

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi meliputi juga perkembangan teknologi informasi. Diantara perkembangan teknologi informasi tersebut yang paling nampak dalam keseharian hidup manusia adalah berubahnya alat telekomunikasi. Perubahan tersebut juga biasa disebut dengan media sosial. Perkembangan media sosial sendiri dimulai sekitar tahun 1997 yang ditandai dengan kemunculan situs media sosial pertama di dunia *Sixdegree.com*. Kemudian pada tahun 2002, muncul *friendster* yang lantas menjadi media sosial yang fenomenal pada masa tersebut. Setelah itu orang-orang mulai beralih ke *facebook*, *twitter*, dan begitu seterusnya media sosial terus bertambah macamnya (Roesma & Mulya, 2018).

Media sosial internet kini telah menjelma sebagai sebuah media komunikasi primer bagi manusia, tak terkecuali di Indonesia. Bahkan dapat dilihat dalam berbagai aktivitas manusia justru lebih banyak berinteraksi dengan situs media sosialnya, dibandingkan dengan interaksi secara interpersonal dengan orang yang ada disekitarnya. Akses informasi yang luas dan cepat di media sosial memungkinkan seseorang yang menggunakannya lebih mudah untuk mengetahui dan mengeksplorasi segala bentuk kegiatan atau kondisi yang ada pada orang lain yang berada pada jarak jauh. Tak terkecuali dengan informasi terkait apa yang sedang dilakukan ataupun situasi yang sedang dialami oleh teman di media sosialnya. Misalnya seperti lokasi dimana keluarga atau teman berada, aktivitas yang sedang dilakukan, bahkan perasaan emosi yang sedang mereka rasakan. Dalam dunia maya, hal ini seringkali disebut dengan istilah *stalking* (Roesma & Mulya, 2018).

Media sosial memiliki banyak kelebihan, diantaranya sebagaimana yang disebutkan di atas, yaitu mempermudah akses informasi serta komunikasi dengan orang-orang lain tanpa batasan ruang dan waktu. Fungsi utama dari sosial media adalah untuk terhubung dan berkomunikasi dengan orang-orang yang berada di tempat lain, berkenalan, sekaligus untuk memuaskan rasa ingin tahu terhadap informasi-informasi terkait dengan temannya di dunia maya. Bentuk-bentuk informasi yang tersedia didalam media sosial, atau biasa disebut dengan *profiles* meliputi berbagai konten, antara lain seperti identitas personal, foto-foto, status, yang kesemuanya merupakan sebuah representasi diri (*self-pretentation*). *Self pretentation* tersebut dapat berbentuk visual maupun tulisan (Herring & Kapidzic, 2015). Ekspos seseorang terhadap *self presentation* dari teman di media sosial seringkali dapat menimbulkan dampak psikologis tertentu pada individu yang bersangkutan, termasuk pada kepercayaan diri yang dimiliki. Misalnya temuan penelitian Gonzales dan Harlock (2011) bahwa intensitas yang tinggi pada sosial media dalam melihat profil *facebook* orang lain dibandingkan dengan profil *facebook* sendiri, dapat berdampak pada penurunan rasa percaya dirinya. Sementara itu hasil penelitian lain menemukan bahwa kepercayaan diri seringkali terjadi peningkatan signifikan dalam penggunaan media sosial (Sukamto dkk, 2019).

Pada dasarnya pengaruh tersebut juga turut ditentukan oleh adanya perbandingan sosial yang dilakukan oleh pengguna sosial media yang bersangkutan. Ekspos terhadap profil teman di media sosial akan lebih berpengaruh terhadap kepercayaan diri, Ketika individu yang bersangkutan memiliki perilaku perbandingan sosial yang tinggi (Fardouly, Diedrichs, Vartanian, & Halliwell, 2015). Hasil penelitian Krasnova, Wenninger, Widjaja, & Buxmann (2013) mengemukakan bahwa melihat secara eksplisit dan implisit orang lain yang lebih kaya, sukses, dan bahagia di media

sosial dapat mendorong perilaku perbandingan sosial yang menyebabkan perasaan rendah diri.

Sehingga salah satu faktor yang sangat mempengaruhi *Self-body Image Comparison* adalah media massa atau sosial media Cash & Pruzinsky (dalam Azizah & Laksimiwati, 2023). Sehingga seseorang seringkali merasa tidak ada kepuasan terhadap dirinya sendiri disebabkan karena seringnya melakukan *Self-body Image Comparison* (Civitci & Civitci, 2015). Individu melakukan perbandingan sosial dengan membandingkan penampilan diri dengan orang lain yang menjadi tolak ukur karena memiliki *self presentation* yang dianggap ideal seperti kurus dan menarik pada *body image* individu. Individu cenderung membandingkan diri dengan oranglain yang dianggap lebih menarik dibanding dirinya sendiri sehingga tubuhnya dianggap tidak mem menarik orang lain sehingga membutuhkan sosok acuan dari standar *body image* yang telah ditentukan sendiri.

Remaja seringkali membandingkan dirinya dengan orang lain seperti *public figure* yang dianggapnya memiliki standar *body image* yang dimiliki oleh individu itu sendiri. Remaja yang mempunyai *body image* yang positif berarti puas dan suka dengan penampilan dirinya, sebaliknya remaja yang mempunyai tubuh cenderung negatif akan merasa tidak puas dan menganggap penampilannya sangat jauh dengan standar idealnya Tamannaefar & Mansourinik (dalam Sirajuddin dkk., 2023).

Individu yang sudah memiliki kehidupan yang baik belum tentu merasakan kepuasan terhadap hidupnya Suryani (dalam Diananda, 2019). Hal itu tentu dilihat dari bagaimana seseorang memberikan suatu evaluasi tentang aspek apa yang dapat membuat seseorang tersebut merasa bahagia maupun merasa tidak bahagia. Jika seseorang seringkali merasa tidak ada kepuasan terhadap dirinya sendiri disebabkan karena seringnya melakukan *Self-body Image Comparison* (Civitci, 2015).

Secara umum *self body-image comparison* terbentuk dari terjadinya perbandingan yang dilakukan oleh seseorang terhadap dirinya sendiri apakah sudah sesuai dengan standar yang beredar di lingkungan Masyarakat sosial dan budaya sekitarnya teori Self-body Image Comparison yang dijelaskan oleh Festinger dalam (Wahyuni & Wilani, 2019), bahwa *social comparison* merupakan proses subjektif seseorang membandingkan penampilan dirinya dengan orang lain yang berada di lingkungan tersebut. Karena itu, setiap individu pasti selalu ingin terlihat lebih baik dari orang lain karena dapat membuatnya menyesuaikan diri dengan kultur yang berada dikehidupannya (Arshuha & Amalia, 2019). Teori ini menjelaskan bahwa Self-body Image Comparison memiliki dua jenis diantaranya adalah upward comparison dan downward comparison. Sikap yang dilakukan individu berupa membandingkan dirinya dengan penampilan maupun kemampuan orang lain yang dinilai lebih baik dari dirinya disebut dengan perbandingan ke atas (*upward comparison*). Sebaliknya, ketika individu membandingkan dirinya dengan orang lain yang dinilai lebih buruk dari dirinya maka hal tersebut disebut dengan perbandingan kebawah (*downward comparison*) (Fauziah dkk, 2020). Perbandingan ke bawah dilakukan dengan membandingkan diri dengan individu yang lebih inferior atau memiliki performa lebih buruk. Perbandingan ke bawah dapat meningkatkan harga diri dan menimbulkan perasaan positif, seperti kebanggaan terhadap diri sendiri. Perbandingan keatas dilakukan dengan membandingkan diri dengan individu yang lebih superior atau memiliki performa yang lebih baik dibanding individu itu sendiri. Oleh karena itu, perbandingan keatas rentan menimbulkan perasaan negatif seperti timbulnya perasaan iri terhadap orang lain.

Perbandingan ke atas dapat menimbulkan banyak efek negatif bagi individu, salah satunya kepuasan hidup yang lebih rendah (Choi & Kim, 2020). Sehingga dapat disimpulkan bahwa individu membandingkan dirinya dengan orang lain untuk

mengenal secara pasti tentang kedudukan sosial dan nilai yang mereka miliki. Tak hanya itu, dalam teori ini juga berfokus pada kepercayaan bahwa setiap individu mempunyai pemacu di dalam diri mereka untuk melihat penilaian tentang diri sendiri dengan lebih tepat dan lebih baik Festinger (dalam Noor Azizi, dkk., 2020). Ketika standar yang dibuat terpenuhi maka kepuasan hidup yang dirasa akan meningkat. Sebaliknya, Ketika standar yang dibuat tidak terpenuhi maka kepuasan hidup yang dirasa akan menurun. Penelitian eksperimen yang dilakukan oleh Dion (2016) menunjukkan bahwa perubahan tingkat kepuasan hidup individu juga dapat dipengaruhi oleh objek pembandingan di sosial media. Individu yang membandingkan diri dengan orang yang dianggap memiliki kelebihan yang sulit digapai dapat menurunkan kepercayaan diri dan kepuasan terhadap hidupnya. Sedangkan individu yang membandingkan diri dengan orang yang dianggap setara tidak akan mempengaruhi harga diri maupun tingkat kepuasan hidupnya.

Oleh karena itu, *body image* merupakan suatu konstruk berbagai dimensi untuk mengutarakan persepsi, pikiran, perasaan individu yang berkaitan dengan fisik yang bersifat subjektif serta memberikan penilaian positif maupun negative mengenai tubuh individu tersebut sebagai bentuk evaluasi diri. Menurut Cash & Pruzinsky *body image* merupakan suatu penilaian individu terhadap bentuk dan ukuran pada tubuhnya, individu mempresepsikan dan memberikan penilaian atas apa yang dirasa tentang ukuran maupun bentuk tubuhnya (Rahmadani, 2017). Hal ini karena penilaian akan *body image* merupakan hal yang bersifat subjektif pada tiap-tiap orang dan cenderung tidak menunjukkan kondisi yang sebenarnya. Fenomena ini terjadi karena penilaian *body image* terbentuk dari berbagai macam faktor, seperti lingkungan, budaya masyarakat, maupun media massa (Yundarini, 2014). Rudd dan Lennon 2000 (dalam (Intan Dinata & Pratama, 2022) melihat dua komponen yang membangun *body image*

yaitu komponen persepsi dan komponen sikap. Kedua komponen ini saling mempengaruhi dan mendukung pembentukan *body image*. Komponen persepsi melihat tubuh individu melalui ukuran, bentuk, berat badan dan penampilannya. Sementara komponen sikap merasakan tubuhnya sendiri dan mempengaruhi pola tingkah laku individu dimunculkan dengan tingkat kepuasan dan ketidakpuasan terhadap kondisi fisiknya.

Hanya sedikit remaja yang puas dengan penampilan yang dimilikinya dan banyak pula yang memikirkan suatu cara untuk memperbaiki penampilannya yang ia anggap kurang. Seorang remaja seringkali merasa bimbang akan *body image* atau ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya sehingga tak jarang jika dikaitkan dengan penghargaan diri yang rendah, kemurungan terhadap diri sendiri dan juga kekliruan dalam gaya berpenampilan (Coker & Abraham, 2024). Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Jones 2001 (dalam Noor Azizi, dkk., 2020) didapatkan dari hasil bahwasanya remaja paling sering melakukan *self-body comparison* terhadap seorang model atau *public figure* di sosial media untuk menilai tinggi badan, berat badan, cara berpenampilan dan juga tingkat kepintarannya. Baik remaja perempuan maupun laki-laki dikatakan sama-sama tinggi dalam melakukan *self-body comparison* dengan seorang model maupun teman *online*-nya terkait dengan penampilan.

Self-body image image merupakan salah satu cara yang dilakukan oleh para remaja guna mengevaluasi diri secara keseluruhan, termasuk menilai dan mengevaluasi *body image* yang dimiliki, apakah *body image* yang dimiliki sudah sesuai dengan keinginan atau belum. Melalui *self-body comparison* seorang remaja dapat belajar mengenali bagaimana konsep yang ideal di dalam masyarakat, apakah penampilannya menarik atau bahkan tidak menarik, bagaimanakah standar ideal yang dimiliki oleh masyarakat di sosial media, kemudian seorang remaja akan mengidentifikasinya

melalui *sebuah self comparison*. Hal ini sesuai dengan pernyataan Septianningsih & Pratiwi (2021) terciptanya konsep ideal yang tersebar di masyarakat, Sebagian besar seseorang mengevaluasi diri dengan perbandingan sosial terhadap orang lain.

Menurut Nisa (2021) pada hasil penelitian pada remaja dewasa awal di kota Malang terdapat individu yang merasa kurang puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki, terlihat dari mereka yang seingkali mengedit foto sebelum di-*upload* pada *platform* media sosialnya agar terlihat lebih menarik, tidak terlihat buluk dan tentunya mereka mendapatkan pujian dari orang-orang di media sosialnya dengan sebutan *good looking*. Hal inilah yang akhirnya akan menimbulkan rasa khawatir dalam dirinya sehingga kekhawatiran ini yang dapat membuat individu tersebut melakukan segala cara agar penampilan fisiknya terlihat menarik, karena bagi individu tersebut penampilan fisik yang menarik tentunya akan mendapat kesan yang membentuk dirinya dan menentukan hubungan dengan orang lain di media sosialnya. Sehingga pada kasus ini membuktikan bahwa adanya *Self-body Image Comparison* pada remaja terhadap penggunaan sosial media, hal ini dibuktikan karena adanya perilaku yang seringkali mengalami kekhawatiran pada beberapa individu yang merasa dirinya tidak berada pada *kata good looking*.

Menurut Fauziah, dkk (2020) pada hasil penelitiannya yang dilakukan di Sekolah dasar Kota Surabaya menunjukkan bahwa intensitas penggunaan sosial media pada siswa kelas 6 sekolah dasar ialah seringkali melakukan kegiatan pada sosial medianya adalah melihat profil orang lain, menyukai postingan dari akun sosial orang lain hingga masuk ke dalam berada akun sosial orang lain, hingga berkomentar pada postingan foto atau video pada akun sosial media orang lain sehingga dapat disimpulkan dari penelitian ini bahwa adanya *Self-body Image Comparison* yang berada pada lingkup siswa sekolah yang sebagai pengguna sosial media.

Menurut Humaira & Aviani (2023) pada hasil penelitiannya yang dilakukan di Sumatera Barat yang menunjukkan bahwa *body-image comparison* berada pada kategori sedang yang sebagian besar adalah remaja pengguna sosial media. Hal ini ditunjukkan bahwa beberapa individu merasa adanya ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang dimiliki dan penampilan fisiknya akibat individu tersebut melihat foto atau video di profil sosial media orang lain. Sehingga individu tersebut mengevaluasi bagian tubuh tertentu pada individu itu sendiri secara negatif dan berdampak pada *body image comparison*.

Fakta tersebut diperkuat dengan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta pada hari Jumat, 8 Maret 2024. Hasil wawancara menunjukkan bahwa *Self-body Image Comparison* pada siswa terutama pada siswa kelas IX di SMP Muhammadiyah masih bisa di bilang tinggi. Hal ini ditandai dengan masih adanya siswa yang merasa bahwa dirinya sering membandingkan diri sendiri dengan artis-artis di media sosial (*public figure*). Seperti siswa laki-laki yang sering membandingkan dirinya bahwa dirinya tidak seganteng Jefri Nichol artis Ibu Kota sedangkan siswa perempuan merasa dirinya tidak cantik dikarenakan ia tidak memiliki postur tubuh, warna kulit putih seperti Jennie *BlackPink* artis asal Korea.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis bagi para remaja dalam menilai *body image* yang dimiliki. Diharapkan dari adanya hasil penelitian dapat membantu para remaja dalam menilai konsep *body image* yang dimiliki, guna memperoleh data tentang hubungan antara intensitas penggunaan sosial media dengan *Self-body Image Comparison*. Jika seorang remaja puas akan *body image*-nya maka remaja perempuan akan menerima kondisi dirinya sehingga akan mencintai diri dan merasa bahagia dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Namun jika seorang remaja

memiliki rasa tidak puas akan bentuk tubuhnya, maka akan menimbulkan rasa kurang percaya diri akan penampilan dan dirinya sehingga remaja akan memikirkan berbagai cara untuk dapat memenuhi konsep bentuk tubuh yang ideal seperti gangguan makan, perilaku mengurung diri dan juga memiliki kecemasan yang tinggi tentang tubuh serta di penelitian ini diharapkan sebagai bahan masukan untuk lingkungan sekitar seperti keluarga dan teman sebaya. Diharapkan lingkungan sekitar dapat menghilangkan asumsi mengenai konsep cantik itu harus langsing dan memiliki bentuk tubuh yang ideal, yang akan mempengaruhi *body image* seseorang.

Pada penelitian terdahulu yang telah ditemukan oleh peneliti, selain *social comparison* terdapat beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi *self-body image*, yaitu mengacu pada *self esteem*, *thin ideal internalization*, dan rasa Syukur pada setiap individu. Namun *predictor* yang paling dominan pada penelitian tersebut adalah *upward comparison* yang merupakan salah satu jenis dari *social comparison* itu sendiri. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *upward comparison* memiliki pengaruh yang signifikan dengan arah positif terhadap perilaku *Self-body Image Comparison* (Shawli, 2019). Ini selaras dengan penelitian Swami, dkk (2018) yang mengemukakan bahwa Perempuan seringkali merasa tidak puas karena *figure* yang mereka jadikan bahan perbandingan adalah seorang model yang sudah jelas memiliki tubuh yang indah dan proposional, dengan kata lain dapat dikatakan bahwa individu melakukan perbandingan *upward comparison*. Sehingga perilaku-perilaku tersebut seringkali memberikan dampak yang negatif yang akan mengarah pada individu tersebut merasa memiliki tubuh yang tidak ideal jika dibandingkan dengan model yang individu tersebut idolakan atau di jadikan sebagai *role model* pada individu tersebut.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya, pada penelitian ini peneliti ingin menguji bahwa *Self-body Image Comparison* memiliki hubungan yang signifikan

dengan intensitas pengguna sosial media di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Hal ini dikarenakan pada penelitian terdahulu hanya menguji hubungan antara sosial comparison dengan *body image* tetapi kurang mengangkat penelitian terkait intensitas penggunaan sosial media. Selanjutnya pada penelitian terdahulu subjek yang diambil adalah perempuan yang memiliki kelebihan pada berat badan (*overweight*) dan bentuk tubuh yang dimiliki.

Berbeda dengan penelitian ini, yang mengambil subjek tidak hanya perempuan tetapi juga laki-laki yang menggunakan sosial media pada jaman sekarang ini. Berdasarkan paparan diatas peneliti ingin mengetahui hubungan antara intensitas pengguna sosial media dengan *Self-body Image Comparison* pada siswa kelas IX di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat dikemukakan permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut;

1. Sebagian besar siswa masih sering membandingkan dirinya dengan artis idola dari dalam maupun luar negeri.
2. Siswa lebih mementingkan *image* diri di media sosialnya agar terlihat bagus dan menarik seperti *public figure* atau profil sosial media orang lain.
3. Belum diketahui tingkat *Self-body Image Comparison* pada intensitas penggunaan sosial media di kelas IX SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta
4. Belum diketahui adanya hubungan antara *Self-body Image Comparison* dengan intensitas penggunaan sosial media pada siswa kelas IX SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi permasalahan yang telah dipaparkan di atas, dan mengingat adanya keterbatasan dalam penelitian maka batasan masalah pada penelitian ini yaitu mengetahui apakah ada hubungan intensitas penggunaan sosial media dengan perilaku *self-body comparison* pada siswa kelas IX di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah dipaparkan dapat dirumuskan bahwa rumusan masalah yaitu adakah hubungan antara intensitas penggunaan sosial media dengan perilaku *self-body comparison* pada siswa kelas IX di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan sosial media dengan perilaku *Self-body Image Comparison* pada siswa kelas IX di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu;

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat memberikan sebuah sumbangan ilmu yang terkait tentang proses *Self-body Image Comparison* siswa di usia remaja khususnya dengan intensitas penggunaan sosial media bagi penelitian selanjutnya.

2. Manfaat praktis

a. Bagi subjek penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan memberikan sumber informasi juga penelitian baru bagi subjek penelitian tentang hubungan antara

intensitas penggunaan sosial media dengan *Self-body Image Comparison* sehingga dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi subjek penelitian untuk menjadi individu yang lebih baik.

b. Penelitian lanjutan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi serta menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya.