

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

*Body image* atau citra tubuh adalah pandangan, pikiran, dan perasaan individu tentang tubuhnya; baik merasa puas pada penampilan fisiknya (*body satisfaction*), maupun merasa tidak puas pada penampilan fisiknya (*body dissatisfaction*). Individu yang merasa puas akan penampilan fisiknya memiliki *body image* yang positif, sedangkan individu yang merasa tidak puas akan penampilan fisiknya cenderung memiliki *body image* yang negatif (Cash & Pruzinsky, 2002; Grogan, 1999). Perhatian terhadap tubuh dan pembentukan citra tubuh (*body image*), terjadi pada remaja, dalam rentang usia 12-18 tahun, seiring perubahan fisik yang dialami, baik pada remaja perempuan maupun laki-laki (Santrock, 2017; Germer, 2009). Penelitian yang dilakukan Archibald dan Keel dalam Steinberg & Morris (2001) menunjukkan bahwa selama masa pubertas, remaja mengalami banyak perubahan fisik, khususnya remaja perempuan sehingga mereka mengembangkan *body image* yang lebih negatif dan berlanjut pada gangguan makan serta depresi.

Masa remaja adalah masa dimana individu lebih sering meluangkan waktu dengan temannya dibandingkan dengan orang tua, sehingga mereka mulai membangun relasi dan menjalin hubungan romantis dengan lawan jenis (Steinberg, 2013). Penampilan menjadi penting pada masa ini terutama pada remaja perempuan, sehingga mereka mulai memperhatikan aspek-aspek pada penampilan terutama tubuhnya seperti cara berpakaian, penggunaan *skin care*, dan lain sebagainya. Setengah dari remaja muda perempuan yang berada di jenjang SMA seringkali memiliki perasaan tidak puas pada tubuhnya dan berperilaku tidak sehat agar berat tubuhnya menurun seperti berpuasa, merokok, ataupun diet. Hal itu dilakukan karena mereka menganggap bahwa tubuh kurus adalah tubuh ideal yang dapat

membuat mereka populer dan tampak menarik didepan orang lain terutama laki-laki (Halpern dkk dalam Steinberg, 2013). Penelitian yang dilakukan Purwanti (2021) pada remaja madya perempuan berusia 15-18 tahun juga menunjukkan bahwa sekitar 47,1% remaja memiliki *body image* negatif.

Seiring dengan kemajuan teknologi informasi, yang ditandai dengan berkembangnya media informasi berupa internet, muncul beberapa aplikasi berupa media sosial yang bertujuan untuk menghubungkan orang lain di seluruh dunia (Alcianno, 2020). Pada tahun 2018 Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) melaporkan bahwa salah satu pengguna internet terbanyak di Indonesia berada pada usia 15-19 tahun yang artinya mereka berada pada usia remaja. Remaja menggunakan internet untuk bermain media sosial. Remaja cenderung membandingkan tubuhnya dengan tubuh teman sebayanya yang lebih menarik di media sosial dan memunculkan *body image* yang negatif (Steinberg, 2013; Denich & Ildil, 2015; Hogue & Mills, 2019). Peran media yang memunculkan banyak sosok ideal dengan tubuh yang indah, kurus, dan lain sebagainya membuat individu, khususnya remaja membandingkan dirinya dengan orang lain. Sosial media juga mempunyai pengaruh pada pandangan remaja terhadap tubuhnya terutama pada wanita (Hogue & Mills, 2019).

Salah satu jenis media sosial yang menunjukkan penampilan melalui foto adalah Instagram. Menurut *Daily Social*, Instagram adalah aplikasi media sosial yang memungkinkan penggunanya untuk mengambil, menyunting dan berbagi foto atau video ke dalam tampilan utama Instagram. Setiap pengguna dapat saling berinteraksi dengan cara memberi komentar dan juga respon suka (*like*) pada foto yang dibagikan. Survey yang dilakukan oleh Napoleon Cat pada tahun 2020 menunjukkan bahwa 10-12% remaja berusia 13-17 tahun adalah pengguna aktif media sosial Instagram, dan sekitar 6,3% adalah perempuan. Di Indonesia, Instagram cukup populer digunakan sebagai media untuk mengiklankan atau mempromosikan sesuatu melalui

pengguna yang memiliki jumlah pengikut yang tinggi. Pengguna yang memiliki jumlah pengikut yang cukup tinggi atau banyak ini sering dikenal dengan istilah selebgram (selebritis Instagram). Selebgram atau selebriti perempuan yang ada di Instagram sering memunculkan figur dengan penampilan sempurna seperti tubuh yang ideal dan wajah yang cantik sehingga hal itu meningkatkan ketidakpuasan tubuh dan menurunkan tingkat apresiasi tubuh pada wanita (Aristantya & Helmi, 2019; Tiggemann dkk., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Fardouly dkk. (2018) menunjukkan bahwa perbandingan penampilan yang disebabkan di media sosial menunjukkan adanya suasana hati negatif dan *body image* rendah yang lebih tinggi dibandingkan perbandingan penampilan pada orang lain di dunia nyata. Hal ini mungkin disebabkan karena banyaknya remaja yang menggunakan media sosial dan foto yang khususnya ada di dalam Instagram disunting dan dimanipulasi menggunakan filter, sehingga menampilkan foto yang baik dan memunculkan adanya perbandingan sosial (McComb & Mills, 2021). Karren Fanning menunjukkan bahwa sekitar 46% remaja perempuan mengalami tekanan karena bentuk dan ukuran tubuh mereka, sedangkan pada remaja laki-laki sebesar 26%, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rahayu (2016) dan Alidia (2018) yang menunjukkan bahwa remaja perempuan memiliki *body image* negatif yang lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki. *Body image* yang negatif dapat memunculkan kecemasan, depresi, gangguan makan dan ketidakpuasan pada tubuh individu (Allen & Robson, 2020; Kelly & Stephen, 2016; Stapleton dkk., 2017). Sedangkan *body image* positif mampu membuat individu lebih mensyukuri tubuh yang dimilikinya, berupaya untuk menjaga tubuhnya dengan lebih baik dan memiliki *self esteem* yang tinggi dalam dirinya (Belgrave & Faye, 2009; Prawono, 2013; Ramanda dkk., 2019).

Penelitian yang dilakukan Cahyani (2020) pada remaja menunjukkan bahwa *self compassion* memiliki hubungan dengan citra tubuh (*body image*) dengan nilai korelasi sebesar 0,487 yang berarti

semakin tinggi tingkat *self compassion* maka semakin tinggi pula cira tubuh yang dimiliki oleh remaja. Anggraheni & Rahmandani (2019) juga menunjukkan bahwa *self compassion* memiliki hubungan yang signifikan dan positif dengan *body image*. Semakin tinggi tingkat *self compassion*, maka semakin positif *body image* yang dimiliki. *Self compassion* memberikan bantuan efektif sebesar 21,5% terhadap *body image*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wasylkiw dkk. (2012) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self compassion* dan *body image* pada individu. Dengan adanya *self compassion*, individu mampu membentuk *body image* yang lebih positif dalam dirinya.

*Self compassion* adalah keterbukaan dan kepekaan pada penderitaan diri yaitu memiliki perhatian dan kebaikan kepada diri sendiri, memiliki pemahaman dan sikap yang tidak menghakimi terhadap kekurangan dan kegagalan dan menyadari pengalaman diri adalah pengalaman yang dirasakan oleh manusia biasa, yang memiliki tiga komponen yaitu *self kindness vs self judgement*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs over-identification* (Neff, 2003, 2011). Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni & Titun (2019) menunjukkan bahwa *self compassion* pada remaja berada pada kategori sedang yaitu sebesar 68% dengan jumlah skor perempuan sebesar 3,19 dan jumlah skor laki-laki sebesar 3,28. Ini menunjukkan bahwa tingkat *self compassion* remaja perempuan lebih rendah dibandingkan tingkat *self compassion* pada remaja laki-laki. Hal ini disebabkan oleh beberapa kondisi dimana remaja perempuan lebih sering mengkritik diri dan memikirkan hal-hal negatif atau kesalahan yang sudah terjadi di masa lalu (Hidayati, 2015; Wahyuni & Titun, 2019). Selain itu, perempuan memiliki lebih banyak perhatian, sikap pemberi, dan empati serta *compassion* yang lebih tinggi kepada orang lain dibandingkan dirinya sendiri, sehingga tingkat *self compassion* dan empati perempuan terhadap dirinya sendiri rendah dibandingkan dengan tingkat *self compassion* pada laki-laki (Missiliana, 2014; Yarnell dkk., 2018).

*Self compassion* mampu melemahkan efek dari berbagai pengalaman negatif yang dialami individu, termasuk pikiran dan perasaan negatif individu akan tubuhnya. *Self compassion* dapat mengurangi kondisi pikiran negatif seperti kecemasan, depresi, stress, rasa malu, dan bunuh diri serta meningkatkan optimisme, kebahagiaan, kepercayaan diri dan kepuasan hidup (Zessin dkk., 2015). Perempuan memiliki tingkat *self compassion* yang lebih rendah dan *body image* negatif yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Alidia, 2018; Rahayu, 2016; Yarnell dkk., 2018). *Self compassion* yang tinggi pada perempuan menunjukkan adanya *body image* yang lebih positif bahkan pada situasi yang sulit dan bermanfaat dalam mengurangi rasa malu, ketidakpuasan tubuh, kekhawatiran pada tubuh dan berat badan, mengurangi perilaku gangguan makan serta mengurangi pikiran dan perasaan negatif mengenai tubuhnya (Abbasi & Zubair, 2015; Braun dkk., 2016; Siegel dkk., 2020).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti ingin mengkaji apakah terdapat hubungan antara *self compassion* dan *body image* pada remaja perempuan pengguna Instagram.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dituliskan, maka identifikasi masalah dari penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran *self compassion* pada remaja perempuan pengguna Instagram?
2. Bagaimana gambaran *body image* pada remaja perempuan pengguna Instagram?
3. Apakah terdapat hubungan antara *self compassion* dan *body image* pada remaja perempuan pengguna Instagram?

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah, penulis membatasi masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara *self compassion* dan *body image* pada remaja perempuan pengguna Instagram.



#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah tersebut penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu: apakah terdapat hubungan antara *self compassion* dan *body image* pada remaja perempuan pengguna Instagram.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dan *body image* pada remaja perempuan pengguna Instagram

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan bimbingan dan konseling mengenai hubungan antara *self compassion* dan *body image* pada remaja perempuan pengguna Instagram.

##### **2. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan berguna untuk:

##### **a. Siswi/remaja perempuan**

Siswi/remaja perempuan dapat memahami mengenai *self compassion* pada dirinya yaitu sikap untuk berbuat baik dengan menerima diri tanpa menghakimi dirinya sendiri ketika menghadapi permasalahan serta penderitaan, dan menganggap bahwa permasalahan dan penderitaan tersebut adalah hal yang wajar dialami oleh manusia, dan dapat memahami bahwa *self compassion* berkaitan dengan pandangan remaja perempuan terhadap bagaimana ia memandang tubuhnya (*body image*).

b. Guru Bimbingan dan Konseling

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dapat mengetahui hubungan antara *self compassion* dan *body image* pada siswi perempuan yang berusia remaja sehingga dapat membantu siswi perempuan untuk mengembangkan *self compassion* dan memiliki *body image* yang positif.

c. Peneliti lainnya

Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian serupa ataupun yang berkaitan dengan *self compassion* dan *body image* terutama pada remaja perempuan, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan dan referensi untuk penelitian selanjutnya.

