

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada era digital saat ini, media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari banyak individu. Menurut survei “Digital 2023 Indonesia” yang dilakukan oleh *Hootsuite (we are social)*, sebanyak 167 juta pengguna media sosial aktif pada tahun 2023 di Indonesia, dengan rata-rata waktu menggunakan media sosial setiap hari adalah 3 jam 18 menit. Di Indonesia, platform media sosial yang banyak digunakan adalah *WhatsApp* sebanyak 92,1%, di urutan kedua ada *Instagram* sebanyak 86,5%, disusul oleh *Facebook* sebanyak 83,8%, dan diurutan selanjutnya ada aplikasi *Tiktok* dengan persentase pengguna sebanyak 70,8% (*Hootsuite*, 2023). Pada survei lain yang dilakukan oleh *Populix* menunjukkan bahwa mayoritas pengguna media sosial berada dalam rentang usia 20-25 tahun (*Populix*, 2022). Survei dari *Global Web Index*, mengungkapkan bahwa setiap individu di Indonesia memiliki rata-rata 10-11 akun media sosial, hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial telah menjadi bagian yang signifikan dalam kehidupan sehari-hari masyarakat Indonesia (*Databoks*, 2020).

Individu memiliki beberapa alasan dalam bermedia sosial, Survei "*Social Media Habit and Internet Safety*" yang dilakukan oleh *Populix* dengan melibatkan 1.023 responden mengungkapkan bahwa alasan utama masyarakat menggunakan media sosial adalah untuk mengisi waktu luang dan memperoleh informasi terkini (79%), berkomunikasi dengan teman dan kolega (66%), membangun jejaring sosial (49%), berbelanja (47%), mencari pekerjaan (47%), menyampaikan opini (28%), serta menjalankan bisnis (22%) (*Populix*, 2022). Menurut survei lain yang dilakukan oleh *Statista* pada tahun 2023, Alasan utama penggunaan media sosial adalah untuk tetap terhubung dengan teman dan keluarga, menghabiskan waktu luang, membaca berita terbaru, melihat konten seperti foto dan video, berbelanja *online*, menonton *live streaming*, berbagi dan diskusi dengan orang lain, menjalin relasi baru, bekerja, mengikuti akun media sosial selebriti favorit dan untuk memposting kegiatan sehari-hari (*Statista*, 2024).

Dengan beberapa alasan diatas, hal ini menunjukkan bahwa banyak orang yang tidak bisa hidup tanpa media sosial. Akan tetapi, penggunaan media sosial yang berlebihan berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif, antara lain, dapat memicu ketidakpercayaan diri, menimbulkan stress, dan menimbulkan distraksi dari tugas akademik bagi pelajar maupun mahasiswa (Kemendikbud, 2023). Selain itu, penggunaan media sosial dapat menimbulkan dampak negatif lain terutama bagi kesehatan mental seseorang yaitu, dapat menimbulkan depresi dan gangguan emosional (Iryadi et al., 2023). Dampak lainnya yaitu menyebabkan gangguan *anxiety disorders* atau gangguan kecemasan, *skizofrenia*, narsistik, kepribadian ganda, kurang puas akan hidupnya hingga membandingkan dirinya dengan orang lain yang ada di media sosial karena citra diri yang negatif atau biasa disebut dengan fenomena *social comparison* (Jayanti, 2022). Gangguan kesehatan mental yang tidak segera ditangani dapat menimbulkan dampak negatif yang lebih parah seperti melakukan percobaan bunuh diri (Iryadi et al., 2023).

Salah satu dampak yang disebutkan diatas, yaitu *social comparison* menurut Festinger dikutip dari Astuti & Ningsih (2021) adalah sebuah dorongan untuk mencari dan mengamati orang lain dan menjadikannya gambaran ideal, sehingga berpengaruh pada cara individu untuk berpikir, berperilaku dan merasakan. Seseorang dapat melakukan perbandingan sosial atau *social comparison* dengan banyak cara, salah satunya di media sosial yang sering memperlihatkan kecantikan fisik dalam konten yang berfokus pada kebugaran, *make-up*, *fashion* dan diet (Astuti & Ningsih, 2021). Individu memanfaatkan media sosial untuk membandingkan dirinya dengan orang lain sebagai cara melakukan evaluasi diri (Rahmad, 2022). *Social comparison* akan mendorong individu mencari cara untuk meningkatkan diri agar sesuai dengan standar masyarakat. Namun, ketika standar tersebut tidak tercapai, seringkali individu merasa rendah diri dibandingkan dengan orang lain atau lingkungannya. Individu dengan perilaku *social comparison* cenderung untuk terus menerus membandingkan, mengevaluasi dan mengkritik diri sendiri, seringkali fokus pada kekurangan sehingga merasa tidak puas dengan diri sendiri (Dianovinina, 2022).

Dibanding dengan laki-laki, perempuan cenderung lebih sering melakukan

perilaku *social comparison* dalam aspek fisik. Pada penelitian yang dilakukan oleh Manatar (2022) tingkat *social comparison* pada remaja laki-laki dalam kategori tinggi yaitu 45,8% atau sebanyak 70 orang dari total sampel 153 responden (Manatar et al., 2022), sedangkan pada penelitian lainnya yang dilakukan pada perempuan dari 330 responden terdapat 230 responden (69,69%) mempunyai *social comparison* dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan kejadian *social comparison* lebih sering dilakukan oleh perempuan, ini disebabkan oleh kecenderungan perempuan untuk lebih memperhatikan penampilan fisik mereka dan sering membandingkan tubuhnya dengan tubuh orang lain yang dianggap lebih menarik dan ideal (Alfina & Soetjningsih, 2023).

Kecenderungan perempuan dalam melakukan perilaku *social comparison* dalam hal fisik memberikan dampak negatif. Penelitian oleh Hasanati dan Aviani (2020) menunjukkan bahwa tingginya perilaku *social comparison* berkontribusi pada penurunan *self-esteem*, di mana *social comparison* menyumbang 13,6% sebagai faktor yang memengaruhi *self-esteem*. Studi lain yang dilakukan oleh Panjaitan dan Rahmasari (2021) mengungkapkan bahwa perilaku *social comparison* dan penggunaan *Instagram* secara berlebihan dapat memberikan dampak negatif terhadap *subjective well-being*, dengan *social comparison* berkontribusi sebesar 31,5% terhadap *subjective well-being*. Selain itu, Penelitian lain menemukan nilai korelasi sebesar -0,435, yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara *social comparison* dan gejala depresi. Dengan kata lain, semakin rendah skor *social comparison*, semakin tinggi tingkat depresi pada mahasiswa pengguna *Instagram* (Auliannisa & Hatta, 2022) dan dalam penelitian lain, *social comparison* memberikan kontribusi sebesar 74,8% terhadap ketidakpuasan tubuh, yang berarti bahwa *social comparison* menjadi faktor utama dengan kontribusi sebesar 74,8% dalam memunculkan ketidakpuasan tubuh (Alifa & Rizal, 2020). Karena tingginya persentase *social comparison* terhadap ketidakpuasan tubuh, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang hubungan antara kedua variabel ini. Perilaku *social comparison* yang memicu perasaan tidak puas dapat berkontribusi pada terbentuknya citra tubuh yang negatif. Citra tubuh yang negatif ini kemudian dapat mengarah pada ketidakpuasan terhadap tubuh seseorang

(Permatasari & Ansyah, 2023).

Menurut penelitian Permatasari & Ansyah (2023) bahwa *social comparison* dan ketidakpuasan tubuh menunjukkan arah yang positif, dalam artian semakin tinggi *social comparison* yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi juga tingkat ketidakpuasan tubuhnya (Permatasari & Ansyah, 2023). Menurut penelitian Amarina & Laksmiwati (2021), mengungkapkan terdapat hubungan antara *social comparison* dengan ketidakpuasan tubuh pada perempuan yang menggunakan *Instagram* memiliki arah hubungan yang positif, artinya semakin tinggi *social comparison* yang dilakukan maka akan semakin tinggi juga ketidakpuasan tubuhnya. begitu juga sebaliknya, semakin rendah *social comparison* yang dilakukan, maka akan semakin rendah juga ketidakpuasan tubuhnya (Amarina & Laksmiwati, 2021).

Menurut *National Eating Disorder Association*, ketidakpuasan tubuh merupakan suatu pemikiran yang menyimpang mengenai tubuh sendiri, di mana individu merasa bahwa orang lain lebih menarik, merasa gagal dalam memenuhi standar ideal yang berkaitan dengan ukuran dan bentuk tubuh, yang menyebabkan perasaan rendah diri. Mereka sering kali merasa khawatir tentang penampilan tubuh mereka dan merasa tidak nyaman atau tidak senang dengan tubuhnya sendiri (A. E. Dewi et al., 2020). Rahmawati menjelaskan bahwa alasan terjadinya ketidakpuasan tubuh adalah individu mencoba untuk mengikuti standar ideal yang ada dan dimiliki oleh orang lain (Candra & Novianty, 2022). Dampak negatif dari ketidakpuasan tubuh dapat menurunkan kepercayaan diri, menyebabkan gangguan makan seperti diet berlebihan atau bahkan makan terlalu banyak sampai dengan anorexia dan gangguan mental seperti *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) (Usman et al., 2021). Menurut data dari WHO, pada tahun 2019 sebanyak 14 juta orang mengalami gangguan makan, seperti anoreksia nervosa dan bulimia nervosa yang melibatkan kebiasaan makan abnormal, obsesi terhadap makanan serta kekhawatiran terhadap berat badan dan bentuk tubuh serta melakukan diet ketat (WHO, 2022). Melakukan diet sampai terjadi perubahan berat badan secara cepat dan berulang dapat menyebabkan risiko penyakit jantung bahkan kematian (Tumakaka et al., 2022). Menurut Kemenkes, sebanyak 95,5% orang di Indonesia menjalani diet yang tidak

sehat yang ditunjukkan dari asupan gula, garam dan lemak yang tidak sesuai dengan anjuran Kemenkes (Suara.com, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara studi pendahuluan pada mahasiswa FKes Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta sebanyak 10 orang, yang dilakukan pada pertengahan bulan Maret 2024, disebutkan bahwa dari 10 orang mahasiswa semuanya pernah melakukan perilaku *social comparison* secara fisik di media sosial, diantaranya 3 mahasiswa melakukannya dengan subyek pembanding seorang artis, 3 mahasiswa melakukan perilaku *social comparison* dengan selebgram/*influencer*, dan sebanyak 4 mahasiswa melakukan perilaku *social comparison* dengan temannya. Alasan mereka melakukan perilaku ini adalah merasa mereka yang dijadikan subyek pembanding lebih *good looking* dari dirinya, selain itu mahasiswa juga merasa *insecure* akan bentuk tubuhnya, merasa jelek dan merasa tubuhnya tidak menarik. Akibat dari perilaku tersebut, 8 mahasiswa dari total 10 mahasiswa merasa tidak puas akan bentuk tubuhnya, 2 mahasiswa lainnya menjelaskan walaupun merasa *insecure* mereka tetap bersyukur dan tetap puas akan tubuhnya. Akibat dari ketidakpuasan tubuh tersebut, 3 mahasiswa sengaja tidak makan dengan tujuan diet agar dapat menurunkan berat badannya dampaknya mereka mempunyai penyakit *magh* dan 2 dari 3 mahasiswa yang melakukan diet ekstrim mempunyai IMT dengan berat badan kurang, 4 mahasiswa lainnya menggunakan uang saku mereka untuk membeli *skincare* dengan harga yang mahal yang 2 diantaranya sampai menggunakan *paylatter* untuk membeli *skincare* bahkan sampai meminjam akun temannya untuk melakukan pinjol. Beberapa mahasiswa ada yang sampai menunda pembayaran SPP demi menggunakan uang SPP untuk keperluan perawatan diri, membeli *skincare* dan baju untuk menunjang penampilan yang menarik, dampak dari penyelewengan uang SPP tersebut, mahasiswa tidak bisa mengakses *Eling* dan tidak bisa mengikuti ujian. Dari fenomena tersebut, untuk menunjang penampilan agar memiliki kepuasan tubuh dapat menimbulkan masalah finansial.

Dari uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Social comparison* Dengan Ketidakpuasan Tubuh Pada Mahasiswa Perempuan Pengguna Media Sosial”.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu : “Apakah terdapat hubungan antara *social comparison* dengan ketidakpuasan tubuh pada mahasiswa perempuan pengguna media sosial?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan antara *social comparison* dengan ketidakpuasan tubuh pada mahasiswa perempuan pengguna media sosial di Fakultas kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui tingkat perilaku *social comparison* pada mahasiswa perempuan pengguna media sosial.
- b. Diketahui tingkat ketidakpuasan tubuh pada mahasiswa perempuan pengguna media sosial.
- c. Diketahui keeratan antara *social comparison* dengan ketidakpuasan tubuh pada mahasiswa perempuan pengguna media sosial.

D. Manfaat Penelitian

Penulis berharap hasil dari penelitian ini memiliki manfaat dan dapat memberikan kegunaan, baik secara teoritis maupun praktis, yaitu sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Dapat memberikan manfaat sebagai salah satu sumber bacaan penelitian untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan tentang hubungan *social comparison* dengan ketidakpuasan tubuh.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswa Perempuan

Meningkatkan kesadaran mahasiswa akan dampak negatif dari perilaku *social comparison* di media sosial agar lebih antisipatif dan memberikan strategi-strategi untuk meningkatkan kepuasan tubuh.

- b. Bagi Peneliti Sebelumnya

Menjadi referensi tambahan bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan perilaku *social comparison* dan ketidakpuasan tubuh