap foto-foto tersebut membuat seseorang cenderung menilai penampilan fisik mereka sehingga banyak dari mereka merasa tidak puas terhadap tubuhnya sendiri (Priscilia dkk., 2024). *Body dissatisfaction* muncul di dalam diri individu karena adanya perilaku yang suka membandingkan diri terhadap individu lain yang dilihat melalui Instagram. Khususnya bagi para perempuan yang rajin memantau Instagram atau mengikuti influencer Instagram (Anggrainy, 2022). Karena hal inilah menurut Suseno dan Dewi anggapan memiliki tubuh yang menarik merupakan suatu hal yang utama karena daya tarik fisik adalah satu kunci dalam menjalankan suatu hubungan di kehidupan sehari-hari. Media sosial adalah salah satu faktor yang memiliki hubungan dengan terjadinya hal

tersebut. Ketika membuka media sosial, perempuan cenderung membandingkan tubuhnya dengan perempuan lain yang dilihatnya. Jika dirasa menarik, dan berbeda dengan tubuh yang ia miliki maka dia akan memuji orang tersebut dan mengutuk dirinya sendiri. Memiliki tubuh dan wajah yang menarik seringkali menimbulkan keuntungan bagi individu yang memilikinya. Individu ini seringkali mendapatkan kemudahan dalam ketertarikan dari orang lain baik dalam percintaan ataupun pekerjaan karena fisik yang ia miliki. Hal ini menyebabkan timbulnya standar tubuh ideal yang diciptakan oleh masyarakat. Hal ini juga menimbulkan masalah pada diri individu yaitu munculnya rasa tidak puas atas bentuk tubuh yang ia miliki. Kecantikan seringkali dianggap sebagai suatu relativitas. Artinya, pandangan setiap orang terhadap konsep cantik itu berbeda-beda. Hal tersebut dikarenakan oleh adanya standar dan kriteria-kriteria yang menjadi patokan untuk mendapat label cantik. Meskipun kriteria kecantikan senantiasa berubah dari masa ke masa, namun dalam beberapa dekade terakhir kriteria kecantikan yang seringkali ditampilkan oleh media cenderung memiliki kesamaan, yakni berupa tubuh yang kurus langsing, tinggi semampai, kulit putih bersih, rambut panjang, mata besar, dan hidung mancung (Maimunah & Satwika, 2021).

Citra tubuh ideal di Indonesia cenderung mengadopsi citra tubuh di negara barat yaitu tubuh kurus dan kulit putih. Melihat standar kecantikan tersebut, remaja perempuan yang memiliki minat tinggi terhadap citra tubuh membuat mereka sibuk memeriksa perubahan pada bentuk tubuh karena mereka mengalami penambahan berat badan dan membuatnya menjadi tidak ideal. Lalu merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya (*body dissatisfaction*). Saat ini banyaknya media yang menampilkan sosok wanita dengan tubuh yang ideal dan cantik, sehingga memiliki tubuh yang ideal adalah dambaan bagi banyak wanita. Hal ini didukung dengan survey yang dilakukan oleh Yahoo Health kepada 2000 responden, hasil survey menunjukkan bahwa hanya 13% wanita di Amerika Serikat yang puas dengan bentuk tubuhnya. Keadaan ini yang menyebabkan banyak wanita yang berusaha untuk dapat memiliki tubuh ideal, sayangnya tidak semua wanita dilahirkan dengan bentuk tubuh yang ideal.

Kondisi ini juga terjadi pada wanita Indonesia. Melalui survey yang dilakukan *womantalk*, dengan menghadirkan sebanyak 1100 responden wanita yang berusia 18-54 tahun, dari hasil survey yang dilakukan hanya terdapat 21% yang merasa puas dengan bentuk tubuhnya. Hal ini menunjukkan bahwa banyak wanita tidak merasa puas dengan penampilan atau bentuk tubuhnya (Puspitasari & Ambarini, 2017).

Menurut Sunartio (dalam Vinsensia Ela Anjela & Krismi Diah Ambarwati, 2022) adanya kesenjangan yang terjadi di masyarakat mengenai standar kecantikan yang berlaku, wanita akan terlihat menawan jika memiliki bentuk tubuh yang langsing, putih dan memiliki tinggi yang proporsional. Hal ini berbanding dengan bentuk fisik yang dimiliki kebanyakan wanita, pada akhirnya membuat banyak wanita merasa kurang puas terhadap penampilan atau tubuhnya. Kondisi inilah yang dikenal sebagai *body dissatisfaction*. Lesatari (dalam Vinsensia Ela Anjela & Krismi Diah Ambarwati, 2022) mengatakan bahwa sebagian besar perempuan merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimiliki karena ada standarisasi kecantikan yang terbentuk didalam masyarakat. Gagasan bahwa wanita yang menarik harus selalu memiliki kulit putih, tubuh langsing, dan tidak ada ketidak sempurnaan wajah. Hal ini membuat sebagian besar wanita merasa tidak puas dengan bentuk fisiknya dan membuat mereka merasa seolah-olah terus-menerus membandingkan dirinya dengan orang yang dilihatnya di Instagram tersebut. Neumark (dalam Vinsensia Ela Anjela & Krismi Diah Ambarwati, 2022) menjelaskan bahwa Sebagian besar wanita merasa tidak bahagia dengan tubuhnya, atau yang biasa disebut dengan *body dissatisfaction* (Vinsensia Ela Anjela & Krismi Diah Ambarwati, 2022).

Fenomena *body dissatisfaction* di Indonesia juga cukup banyak terjadi. Penelitian pada 120 partisipan remaja di Bogor, menunjukkan bahwa 80% partisipan memiliki persepsi negatif terkait tubuhnya. Penelitian lain terdapat 6728 remaja disimpulkan telah melakukan diet atas ketidakpuasan badannya, dimana menurut penelitian tersebut gender terbesar diduduki oleh perempuan dengan jumlah 88,5% . Selanjutnya, diikuti oleh hasil penelitian dari

Kompas.com terdapat 89% wanita tidak puas atas bagian tubuh yang dimilikinya yaitu bentuk tubuh dikarenakan wanita lebih sering diberi citra diri negatif ,lalu terdapat penelitian lain dari satu universitas di Indonesia dimana perempuan memiliki persentase sebesar 82,87% mengalami *body dissatisfaction* daripada laki-laki (76,56%) (Aufi Azzahra Putri & Untung Subroto, 2024).

Menurut Ogden (Marizka dkk., 2019) *body dissatisfaction* adalah perbedaan antara persepsi individu mengenai bentuk tubuh sebenarnya, dibandingkan dengan bentuk tubuh ideal mereka atau sebagai perasaan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mereka. Secara psikologis, Body dissatisfaction merupakan persepsi negatif seseorang terhadap bentuk atau ukuran tubuh yang merasa tidak sesuai atau ideal. Prevalensi ketidakpuasan tubuh di kalangan wanita Amerika Serikat berkisar antara 13,4% dan 31,8%. Prevalensi ketidakpuasan tubuh di kalangan pria Amerika Serikat berkisar antara 9,0% dan 28,4%. Orang dewasa yang kelebihan berat badan dan obesitas memiliki risiko lebih besar mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Remaja berusaha untuk memenuhi standar kecantikan ini dan harapan masyarakat tempat mereka tinggal. Data dari Survei Kesehatan Berbasis Sekolah Remaja Nasional (PeNSE) mengungkapkan bahwa mayoritas (84,1%) siswa berusia 13-17 tahun menganggap citra tubuh mereka penting atau sangat penting. Menurut Ogden (dalam Marizka dkk., 2019) *body dissatisfaction* adalah perbedaan antara persepsi individu mengenai bentuk tubuh sebenarnya, dibandingkan dengan bentuk tubuh ideal mereka atau sebagai perasaan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mereka. Secara psikologis, Body dissatisfaction merupakan persepsi negatif seseorang terhadap bentuk atau ukuran tubuh yang merasa tidak sesuai atau ideal. Prevalensi ketidakpuasan tubuh di kalangan wanita Amerika Serikat berkisar antara 13,4% dan 31,8%. Prevalensi ketidakpuasan tubuh di kalangan pria Amerika Serikat berkisar antara 9,0% dan 28,4%. Orang dewasa yang kelebihan berat badan dan obesitas memiliki risiko lebih besar mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Remaja berusaha untuk memenuhi standar kecantikan ini dan harapan

masyarakat tempat mereka tinggal. Data dari Survei Kesehatan Berbasis Sekolah Remaja Nasional (PeNSE) mengungkapkan bahwa mayoritas (84,1%) siswa berusia 13-17 tahun menganggap citra tubuh mereka penting atau sangat penting (Marizka dkk., 2019).

Terdapat beberapa faktor yang berperan untuk memahami *body dissatisfaction*, salah satunya adalah *self compassion*. Menurut Neff (Diwanti & Fahmawati, 2020.), *self compassion* merupakan sikap yang terbuka terhadap penderitaan yang dialami, kepedulian, rasa welas asih, penerimaan diri tanpa penghakiman atas kekurangan, serta kesadaran akan diri dengan berpandangan bahwa orang lain juga mengalami hal yang serupa. *Self compassion* terdiri dari beberapa aspek, yang pertama adalah *selfkindness*. *Self kindness* menunjukkan sikap cinta dan kepedulian untuk diri sendiri. Kedua, yaitu *common humanity* yang merupakan kesadaran akan kekurangan pada diri dan menganggap semua yang dialami adalah bagian dari kehidupan. Ketiga adalah aspek yang berkaitan dengan pemikiran positif terhadap permasalahan dan penderitaan yang dialami, disebut dengan *mindfulness*. *Self compassion* diketahui berfungsi sebagai elemen internal yang memahami *body dissatisfaction*. Selain itu, ada pula elemen eksternal yang berkontribusi terhadap *body dissatisfaction*, yaitu dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan suatu dorongan yang diberikan oleh orang lain yang berada di lingkungan individu, seperti keluarga, sekolah, teman sebaya, media massa, dan masyarakat. Dengan memanfaatkan dukungan sosial positif secara tepat, individu akan merasadihargai, diterima, dan diperhatikan. Terdapat empat aspek dalam dukungan sosial diantaranya adalah dukungan emosional, dukungan Instrumental, dukungan informasional, dan dukungan persahabatan. Adguna & Budisetyani berpendapat bahwa individu merasa diterima, diakui, dan dihargai ketika menerima dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas. Semakin tinggi dukungan tersebut maka berpengaruh pada citra tubuh yang lebih positif. Adanya dukungan sosial yang tinggi juga membuat individu merasa lebih puas akan tubuhnya sehingga dapat mengurangi *body dissatisfaction* (Diwanti & Fahmawati, 2020).

Peneliti melakukan wawancara kepada 5 orang remaja perempuan dan ditemukan bahwasanya dari aspek *body dissatisfaction* aspek pertama yaitu, *Self Perception of Body Shape* mengekspresikan perasaan tidak puas terhadap penampilan fisik mereka, khususnya ketika melihat diri di cermin. Bagian tubuh yang sering menjadi sumber ketidakpuasan meliputi perut, paha, dan lengan. Responden ke 3 secara spesifik menyebutkan ketidakpuasan terhadap giginya. Sebaliknya, akan tetapi responden ke 5 menunjukkan tingkat kepuasan dan penerimaan diri yang lebih tinggi, dengan fokus pada kesehatan dan fungsi tubuh secara keseluruhan. Kemudian pada aspek kedua yaitu, *Comparative Perception of Body Image* Ketidakpuasan terhadap tubuh secara konsisten berdampak negatif pada tingkat kepercayaan diri responden, terutama dalam interaksi sosial atau saat memilih pakaian. Beberapa responden juga merasa bahwa berat badan mereka membatasi partisipasi dalam aktivitas fisik karena mudah merasa lelah atau khawatir akan penilaian orang lain, akan tetapi responden ke 5, yang lebih menerima tubuhnya, tidak merasakan adanya batasan serupa. Kemudian aspek ketiga yaitu, *Attitude Concerning Body Image Alteration* Perbandingan diri dengan orang lain merupakan pemicu umum munculnya perasaan tidak puas. Para responden kerap membandingkan diri dengan teman sebaya, figur publik atau selebritas, dan bahkan anggota keluarga, yang merasa tidak nyaman akibat komentar ibunya mengenai berat badannya), sementara responden ke 5 cenderung jarang melakukan perbandingan dan lebih menyadari keunikan serta kelebihan masing-masing individu. Kemudian aspek keempat yaitu *Severe Alterations in Body Perception* Standar kecantikan yang diinternalisasi oleh sebagian besar responden umumnya mengarah pada citra tubuh langsing dan kulit mulus. Media sosial, terutama platform seperti Instagram dan TikTok, diakui memiliki pengaruh signifikan dalam membentuk persepsi mengenai tubuh ideal dan seringkali memicu rasa tidak percaya diri. Responden 3 merasa pengaruh media sosial tidak terlalu dominan, sementara responden 5, meskipun terkadang terpicu, lebih sadar akan ketidakrealistisan citra yang ditampilkan di media sosial.

Selanjutnya pada variabel *self compassion* aspek pertama yaitu *self kindness* responden menunjukkan beragam cara dalam memperlakukan diri sendiri ketika merasa tidak puas dengan penampilan. Beberapa cenderung mengabaikan perasaan negatif dan mencari pengalihan melalui kesenangan sesaat, menarik diri dari interaksi sosial, berusaha menerima kondisi dan melihat sisi positif, hingga memaksa diri untuk melakukan diet ketat dan melontarkan kritik negatif pada diri sendiri, sementara responden ke 5 secara konsisten menerapkan afirmasi positif sebagai bentuk kebaikan diri. Aspek kedua yaitu *common humanity* tingkat kesadaran bahwa ketidakpuasan tubuh merupakan pengalaman yang umum dialami banyak orang bervariasi di antara responden. Beberapa lebih terfokus pada perasaan dan pengalaman pribadi. Responden 2 merasa lega mengetahui bahwa ia tidak sendirian dalam merasakan hal ini, berdasarkan penjelasan dari hasil wawancara di atas, diperoleh informasi mengindikasikan bahwa *body dissatisfaction* merupakan isu yang cukup lazim dialami oleh remaja, seringkali dipicu oleh perbandingan sosial dan internalisasi standar kecantikan yang diperkuat oleh paparan media sosial. Tingkat welas diri dan ketersediaan dukungan sosial menunjukkan variasi yang signifikan antar responden dan memainkan peran krusial dalam cara mereka mengelola perasaan negatif terkait tubuh. Responden yang memiliki tingkat welas diri lebih tinggi dan menerima dukungan sosial yang positif seperti responden ke 5 cenderung menunjukkan pandangan tubuh yang lebih sehat dan mekanisme *coping* yang lebih adaptif. Sebaliknya, rendahnya welas diri dan minimnya dukungan sosial dapat memperburuk dampak negatif dari ketidakpuasan tubuh, sebagaimana terlihat pada pengalaman responden ke 4.

Berdasarkan uraian di atas terlihat banyak remaja, terutama perempuan, merasa tidak puas dengan penampilan fisik mereka akibat perbandingan sosial yang terjadi di media sosial. Standar kecantikan yang didominasi oleh citra tubuh kurus dan kulit putih, yang sering kali diadopsi dari budaya barat, menciptakan tekanan bagi remaja untuk memenuhi ekspektasi tersebut. Hal ini berujung pada perilaku negatif, seperti diet ekstrem dan penghindaran aktivitas

sosial, yang dapat merugikan kesehatan mental dan fisik mereka. Oleh karena itu penelitian ini ingin mengetahui apakah ada hubungan antara *self compassion* dan dukungan sosial dengan *body dissatisfaction* pada remaja perempuan di kota Bekasi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fenomena yang telah dipaparkan atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran dari *self compassion* dan dukungan sosial terhadap *body dissatisfaction* pada remaja perempuan?
2. Apakah terdapat hubungan *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada remaja perempuan?
3. Apakah terdapat hubungan dukungan sosial dengan *body dissatisfaction* pada remaja perempuan?
4. Apakah terdapat pengaruh *self compassion* dan dukungan sosial terhadap *body dissatisfaction* pada remaja perempuan?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran dari *self compassion* dan dukungan sosial terhadap *body dissatisfaction* pada remaja perempuan
2. Untuk mengetahui hubungan *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada remaja perempuan
3. Untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan *body dissatisfaction* pada remaja perempuan
4. Untuk mengetahui pengaruh *self compassion* dan dukungan sosial terhadap *body dissatisfaction* pada remaja perempuan

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis diantaranya sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan studi psikologi terutama dibidang psikologi sosial khususnya kajian tentang *self compassion*, dukungan sosial, dan *body dissatisfaction*. Hasil penelitian ini kedepannya dapat dijadikan bahan penelitian lanjutan bagi akademik lain yang juga tertarik untuk meneliti terkait *self compassion* dan dukungan sosial terhadap *body dissatisfaction*.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini secara praktis diharapkan dapat menambah referensi mengenai pengaruh *self compassion* dan dukungan sosial dengan *body dissatisfaction* pada remaja bagi para pembaca.