

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja adalah fase peralihan dari anak-anak ke dewasa, yang ditunjukkan dengan perubahan fisik dan mental. Periode ini disebut fase pubertas karena kematangan kerangka atau fisik tubuh yaitu berat badan dan tinggi badan, proporsi tubuh mengalami banyak perubahan diikuti dengan kematangan fungsi seksual yang cepat yang dialami pada masa remaja (Diananda, 2019). Perubahan sosial, psikologis, dan fisik yang dialami saat masa remaja meningkatkan pentingnya penampilan fisik yang menyebabkan remaja rentan mengalami ketidakpuasan tubuh (Salomon, 2020).

Salah satu komponen psikologis dari perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja yaitu remaja sangat tertarik pada tubuhnya. Remaja dapat melihat ke cermin selama berjam-jam untuk melihat apakah ada perbedaan dalam tubuh mereka yang berubah, perhatian berlebihan terjadi pada masa remaja (munaiyyiroh dkk, 2015). Khususnya pada remaja perempuan, masalah berat badan dapat menyebabkan perubahan bentuk tubuh dan akhirnya membuat respons berupa sikap agar lebih perhatian pada perubahan bentuk tubuh untuk tampilan yang ideal. (Safitri & Novrianto, 2019).

Ketidakpuasan tubuh terjadi karena adanya sikap negatif terhadap penampilan fisik yang dihasilkan dari perbedaan antara persepsi tubuh seseorang dan tubuh ideal yang dirasakan (Jiotsa dkk, 2021). Ketidakpuasan tubuh yang tinggi akan berpengaruh pada kepercayaan diri dan berkurangnya kepuasan hidup. Individu juga rentan mengalami depresi, merasa rendah diri, dan menjauhkan diri dari lingkungan sosial (Asih, 2017). Ini sesuai dengan temuan dari wawancara awal yang dilakukan peneliti kepada Y dan S yang merupakan remaja perempuan di Kota Sungai Penuh :

“Kadang kalau aku ngerasa berat badan udah naik, aku jadi malas keluar main sama teman-teman, teman-teman sering ngajakin main sore-sore sambil cari spot foto yang bagus, tapi aku males gitu keluar rumah, aku ngerasa ga leluasa, apalagi pas coba baju-baju main, banyak yang sudah sempit, apalagi di bagian paha, rasanya malu saja kalau bb naik, males keluar rumah, diam dirumah aja kalo pulang sekolah, males main sore-sore” (Y, 16 Tahun – diwawancarai pada 14 Juli 2023 pukul 15.25).

“Aku gak percaya diri, ngerasa diri aku tu banyak kurangnya, jadi ya menarik diri lah dari lingkungan, dari orang-orang yang menurut aku lebih baik, lebih cantik, terus aku main ya sama yang menurut aku dia bisa nerima aku apa adanya, aku ga berani berteman sama yang menurut aku populer disekolah, cantik, aku ngerasa sedih kak, karna badan aku ga ideal, banyak baju-baju yang viral di tiktok yang ingin aku coba, tapi kalau liat badan aku ya psti ga cocoklah kalo aku coba” (S, 18 Tahun – Diwawancarai pada tanggal 16 Juli 2023 pukul 17.15)

Berdasarkan hasil wawancara peneliti bersama Y dan S yang merupakan remaja perempuan di Kota Sungai Penuh, saat mereka merasa tidak percaya diri terhadap tubuh mereka, mereka lebih memilih untuk berdiam diri dirumah, mereka merasa tidak terlihat bagus dan merasa tidak akan diterima di lingkungannya jika tidak memiliki tubuh yang ideal. Santrock (2012) menjelaskan bahwa orang yang dianggap tampil menarik akan lebih mudah diterima dalam kehidupan sosial dan pergaulan.

Ketidakpuasan tubuh juga dapat mengarahkan individu pada perilaku diet dan dapat mengalami gangguan perilaku makan, ketidakpuasan tubuh yang tinggi akan mendorong individu untuk mencapai tubuh yang kurus atau ideal dengan melakukan diet yang tidak sehat dan pola makan yang tidak teratur (Martinez dkk, 2019). Perilaku seperti diet ekstrem dan olahraga dapat meningkat menjadi gejala gangguan makan, yang menyebabkan sejumlah besar gangguan fisik dan emosional (Rhode dkk, 2016). Berdasarkan wawancara peneliti yang dilakukan bersama subjek Y dan S yang merupakan remaja perempuan di Kota Sungai Penuh, didapatkan bahwa mereka pernah melakukan diet dengan cara yang tidak sehat :

“Pernah kak, aku pernah diet yang memang nggak makan, seharian cuma minum buavita kotak yang 120 ml itupun minumnya pas jam istirahat sekolah sekitar jam 10.30, setelah itu aku nggak makan-makan lagi, pulang sekolah nggak makan apa-apa lagi sampe besok, karna gak makan jadinya buat aku lemas, capek, dan juga emosian gitu” (Y, 16 Tahun – diwawancarai pada 14 Juli 2023 pukul 15.25).

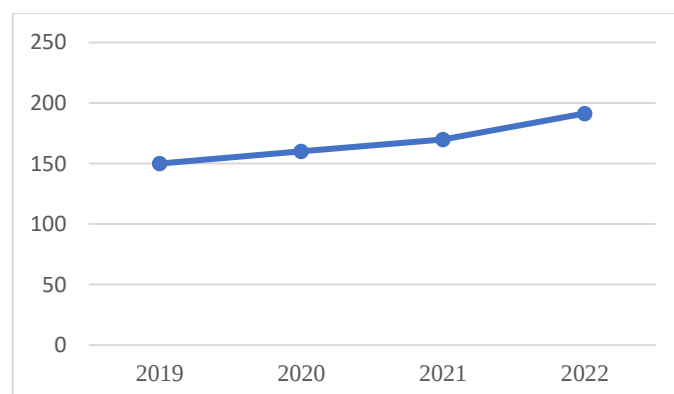
“Pernah sih kak, tapi gak berhasil, malah jadi sakit, soalnya liat di tiktok tutorial diet, dan pas aku ngelakuin malah jadi tersiksa, malah jadinya lapar terus, nggak berhasil, pagi nggak sarapan, makan siang cuma dikantin, terus malam nya minum teh jati cina, jadinya

mules terus dan buat perut sakit” S, 18 Tahun – Diwawancarai pada tanggal 16 Juli 2023 pukul 17.15).

Menurut hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti bersama Y dan S yang merupakan remaja perempuan di Kota Sungai Penuh, mereka pernah melakukan diet yang tidak sehat dan pola makan yang tidak teratur agar bisa mencapai tubuh yang kurus dan ideal, yang membuat mereka merasa tersiksa saat melakukan nya, mudah merasa lelah dan lebih emosional. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Griffiths dkk, (2016) yang mengatakan *body dissatisfaction* diasosiasikan dengan efek negatif, seperti gangguan makan dan menurunkan kualitas hidup.

Media sosial mempengaruhi munculnya keinginan untuk memiliki bentuk tubuh yang ideal dan pada akhirnya menyebabkan perasaan ketidakpuasan bentuk tubuh pada diri individu (Rodgers dkk, 2015). Istilah media sosial mengarah pada setiap situs web dan aplikasi seluler online dengan konten buatan pengguna, media sosial membuat penggunanya dapat berpartisipasi dalam pertukaran *online*, menampilkan konten buatan sendiri, dan bergabung dengan komunitas virtual (Jiotsa dkk, 2021).

Gambar 1.1 Jumlah Pengguna Media Sosial di Indonesia

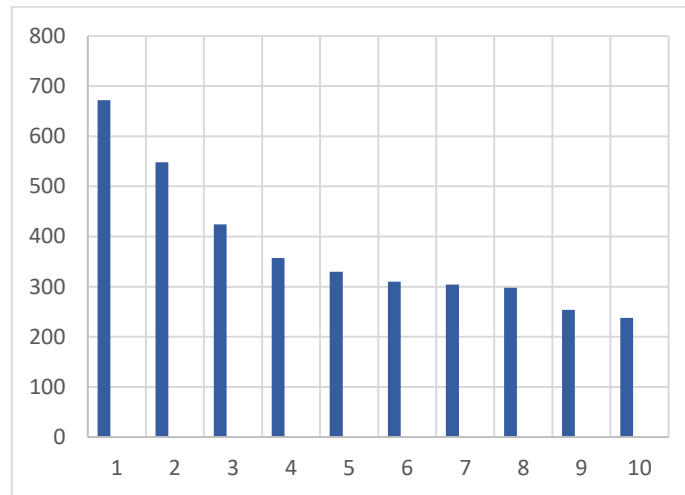


Sumber : We Are Social (Digital Report)

Berdasarkan Gambar 1.1, dijelaskan bahwa jumlah pengguna media sosial di Indonesia pada tahun 2019 sebanyak 150 juta, pada tahun 2020 sebanyak 160 juta, pada tahun 2021 sebanyak 170 juta dan pada tahun 2022 sebanyak 191,4 juta pengguna. Berdasarkan data diatas, menunjukkan bahwa penggunaan media sosial

di Indonesia semakin meningkat setiap tahunnya. Era digital semakin menguasai pengguna smartphone, terlihat dari bermunculannya berbagai platform aplikasi yang menawarkan hal-hal menarik dalam pembuatan video, terlihat dari banyaknya konten video yang beredar di berbagai media sosial (Bulele & Wibowo, 2021).

Gambar 1.2 Aplikasi yang paling banyak diunduh



Sumber : Apptopia.com (2022)

Berdasarkan gambar diatas dapat dilihat bahwa *tiktok* menjadi aplikasi yang memiliki unduhan terbanyak yaitu 672 juta unduhan, *instagram* sebanyak 548 juta unduhan, *whatsapp* sebanyak 424 juta unduhan, *capcut* sebanyak 357 juta unduhan, *snapchat* sebanyak 330 juta unduhan, *telegram* sebanyak 310 juta unduhan, *subway surf* sebanyak 304 juta unduhan, *facebook* sebanyak 298 juta unduhan, *stumble guys* sebanyak 254 juta unduhan, dan *spotify* sebanyak 238 juta unduhan.

Menurut Salsabila dkk (2022) media sosial *tiktok* adalah aplikasi yang terpopuler dan diminati dikalangan remaja. Media sosial *tiktok* menjadi tempat bagi para penggunanya untuk membagikan konten yang beragam seperti konten kreativitas, lagu, video *challenge*, menari, *lipsync* dan lainnya (Dewa & Safitri, 2021). Berdasarkan wawancara data awal peneliti bersama Y dan S yang merupakan remaja di kota sungai penuh didapatkan bahwa di keseharian mereka lebih sering membuka media sosial *tiktok*, Hasil wawancaranya sebagai berikut :

“ bangun tidur main hp buka aplikasi tiktok, terus sebelum ke sekolah buka tiktok, pas sekolah kalo ga ada guru yang masuk buka tiktok juga, kadang tiktokan bareng teman sekelas, pulang sekolah juga buka tiktok, kao ada waktu luang pasti buka tiktok hehe ” (Y, 16 Tahun – diwawancarai pada 14 Juli 2023 pukul 15.25).

“Kalo yang sering sih aplikasi tiktok, soalnya semua nya itu lengkap ditiktok, kalau ada yang viral pasti taunya dari tiktok, kadang buka tiktok 1 jam an, kadang kalau lagi gabut 2-3 jam, apalagi malam bisa begadang nonton tiktok” ” (S, 18 Tahun – Diwawancarai pada tanggal 16 Juli 2023 pukul 17.15).

Menurut hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti bersama Y dan S , mereka lebih sering membuka media sosial *tiktok* daripada media sosial lain untuk mengisi waktu luang, menurut mereka melalui media sosial *tiktok* mereka bisa mengetahui informasi atau berita yang sedang hangat di perbincangkan. Melalui aplikasi *tiktok* kita dapat mengetahui berbagai informasi yang sedang hangat dengan cepat dan mudah, pada umumnya informasi-informasi disajikan dalam bentuk yang menarik dan kreatif oleh para kreator konten sehingga para penonton tidak merasa jenuh (Andini, 2017).

Dampak positif yang dapat dilihat dari media sosial *tiktok* yaitu dapat digunakan sebagai sarana iklan dan promosi. Sedangkan dampak negatif dari media sosial *tiktok* yaitu banyaknya artis *tiktok* yang memperlihatkan bentuk tubuh ideal dan muncul istilah *body goals* sehingga mengakibatkan pengguna membandingkan penampilannya dengan pengguna yang lain (Jiotsa dkk, 2021). Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan Y dan S, mereka mengatakan bahwa banyak artis *tiktok* yang menampilkan tubuh yang langsing sehingga membuat mereka melakukan perbandingan dengan bentuk tubuhnya.

“Iya kak, apalagi liat badan seleb tiktok yang langsing-langsing, putih, seperti barbie begitu, jadinya aku ingin badan seperti itu, dan aku merasa badan aku gak ideal, apalagi kalau liat baju-baju yang ngepas, lucu, kepengen gitu pakai, tapi kalo dibadan ga percaya diri, makanya aku sering pakai baju oversize biar ga keliatan lemak” S, 18 Tahun – Diwawancarai pada tanggal 16 Juli 2023 pukul 17.15).

“Pas buka tiktok, sering muncul di fyp tiktok cewek-cewek dengan body yang bagus, langsing, dan aku membayangkan kalau aku punya postur tubuh seperti yang ada ditampilkan fyp tiktok pasti bagus keliatannya, sambil liat kecermin liat perut aku yang buncit” (Y, 16 Tahun – diwawancarai pada 14 Juli 2023 pukul 15.25).

Menurut hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti bersama S dan Y ditemukan bahwa saat membuka media sosial *tiktok* banyak wanita yang menampilkan bentuk paparan tubuh yang ideal, mereka menginginkan bentuk

tubuh yang sama, sehingga membuat mereka melakukan perbandingan dengan bentuk tubuhnya. Tingkat ketidakpuasan seorang wanita meningkat ketika dia lebih sering membandingkan bentuk tubuhnya dengan wanita lain yang dianggapnya lebih menarik (Sunartio dkk, 2012). Ketika seseorang memiliki pandangan tentang tubuh ideal, maka hal ini dapat menyebabkan ketidakpuasan dengan tubuh mereka karena mereka tidak memenuhi standar tubuh ideal untuk tubuh mereka. Adanya kriteria tersebut membuat sebagian besar wanita merasa tidak puas dan cemas dengan bentuk tubuhnya (Jiotsa dkk, 2021).

Tampilan tentang perempuan cantik dengan tubuh ideal dikemas secara menarik pada media sosial, hal ini membuat perempuan menjadikan pandangan tersebut sebagai kiblat kecantikan. Media sosial seolah memberikan efek kurang baik dan seolah memberikan standar kecantikan tersendiri bagi perempuan (Basir, dkk 2022). Standar kecantikan pada saat ini sering kali menekankan pada tampilan fisik yang sempurna. Seperti kulit mulus, tinggi, putih, berbadan langsing, rambut lurus dan sebagainya. Fitur filter yang ada di sosial media seringkali membuat seseorang menjadi sangat sempurna dan sering kali tidak mencerminkan seperti kenyataan. (Winoza S, dkk 2023).

Penggunaan *tiktok* akan secara langsung dan tidak langsung menjadi standar kecantikan dan sarana ketidakpuasan tubuh melalui perbandingan penampilan dan pengamatan tubuh. Artinya, semakin banyak penggunaan *tiktok*, maka akan membuat individu melakukan perbandingan penampilan yang semakin besar, yang pada akhirnya akan terkait dengan tingkat pengawasan tubuh yang lebih tinggi. Pengawasan tubuh yang tinggi akan membuat ketidakpuasan tubuh yang lebih tinggi (Bissonette & Szymansky, 2022). Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa *tiktok* menjadi sarana adanya ketidakpuasan tubuh. Menurut Andini (2020) salah satu faktor protektif yang dapat mengurangi *body dissatisfaction* yaitu *self compassion*.

Self compassion dapat membantu individu agar dapat mengatur pikiran dan perasaan mereka untuk menerima dan tidak menghakimi bentuk tubuhnya, *self compassion* dapat membuat individu mengurangi menilai penampilan orang lain

dengan dirinya (Rodgers dkk, 2017). Tujuan dari *self compassion* adalah untuk meningkatkan kebaikan, kasih sayang terhadap diri sendiri, dan kemampuan menghadapi ancaman atau pemicu stres yang datang dari dunia luar, salah satunya adalah tekanan untuk tampil tidak menghakimi diri sendiri ketika mereka sedang mengalami penderitaan (Ferreira dkk, 2013).

Ada enam aspek dalam *self compassion* yang dijelaskan oleh Neff (2023), yaitu pertama, *self kindness*, bersikap pengertian dan tidak terlalu menghakimi kesalahan diri sendiri. Kedua, *self judgment*, kebalikan dari *self kindness*, kecenderungan untuk menyerah dan terlalu kritis terhadap dirinya sendiri. Ketiga, *common humanity*, keyakinan bahwa setiap orang mempunyai masalah dan menyadari bahwa hambatan dan kesulitan merupakan suatu hal yang wajar. Keempat *isolation*, kebalikan dari *common humanity* yaitu rasa bersalah seseorang atas permasalahan yang dihadapinya. Kelima adalah *mindfulness*, yaitu kesadaran penuh seseorang dalam menjaga cara pandang yang seimbang. Keenam adalah *over identification*, yaitu reaksi negatif yang berlebihan ketika menghadapi kegagalan. Dengan adanya *self compassion* pada diri individu dapat membuat individu untuk menerima kekurangan mereka sendiri dan mendapatkan kemampuan untuk menghadapi keadaan yang sulit.

Individu yang memiliki *self compassion* mampu bersikap baik terhadap orang lain dan dirinya sendiri, serta memahami bahwa setiap manusia pasti memiliki kekurangan (Neff & Beretvas 2013). Harapan, tekanan, dan ajakan dari media sosial dapat mempengaruhi remaja untuk percaya bahwa mereka harus menjadi seperti yang diinginkan oleh lingkungannya, bukan menjadi diri mereka sendiri dan menyebabkan seseorang menjadi tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hati & Soetjiningsih (2022), terdapat hubungan negatif antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction*. Semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah *body dissatisfaction* dan semakin rendah *self compassion* maka akan semakin tinggi *body dissatisfaction*. Berdasarkan uraian di atas, peneliti akan melakukan penelitian mengenai hubungan

self compassion dengan *body dissatisfaction* pada siswi SMA pengguna media sosial *tiktok* di Kota Sungai Penuh.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan permasalahan yang bisa dijabarkan berdasarkan pemaparan sebelumnya, yaitu bagaimana hubungan *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada siswi SMA pengguna media sosial *tiktok* di Kota Sungai Penuh?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang terdapat pada rumusan masalah di atas. Penelitian ini bertujuan untuk mencapai dua tujuan, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus.

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada siswi SMA pengguna media sosial *tiktok* di Kota Sungai Penuh.

1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui bagaimana *self compassion* pada siswi SMA pengguna media sosial *tiktok* di Kota Sungai Penuh.
2. Untuk mengetahui bagaimana *body dissatisfaction* pada siswi SMA pengguna media sosial *tiktok* di Kota Sungai Penuh.
3. Untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada siswi SMA pengguna media sosial *tiktok* di Kota Sungai Penuh.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Adapun manfaat teoritis dari penelitian ini yaitu :

1. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana informasi mengenai hubungan *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada siswi SMA pengguna media sosial *tiktok*.
2. Penelitian ini sebagai upaya pengaplikasian ilmu yang telah didapatkan oleh peneliti selama perkuliahan serta dapat memberikan manfaat pada peneliti selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat bagi :

1. Bagi Subjek
 Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada subjek sebagai bahan refleksi diri yang membuat individu lebih menerima dan peduli pada kekurangan diri sendiri sehingga dapat terhindar dari *body dissatisfaction*.
2. Peneliti selanjutnya
 Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa dijadikan acuan penelitian selanjutnya untuk melengkapi kekurangan dalam melakukan penelitian ini terkait *self compassion* dengan *body dissatisfaction*.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat hubungan *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada siswi SMA pengguna media sosial *tiktok* di Kota Sungai Penuh. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional untuk mengetahui hubungan *self compassion* dengan *body dissatisfaction*. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah *self compassion* dan variabel terikat (Y) adalah *body dissatisfaction*. Adapun responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah siswi SMA pengguna media sosial *tiktok* di Kota Sungai Penuh, Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dan teknik

pengambilan data ialah dengan menggunakan angket dengan variabel *self compassion* dan *body dissatisfaction* sebagai alat ukur.

1.6 Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian menjelaskan jika pada topik penelitian yang akan dilakukan bersifat asli dan berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Adapun perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu:

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Judul	Peneliti	Tahun	Metode penelitian	Hasil Penelitian
1	<i>Body Dissatisfaction</i> dan Perilaku Diet pada Mahasiswi	Diani Alifah Putri, Rini Indryawati.	2019	Kuantitatif	Hasil analisis menjelaskan hubungan yang positif antara ketidakpuasan tubuh dan perilaku diet. Semakin banyak ketidakpuasan pada tubuh yang dialami mahasiswi, maka akan semakin tinggi keinginan mereka untuk melakukan diet.
2	Hubungan Antara Ketidakpuasan pada Tubuh Dengan Harga Diri pada Wanita Dewasa Awal Anggota Pusat Kebugaran Moethya	Monica Vida Pratiwi, Dian Ratna Sawitri.	2020	Kuantitatif	Hasil dari penelitian ini yang menjelaskan <i>body dissatisfaction</i> memiliki hubungan negatif dengan harga diri.
3	<i>Self Compassion</i> dan Regulasi Emosi pada Remaja	Hanum Hasmarlin, Hirmaningsih	2019	Kuantitatif	Menunjukkan bahwa <i>self compassion</i> membantu mengendalikan emosi. Berdasarkan elemen <i>self compassion</i> yang ada saat ini, <i>common humanity</i> memberikan kontribusi terbesar terhadap regulasi emosi.
4	Hubungan Media Sosial Dengan <i>Body Dissatisfaction</i> Pada Mahasiswa Perempuan di Kota Surabaya	Salma Maimunah, Yohana Wuri Satwika.	2021	Kuantitatif	Ditunjukkan bahwa media sosial hanya berkontribusi 2,8 persen, dan hal lain yang terkait dengan ketidakpuasan tubuh, seperti pengaruh lingkungan, dan interaksi antar individu, diperkirakan mempengaruhi sisanya sebesar 97,2%.
5	Hubungan <i>Self Compassion</i> Dengan <i>Body Dissatisfaction</i> pada Dewasa Awal Pengguna Instagram	Caesar Intan Permata Hati, Christina Hari Soetjiningih.	2022	Kuantitatif korelasional	membuktikan Terdapat hubungan yang negatif diantara <i>self compassion</i> dengan <i>body dissatisfaction</i> pada dewasa awal

						pengguna Instagram. <i>self compassion</i> dapat menyebabkan individu berkeinginan untuk memperbaiki diri menjadi lebih positif. setelah kondisi yang menimbulkan perasaan inferioritas dibandingkan orang lain dan penilaian diri yang negatif tentang berat badan dan bentuk tubuh individu
6	Hubungan Antara <i>Body Image</i> Dengan Penerimaan Diri pada Remaja Perempuan Pengguna <i>Tiktok</i>	Rizka Ayu Febriani, Diana Rahmasari	2022	Kuantitatif		Penelitian ini menunjukkan bahwa <i>body image</i> yang lebih baik terkait dengan penerimaan diri yang lebih besar. Remaja perempuan yang menggunakan Jika dibandingkan dengan tingkat <i>body image</i>, media sosial <i>tiktok</i> memiliki penerimaan diri yang lebih tinggi.

Dapat dilihat dari tabel 1.1 diatas didapatkan adanya persamaan dan perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya. Ada beberapa perbedaan dan kesamaan variabel yang diteliti, Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya yaitu terletak pada variabelnya yang dimana terdapat variabel *body dissatisfaction* pada remaja perempuan, *self compassion* dan media sosial. Kemudian perbedaan dengan penelitian sebelumnya yang dimana subjek merupakan siswi SMA di Kota Sungai Penuh, selanjutnya pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional, sejauh ini belum terdapat persamaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya.