

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase penting dalam kehidupan manusia di mana individu mengalami peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada fase ini, remaja dihadapkan pada berbagai perubahan baik dalam hubungan sosial seperti interaksi dengan orang tua yang mungkin berbeda pandangan maupun perkembangan psikologis dan biologis, termasuk aspek psikoseksual yang memengaruhi cara pandang terhadap diri sendiri dan orang lain.

Perkembangan individu sejatinya berlangsung sejak masa bayi, dilanjutkan ke masa kanak-kanak, remaja, hingga dewasa. Khusus pada masa remaja, perhatian terhadap penampilan fisik menjadi semakin menonjol. Remaja cenderung membandingkan tubuh mereka dengan standar tubuh ideal yang berlaku di masyarakat yang sering kali sulit dicapai. Hal ini dapat memicu ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang pada akhirnya memengaruhi rasa percaya diri dan kesejahteraan mental mereka. Oleh karena itu, peran keluarga dan lingkungan sangat penting dalam memberikan dukungan kepada remaja seperti mendorong penerimaan diri dan menghargai keunikan masing-masing individu. Dengan dukungan yang tepat, remaja dapat melalui masa transisi ini dengan lebih baik dan percaya diri (Marizka et al., 2019).

Pada masa ini, remaja yang memiliki persepsi diri yang baik lebih mungkin untuk menghindari perilaku berbahaya seperti minum-minuman keras dan merokok, menjalani gaya hidup sehat, dan memiliki interaksi sosial yang menyenangkan karena merasa lebih percaya diri. (Candra, et al., 2023).

Seseorang yang memiliki wajah dan tubuh yang indah biasanya diuntungkan dengan hal tersebut. Karena penampilannya, orang ini sering kali menarik perhatian orang lain dengan mudah, baik dalam konteks romantis maupun profesional. Keadaan ini mendorong munculnya konsep tubuh ideal yang dibentuk oleh masyarakat, sehingga menjadi faktor yang memicu ketidakpuasan individu terhadap bentuk tubuhnya. Remaja yang merasa tidak puas dengan tubuhnya sering kali berusaha mengubah penampilan dengan berbagai cara, tanpa mempertimbangkan keuntungan maupun kerugian dari tindakan tersebut. Fenomena ini disebut sebagai citra tubuh negatif. Media massa menjadi salah satu faktor utama yang berperan dalam membentuk persepsi individu terhadap tubuh mereka (Maimunah & Satwika, 2021).

Media yang sering menampilkan perempuan dengan tubuh ideal dapat membuat perempuan ingin memiliki tubuh seperti itu. Perbedaan antara bentuk tubuh mereka dan standar kecantikan yang ada sering membuat banyak perempuan merasa tidak puas dengan dirinya. Tidak hanya wanita yang mengalami ketidakpuasan tubuh, pria pun demikian. Menurut temuan penelitian, persentase pria dan wanita yang tidak puas dengan tubuh mereka di salah satu universitas di Indonesia adalah 76,56% dan 82,87%. Mayoritas orang, terutama wanita, mengkhawatirkan penampilan mereka. Tubuh wanita mengalami banyak perubahan ketika memasuki usia dewasa awal, termasuk peningkatan lemak tubuh yang akan berlangsung hingga usia 20 tahun. (Hati & Soetjningsih, 2022).

Gangguan citra tubuh adalah perasaan tidak nyaman atau negatif yang dirasakan seseorang terhadap penampilan, bentuk, atau fungsi tubuhnya. Istilah "citra tubuh" mengacu pada bagaimana seseorang memandang tubuhnya sendiri,

termasuk ukuran, bentuk, dan bagaimana perasaan mereka tentang itu. Ketika ada perasaan negatif atau ketidakpuasan terhadap tubuh, seperti perubahan ukuran atau bentuk itu disebut gangguan citra tubuh. Gangguan ini bisa disebabkan oleh berbagai hal seperti perubahan fisik, perubahan cara berpikir, perbedaan norma budaya atau sosial, dan transisi perkembangan dalam hidup seseorang (Sutini, 2022).

Individu yang mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh biasanya merasa bahwa penampilan fisiknya tidak sempurna dan menginginkan bentuk tubuh yang berbeda, yang membuat mereka merasa tidak nyaman dengan diri mereka sendiri. Hal ini tercermin dari kecenderungan untuk memberi kritik berlebihan terhadap kondisi fisiknya, merasa tidak bernilai, membandingkan penampilannya dengan orang lain, serta merasakan rasa iri terhadap bentuk tubuh teman, kenalan, atau selebriti. Karena media sosial yang berbasis gambar sangat digemari, banyak orang yang mulai menyerap standar tubuh ideal dan membandingkan diri mereka dengan standar tersebut (Andini, 2020).

Salah satu penyebab ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh adalah upaya individu untuk memenuhi standar tubuh ideal yang dimiliki orang lain. Penelitian oleh (Irene & Anita, 2022) mengungkapkan bahwa seseorang sering merasa dihargai atau dianggap menarik ketika menerima pujian seperti disebut cantik yang dianggap sebagai bukti bahwa mereka telah mencapai standar kecantikan yang diinginkan. Sebaliknya, individu yang menerima komentar negatif tentang tubuhnya cenderung berusaha mengubah penampilan mereka, seperti dengan menjalani diet ketat, merawat tubuh lebih intens atau menggunakan riasan untuk memperbaiki penampilan.

Survei yang dilakukan oleh *Young Men's Christian Association* (YMCA) menunjukkan bahwa sekitar 60% remaja dari seribu responden merasa tertekan karena merasa harus tampil sempurna di media sosial yang sering kali membandingkan penampilan mereka dengan orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa standar kecantikan yang ada di masyarakat memiliki pengaruh besar terhadap perasaan dan tindakan remaja.

Dari hal tersebut faktor yang muncul terkait dengan ketidakpuasan tubuh pada masa remaja adalah penggunaan media sosial, yang telah terbukti memprediksi tingkat ketidakpuasan tubuh yang lebih tinggi pada laki-laki dan perempuan. Salah satu faktornya adalah internalisasi gagasan tentang penampilan yang mempromosikan otot pada anak laki-laki dan ketipisan pada anak perempuan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa media sosial dapat memberikan dampak yang sangat signifikan pada remaja dengan menyebabkan mereka menginternalisasi standar kecantikan fisik dan daya tarik yang ditetapkan oleh masyarakat barat. Hal ini dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap penampilan diri sendiri ketika tidak dapat memenuhi standar tersebut karena media sosial. (Vuong et al., 2021).

Pengguna media sosial sering kali merasa tidak puas dengan penampilan tubuh mereka, dan semakin sering mereka menggunakan media sosial, semakin besar pula ketidakpuasan yang dirasakan. Individu yang intens menggunakan media sosial cenderung mengalami kecanduan, yang membuat mereka lebih sering mengakses platform tersebut. Hal ini dapat memperburuk perasaan mereka tentang tubuh, karena mereka terus-menerus membandingkan diri dengan gambar-gambar atau standar kecantikan yang ada di media sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh (Amalia et al., 2022) menunjukkan bahwa ada kaitan antara ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dengan penerimaan diri pada perempuan usia dewasa awal (18-25 tahun) di kota Malang. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa 92% responden berada dalam kategori sedang dalam hal ketidakpuasan tubuh. Analisis korelasi yang dilakukan juga memperlihatkan adanya hubungan antara tingkat ketidakpuasan tubuh dengan sejauh mana perempuan di usia dewasa awal ini dapat menerima dirinya.

Seiring dengan perkembangan digitalisasi, media sosial telah muncul sebagai fenomena yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan masyarakat. Mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, keberadaan platform media sosial terkenal seperti Facebook, Instagram, Twitter, YouTube, dan TikTok memungkinkan orang untuk berinteraksi, berbagi informasi, dan membuat konten interaktif yang dapat mereka bagikan dengan pengguna lain. Pengguna dapat merasakan manfaat psikologis dari media sosial, termasuk rasa dukungan, pengakuan, dan hubungan sosial, sebagai hasil dari berbagai konten yang telah meningkatkan daya tarik platform dan mengubah cara orang berinteraksi dengan sesama pengguna. (Hermila,dkk,.2023).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah pengguna internet di Indonesia pada periode 2022-2023 tercatat sebanyak 215,63 juta orang, meningkat 2,67% dibandingkan dengan periode sebelumnya yang mencapai 210,03 juta pengguna. Angka ini setara dengan 78,19% dari total populasi Indonesia yang berjumlah 275,77 juta jiwa. Selain itu, data dari Media Online Indonesia menyebutkan bahwa pada Januari 2023, terdapat 167 juta pengguna aktif media sosial di Indonesia, yang setara

dengan 60,4% dari keseluruhan penduduk. Lebih lanjut, data dari (DataIndonesia.id, 2023) menunjukkan bahwa rata-rata waktu yang dihabiskan oleh masyarakat Indonesia untuk menggunakan media sosial adalah 3 jam 18 menit setiap harinya, yang mencerminkan pengaruh besar media sosial dalam kehidupan mereka (Kominfo, 2023).

Pengguna internet di Indonesia memiliki jumlah yang bervariasi di setiap provinsi. Di kawasan Sumatera, Provinsi Bengkulu mencatatkan persentase tertinggi dengan 85% pengguna internet, diikuti oleh Provinsi Sumatera Barat yang mencapai 84,20%, dan Provinsi Sumatera Utara dengan 75,30%. Sementara itu, Provinsi Sumatera Selatan berada di peringkat ketujuh dengan tingkat pengguna internet sebesar 64,40% di wilayah Sumatera (Mawardah et al., 2023). Angka-angka ini menggambarkan perbedaan tingkat adopsi internet di berbagai provinsi, yang dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti infrastruktur, akses, dan tingkat pendidikan di daerah tersebut.

Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat Indonesia tidak dapat menghindari penggunaan media sosial setiap hari. Secara khusus, pelajar yang sering menggunakan media sosial untuk hiburan-seperti Instagram, YouTube, dan Tik-Tok berisiko menjadi lalai dengan waktu mereka, menjadi malas dan antisosial karena berinteraksi dengan orang lain hanya melalui ponsel mereka, dan menyebabkan kecanduan media sosial. (Sedayu et al., 2023). Dibandingkan dengan kelompok lainnya, mahasiswa lebih mudah terpapar kecanduan media sosial. Hal ini disebabkan oleh fase perkembangan psikologis yang mereka alami, yaitu *emerging adulthood* adalah periode transisi antara masa remaja akhir dan dewasa awal. Pada fase ini, mahasiswa tengah berupaya membangun identitas diri dan

mencari kebebasan dengan menjauh dari pengaruh atau kontrol orang tua. Mereka juga sedang mencari makna hidup dan hubungan sosial yang lebih erat secara emosional. Aktivitas daring seperti media sosial dapat membantu mereka memperluas dan memperkuat koneksi sosial, sehingga penggunaan internet menjadi lebih penting dalam kehidupan mereka terutama saat mereka menghadapi proses perkembangan diri ini (Soliha, 2015).

Mahasiswa tidak terlepas dari media sosial. Mahasiswa yang menggunakan media sosial secara efektif dapat menjadi lebih tertarik untuk belajar dan lebih mudah mendapatkan pengetahuan, terutama di lingkungan kampus di mana media sosial dan internet diperlukan untuk tujuan pendidikan. Namun, mahasiswa yang menggunakan media sosial secara berlebihan untuk hiburan seperti membuka Instagram, YouTube, bermain game, dan sebagainya bisa menjadi ceroboh dan malas, menyelesaikan pekerjaan rumah hanya dengan menyalin semua yang mereka lihat secara online. Menurut temuan survei, mahasiswa menggunakan media sosial lebih banyak daripada kategori lainnya, mencapai 89,7% dari semua pengguna, yang sebagian besar berusia antara 18-25 tahun. (Yunfahnur et al., 2022).

Individu yang termasuk dalam kategori pengguna internet yang kecanduan biasanya menghabiskan waktu antara 40 hingga 80 jam dalam seminggu untuk berselancar di internet. Perlu dicatat bahwa karena penggunaan media sosial memerlukan akses internet, pengguna media sosial juga dapat dianggap sebagai pengguna internet. Pecandu internet sering kali menunjukkan perilaku yang tidak terkendali dan kehilangan kemampuan untuk mengontrol diri ketika menggunakan internet. Mereka cenderung kesulitan untuk menghentikan penggunaan meskipun

sudah mulai menimbulkan gangguan dalam kehidupan mereka (Mawardah et al., 2023).

Penggunaan media sosial dapat memberikan pengaruh yang baik maupun buruk. Pengaruh buruknya, terdapat bukti empiris yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara kompulsif dapat berdampak pada konsep diri seseorang, terutama di kalangan remaja pengguna ponsel pintar. Kecanduan media sosial semakin menyita perhatian mengingat semakin meningkatnya jumlah orang yang menggunakan media sosial dari tahun ke tahun, terutama remaja. Penggunaan media sosial yang berlebihan dan menimbulkan perilaku dapat diklasifikasikan sebagai kecanduan internet (Sari et al., 2023).

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, peneliti melakukan wawancara pendahuluan dengan beberapa mahasiswa. Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa penggunaan internet yang berlebihan dapat menyebabkan perubahan suasana hati, gangguan tidur, dan pola makan yang tidak teratur. Mereka merasa bahwa perubahan suasana hati tersebut memengaruhi hubungan sosial mereka karena cenderung merasa enggan untuk berinteraksi dengan orang lain ketika suasana hati sedang buruk. Selain itu, mereka juga sering menunda-nunda tugas yang diberikan oleh dosen karena terpengaruh oleh berbagai konten di media sosial, seperti postingan yang menampilkan tubuh ideal yang membuat mereka merasa kurang puas dengan diri mereka sendiri.

Berdasarkan pengamatan peneliti selama perkuliahan, mahasiswa lebih sering menggunakan smartphone mereka dan cenderung memilih berkomunikasi melalui media sosial atau aplikasi pesan dibandingkan berinteraksi secara langsung, terutama saat menunggu dosen di kelas atau berada di lingkungan kampus. Peneliti

juga melihat bahwa mahasiswa lebih sering berinteraksi tatap muka hanya dengan teman-teman dekat mereka. Hal ini terjadi karena mereka lebih tertarik untuk melihat berbagai postingan di internet yang menampilkan penampilan fisik seseorang mulai dari wajah hingga bentuk tubuh yang sering kali mereka anggap ideal atau diinginkan.

Berdasarkan penelitian dari (Sakinah & Sumaryanti, 2020) Media sosial, terutama Instagram, telah menjadi salah satu platform yang sangat populer di kalangan wanita dewasa awal, namun dampaknya terhadap citra tubuh mereka sering kali negatif. Paparan terhadap standar kecantikan yang tidak realistis dan konten yang ideal dapat menyebabkan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*), di mana wanita merasa tidak cukup baik dibandingkan dengan apa yang mereka lihat. Sehingga mengurangi rasa percaya diri dan meningkatkan kecemasan sosial.

Kecanduan media sosial ini dapat memengaruhi timbulnya ketidakpuasan terhadap penampilan tubuh. Karena homogenisasi masyarakat, mayoritas mahasiswa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka. Anggapan bahwa kulit putih, tubuh langsing, dan wajah tanpa cela adalah ciri khas pria dan wanita yang menarik. Oleh karena itu, mayoritas pria dan wanita tidak puas dengan penampilan fisik mereka dan merasa seolah-olah terus membandingkan diri mereka sendiri dengan orang-orang yang mereka lihat di media sosial. (Putri & Subroto, 2023).

Ketidakpuasan terhadap tubuh bisa menjadi pemicu gangguan dalam persepsi tubuh seseorang. Individu yang merasa tidak puas dengan penampilan mereka sering kali melihat tubuh mereka secara berlebihan atau tidak realistis. Penggunaan media sosial bisa memperburuk hal ini, karena sering kali menampilkan standar kecantikan atau bentuk tubuh tertentu yang tidak sesuai

dengan kenyataan. Perlu dipahami bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti perbandingan diri dengan orang lain, penggunaan filter foto, serta konten yang memperlihatkan tubuh ideal yang tidak sehat. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih lanjut terkait pengaruh adiksi media sosial terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh pada mahasiswa.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Ketergantungan terhadap media sosial dapat menyebabkan kecanduan yang berlebihan yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari seperti mengganggu pola tidur dan mengurangi nafsu makan karena terlalu sering menggunakan media sosial.
2. Remaja perempuan sering merasa kurang puas dengan tubuh mereka dan lebih cenderung memiliki pandangan negatif tentang penampilan tubuh mereka dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hal ini disebabkan oleh banyaknya gambar perempuan dengan tubuh ideal yang sering ditampilkan di media, yang membuat mereka ingin memiliki bentuk tubuh yang sama.
3. Masalah ketidakpuasan tubuh pada mahasiswa sering muncul karena kebiasaan membandingkan diri mereka dengan orang lain yang mereka lihat di media sosial, yang sering kali menampilkan penampilan tubuh yang tidak realistis.
4. Remaja yang kecanduan media sosial cenderung menjadi lebih malas dan lebih memilih berkomunikasi secara online daripada bertatap muka yang dapat membuat mereka menjadi lebih tertutup dan meningkatkan kecanduan mereka terhadap media sosial.

5. Dengan berkembangnya media sosial banyak penggunanya yang mulai terpengaruh untuk mengikuti gaya hidup yang menekankan pentingnya mencapai tubuh ideal tertentu yang sering kali tidak realistis atau tidak sehat.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan beberapa masalah diidentifikasi masalah diatas, peneliti membatasi permasalahan pada pengujian pengaruh adiksi media sosial terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling di universitas negeri medan.

1.4 Rumusan masalah

1. Bagaimana gambaran tingkat adiksi media Sosial pada mahasiswa?
2. Bagaimana gambaran *body dissatisfaction* (Ketidakpuasan bentuk tubuh) pada mahasiswa?
3. Bagaimana pengaruh adiksi media terhadap *body dissatisfaction* (Ketidakpuasan bentuk tubuh) pada mahasiswa ?

1.5 Tujuan Penelitian

1. Untuk mendeskripsikan tingkat adiksi media sosial pada mahasiswa
2. Untuk Mendeskripsikan Kondisi *body dissatisfaction* (Ketidakpuasan bentuk tubuh) pada mahasiswa.
3. Untuk menguji pengaruh adiksi media sosial terhadap *body dissatisfaction* (Ketidakpuasan bentuk tubuh) pada mahasiswa.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

1.6.1.1 Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan pengetahuan, khususnya dalam bidang kecanduan media sosial.

1.6.1.2 Penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan dan menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya yang berfokus pada kecanduan media sosial dan ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*) pada kalangan mahasiswa.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan menjadi acuan dan memberikan sumbangsiah yang baik untuk dimanfaatkan sebagai sumbangan ilmu pemikiran dan informasi agar lebih memahami faktor risiko yang mempengaruhi *body dissatisfaction*, seperti adiksi sosial media, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik mahasiswa. Dengan demikian, mahasiswa dapat lebih aware terhadap potensi bahaya adiksi sosial media dan mengambil langkah untuk menghindari atau mengurangi penggunaan media sosial yang berlebihan

1.6.2.2 Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan kesempatan bagi peneliti untuk mengembangkan cara berpikir yang lebih kreatif dengan menggabungkan berbagai aspek yang ada, serta meningkatkan kemampuan dalam menerapkan pengetahuan yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas akhir.