

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Di masa dewasa ini, sebagian besar orang telah banyak menghabiskan waktunya dengan menggunakan *interconnected-network* atau internet. Penggunaan internet memudahkan seseorang untuk mendapatkan akses ke beberapa jenis media berbasis internet seperti media sosial (Franchina & Lo Coco, 2018). Seseorang dapat dengan mudah menemukan orang yang tidak dikenali sebelumnya dan mengetahui aktivitasnya tanpa perlu bertatap muka dengan orang tersebut. Kemunculan media sosial menjadi tren sebab dunia seakan tidak lagi memiliki batasan atau kerahasiaan yang dapat ditutupi (Mulawarman & Nurfitri, 2017).

Media sosial (*social media*) merupakan media online dengan teknologi berbasis web yang digunakan untuk mendukung perluasan interaksi sosial dengan mengubah komunikasi menjadi percakapan interaktif (Doni, 2017). Dikutip dari "What is Social Media?", jejaring sosial (*social-network*) menjadi situs yang memungkinkan seseorang untuk membuat halaman web pribadi yang kemudian akan terhubung dengan teman untuk berkomunikasi dan berbagi konten. Pada dasarnya media sosial dibedakan menjadi enam jenis, yaitu *Blog*, *Wikis* (Wikipedia/ensiklopedia online), *Podcast*, *Forums*, *Content Communities*, dan *Microblogging* (Mayfield dalam Nugraha & Akbar, 2018).

Berbagai jenis media sosial berbasis internet seperti Whatsapp, Instagram, Telegram, Facebook, Twitter dan Line menjadi aplikasi unggul lantaran penggunaannya terbilang cukup mudah (Wahyudi & Sukmasari, 2014). Untuk mengakses media sosial, seseorang diharuskan terhubung dengan internet agar mempermudah kegiatan mereka dalam berselancar, berkomunikasi, dan mengunggah konten-konten dalam bentuk foto, video atau audio (Nugraha & Akbar, 2018). Mayfield menyatakan bahwa media sosial dipahami sebagai sekelompok dari jenis media online baru yang membagikan sebagian atau seluruh karakteristik berupa partisipasi (*participation*), keterbukaan (*openness*), percakapan (*conversation*), komunitas (*community*) dan keterhubungan (*connectedness*) (Nugraha & Akbar, 2018).

Perilaku pengguna media sosial digambarkan dalam bentuk komunikasi dan interaksi antar penggunanya. Istilah perilaku menurut Jogiyanto (2007 dalam Doni, 2017) adalah tindakan atau kegiatan nyata yang dilakukan karena keinginan seseorang untuk melakukan sesuatu dan keinginan dari perilaku tersebut yang akan menentukan perilakunya. Mayfield (Nugraha & Akbar, 2018) mengategorikan media sosial ke dalam kategori *content communities*, dimana karakteristik pada media sosial digambarkan dalam bentuk komunikasi dan interaksi antar pengguna seperti memiliki pengikut atau menjadi pengikut dari pengguna lain, saling memberikan tanda suka dan memberikan komentar atau tanggapan pada sebuah unggahan milik pengguna lain.

Sebagian besar pengguna media sosial akan mengunggah konten berupa foto atau video yang menunjukkan sisi yang digemari oleh pengikutnya seperti penampilan fisik (wajah, bentuk atau ukuran tubuh) dan gaya hidup (gaya berpakaian, barang yang digunakan). Konten yang diunggah terkadang telah diubah sebaik mungkin agar mendapatkan banyak tanda suka dari pengguna lainnya. Banyaknya tanda suka menjadi indikator bahwa foto, video, atau pesan yang diunggah merupakan hal yang menarik perhatian orang lain (Tyer, 2016). Penggunaan media sosial dianggap penting bagi sebagian individu yang telah menginjak usia dewasa awal, dimana media sosial tidak hanya berfungsi sebagai pendukung karir saja tetapi juga digunakan sebagai sarana hiburan, melakukan jual-beli *online*, atau media untuk menjadi lebih terkenal (Hanifah & Zuraida, 2019). Kemudahan dari penggunaan teknologi dan internet dapat memberikan pengaruh terhadap gaya hidup dan pola pikir masyarakat, terlebih pada individu yang menggunakan televisi, ponsel dan internet. Sebab masyarakat pada kalangan tersebut akan menjadi lebih rentan terhadap pengaruh negatif dari perkembangan teknologi saat ini (Wahyudi & Sukmasari, 2014).

Berdasarkan data dari NapoleonCat, per Desember 2021 pengguna media sosial Instagram di Indonesia telah tercatat hingga 92 juta dengan persentase pengguna terbanyak berasal dari kelompok usia 18-24 tahun yaitu 37,2% yang terdiri dari 20% perempuan dan 17,2% laki-laki (*Instagram Users in Indonesia - December 2021 | NapoleonCat, 2021*). Dalbudak, dkk (2013 dalam Franchina & Lo Coco, 2018) menyatakan bahwa penggunaan media sosial dan internet ditemukan memiliki keterkaitan dengan berbagai masalah kesehatan

mental salah satunya gangguan emosional seperti kecemasan, depresi, gejala obsesif-kompulsif dan gangguan tidur.

Dikutip dari The Wall Street Journal, pada akhir tahun 2019 peneliti dari Facebook melakukan riset mengenai masalah kesehatan mental remaja dan bagaimana Instagram dapat memengaruhi mereka. Hasil dari riset tersebut menyatakan bahwa munculnya kecemasan dan perasaan *insecure* pada remaja terjadi akibat adanya perilaku suka membanding-bandingkan yang dilakukan oleh pengguna Instagram seperti membandingkan jumlah *followers* atau pengikut dan juga jumlah *like*. Selain itu, pengguna Instagram juga dituntut untuk terlihat sempurna dan tidak memiliki kekurangan sedikitpun dalam segala aspek yang akhirnya menjadikan remaja memiliki *habit* atau kebiasaan yang buruk dan memilih untuk menghindari dari lingkungan sosialnya (*Teen Mental Health Deep Dive*, 2021).

Cramer dan Inkster (2017 dalam Brahmini & Supriyadi, 2019) mengatakan Instagram merupakan salah satu media sosial yang memiliki dampak terbesar terhadap kesehatan mental seseorang. Sejalan dengan pernyataan tersebut, penelitian yang dilakukan terhadap 1.500 responden di Inggris menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki efek negatif seperti memperburuk citra tubuh, meningkatkan rasa cemas, menimbulkan depresi, menimbulkan *fear of missing out* dan menimbulkan *cyber bullying* atau perundungan di dunia maya. Data dari Ditch The Label juga mengungkapkan bahwa sebanyak 42% dari 10.200 responden berusia 12 hingga 25 tahun mengaku pernah menjadi korban *cyber bullying* di Instagram (*The Annual Bullying Survey 2017 - Ditch The Label*, 2017).

Broadband Search menyatakan penyebab kasus *cyber bullying* paling umum adalah menyangkut penampilan dengan total persentase 61% (*All the Latest Cyber Bullying Statistics and What They Mean In 2021 - BroadbandSearch*, 2021). Contoh perundungan di dunia maya atau *cyber bullying* yaitu dengan memberikan ulasan atau komentar yang bersifat negatif dimana respon yang diberikan terhadap ulasan tersebut dapat berupa perasaan khawatir dan cemas (Rounsefell et al., 2019).

Analisis yang dilakukan oleh Hanifah & Zuraida (2019) terhadap 35 karyawan pengguna aktif media sosial di PT. SEA ASIH LINES dengan rentang usia 20-30 tahun menunjukkan hasil adanya hubungan negatif yang signifikan

antara *body image* dengan kecemasan. Berdasarkan nilai R square =-0,387 dengan (*two tailed*) < 0,01 dengan nilai signifikansi sebesar 0,022 menandakan bahwa *body image* dapat memengaruhi tingkat kecemasan seseorang. Apabila karyawan sudah memiliki *body image* yang baik, maka tingkat kecemasan akan semakin rendah dan sebaliknya, apabila karyawan merasa tidak memiliki *body image* yang baik, maka tingkat kecemasan akan semakin tinggi. Sejalan dengan penelitian ini, penelitian yang dilakukan oleh Kostanski dan Gulleno menunjukkan bahwa ketidakpuasan terhadap citra tubuh memiliki korelasi yang positif terhadap kecemasan dan depresi pada massa tubuh. Hal tersebut berarti kecemasan dapat meningkat seiring dengan bertambahnya berat badan seseorang (Samosir & Sawitri, 2015).

Dalam penelitian deskriptif yang dilakukan oleh Natari (2016) mengenai *body image* pada pengguna media sosial di usia dewasa awal, dijelaskan bahwa pada usia dewasa awal individu telah berada di fase yang cukup stabil dan matang, dimana individu sudah dapat menerima dan memanfaatkan kondisi fisiknya dengan baik. Namun, ketika individu belum dapat berada pada fase tersebut, maka terdapat perkembangan yang kurang matang dari perkembangan sebelumnya. Lalu dijelaskan pula bahwa pada aspek evaluasi penampilan dan orientasi penampilan, individu yang aktif menggunakan media sosial cenderung memiliki *body image* negatif.

Guna melengkapi data sebelumnya, peneliti melakukan penelitian awal atau wawancara yang dilakukan dengan empat narasumber berusia 18-23 tahun yang telah aktif menggunakan media sosial Instagram lebih dari 4 tahun. Hasil dari wawancara tersebut adalah semua narasumber mengungkapkan pernah mendapatkan ujaran kebencian atau komentar negatif selama menggunakan Instagram baik komentar mengenai wajah ataupun tubuh secara keseluruhan. Narasumber yaitu F dan A mengatakan sempat mendapat komentar negatif mengenai wajahnya karena memiliki banyak jerawat, sedangkan dua narasumber lainnya yaitu M dan K mengatakan pernah mendapatkan ujaran kebencian mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya.

Ketika ditanya apa yang dilakukan dan bagaimana perasaan saat mendapatkan komentar negatif atau ujaran kebencian, narasumber F mengatakan dirinya akan memutuskan untuk langsung menghapus konten yang telah di unggah dan tidak akan menggunakan Instagram untuk sementara waktu

karena merasa malu dan khawatir. Narasumber juga mengatakan setelah mendapat komentar tersebut dirinya menjadi lebih sensitif dan lebih waspada terlebih ketika ada yang memperhatikan wajahnya. Sama halnya dengan narasumber F, narasumber A juga menjelaskan bahwa dirinya akan segera menghapus konten tersebut karena merasa kesal dan menjadi mudah tersinggung ketika ada memberi komentar mengenai kondisi jerawatnya.

Narasumber M mengungkapkan dirinya merasa tidak nyaman, minder dan juga kesal ketika mendapat komentar tersebut sehingga memilih untuk mematikan kolom komentar. Narasumber mengatakan dirinya menjadi mudah tersinggung dan *overthinking*, bahkan ketika akan mengunggah konten, dirinya akan berpikir berkali-kali dan berujung tidak jadi mengunggah konten tersebut. Sedangkan narasumber K mengatakan dirinya merasa sedih, marah dan menjadi tidak percaya diri. Narasumber juga mengatakan untuk kedepannya dirinya akan lebih berhati-hati dalam mengunggah konten dan sangat menghindari konten yang memperlihatkan bentuk tubuhnya.

Pertanyaan selanjutnya adalah apakah komentar tersebut mengganggu aktivitas atau kegiatan sehari-hari narasumber, narasumber F mengungkapkan dirinya terganggu karena menjadi tidak percaya diri terlebih saat bertemu lawan jenis. Lalu narasumber A mengungkapkan konsentrasinya sempat terganggu karena terlalu memikirkan komentar tersebut. Selanjutnya narasumber M mengatakan komentar tersebut sering mengganggu pikiran dan mengakibatkan dirinya kurang berkonsentrasi dalam melakukan sesuatu. Sedangkan narasumber K mengatakan komentar tersebut sangat berpengaruh pada moodnya, narasumber juga mengatakan tidak akan mood untuk mengerjakan sesuatu.

Berdasarkan hasil wawancara diatas maka dapat disimpulkan bahwa pengguna media sosial Instagram dengan rentang usia 18-24 tahun yang mengalami kecemasan akan berusaha menghindar dari lingkungan sekitar karena merasa tidak nyaman, malu, khawatir dan tidak percaya diri. Bahkan bagi sebagian narasumber komentar tersebut mengakibatkan aktivitas sehari-sehari terganggu karena terlalu memikirkan komentar tersebut.

Anggapan umum yang diyakini oleh masyarakat yaitu masyarakat hanya akan menerima orang-orang dengan tubuh yang ideal, dimana hal ini berkaitan pula dengan kepuasan tubuh seseorang. Dibandingkan dengan individu yang

tidak merasa tertekan akan pandangan masyarakat untuk mencapai tubuh ideal, individu yang tertekan akan hal tersebut cenderung memiliki kepuasan diri yang lebih rendah (Dixit & Luqman, 2018). Persepsi mengenai konsep ideal akan memungkinkan seseorang melakukan evaluasi pada penampilan yang dimiliki saat ini. Perbedaan persepsi mengenai bentuk tubuh ideal yang telah dibentuk oleh masyarakat dapat memunculkan rasa ketidakpuasan bagi seseorang atas bentuk tubuh dan penampilan fisiknya (Forbes, Adam Curtis, Rade & Jaberg dalam Pujawati, 2015).

Beberapa teori menetapkan dan menekankan bahwa paparan dari media massa dapat memberikan gambaran yang tidak realistis akan kecantikan wanita. Penyimpangan dalam proses penggambaran akan kecantikan menjadi perhatian karena dapat menyebabkan ketidakpuasan pada tubuh (Perloff, 2014). Salah satunya adalah teori perbandingan sosial, dimana teori ini menyatakan bahwa secara teoritis pemaparan akan tubuh yang ideal di media sosial mungkin lebih berbahaya sebab orang akan cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain (Festinger, 2014 dalam Fardouly & Holland, 2018).

Peningkatan kerentanan seseorang terhadap kecemasan dan depresi merupakan hasil dari penggambaran tubuh yang tidak realistis di media sosial. Hal ini terjadi pada beberapa negara Asia Timur, terlebih China, media sosial menjadi sangat berkontribusi dalam penggambaran *body image* yang tidak realistis. Tren yang sempat ada dan menyebar di media sosial adalah "*toxic criteria*" dari kelangsingan yang diikuti oleh jutaan netizen disana (Di & Xiaonan, 2021). Maka dapat disimpulkan bahwa media sosial memberikan kontribusi yang negatif terhadap kecemasan dimana hal ini dapat mengakibatkan individu memaksakan diri untuk terlihat perfeksionis atau sempurna agar tidak dihakimi oleh orang lain.

Salah satu faktor yang memengaruhi timbulnya kecemasan adalah keyakinan yang *self-defeating* atau irasional (Jeffrey S. Nevid et al., 2005). Adanya pemikiran yang tidak rasional menjadikan individu hanya berfokus pada kesempurnaan dan pandangan akan harapan kepada dirinya sendiri agar terlihat sempurna atau tidak memiliki kekurangan. Berbagai tuntutan akan konsep tubuh ideal yang diciptakan oleh masyarakat memaksa individu terus menerus melakukan evaluasi terkait penampilannya. Hal tersebut yang pada akhirnya memengaruhi munculnya penilaian citra tubuh positif atau negatif (Pujawati,

2015). Media sosial berkontribusi dalam pemaparan tubuh yang dianggap ideal dan sempurna, dimana gambaran kesempurnaan yang selalu di paparkan oleh media akan memunculkan evaluasi yang negatif terhadap dirinya sendiri. Hal ini disebabkan oleh ketidakmungkinan individu untuk mengikuti gambaran tubuh ideal seperti yang dipaparkan oleh media (Andini, 2020).

Berkaitan dengan tuntutan yang diberikan, salah satu yang menjadi kekhawatiran wanita terutama yang tengah memasuki usia dewasa adalah kecemasan *body image* (Gunawan & Anwar, 2012). Kecemasan *body image* merupakan kecemasan yang terkait dengan pandangan atau persepsi seseorang mengenai tubuhnya. Perkembangan akan persepsi yang dimiliki seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa hal seperti pada pernyataan Cash (1994 dalam Denich & Ildil, 2015), media massa merupakan salah satu faktor yang memengaruhi perkembangan *body image* dan dapat dipengaruhi oleh pengaruh luar pula. Untuk penjualan suatu produk, sumber media massa seperti majalah, televisi, dan internet terkadang lebih memilih memberikan penggambaran tipe tubuh yang sangat mendekati ideal dan dapat diterima secara umum oleh masyarakat daripada seseorang dengan *body image* rata-rata. Akibatnya, masyarakat terutama anak-anak dan dewasa muda terpengaruh oleh penggambaran citra tubuh tersebut.

The Oxford English Dictionary (OED) mendefinisikan *body image* adalah persepsi yang dimiliki seseorang mengenai fisik mereka dan pikiran mereka serta perasaan yang dihasilkan dari persepsi tersebut. Perasaan yang dirasakan dapat bersifat positif, negatif ataupun keduanya yang dipengaruhi oleh individu serta lingkungan (Alebachew & Ashagrie, 2017). *Body image* merupakan gambaran mental seseorang atas bentuk dan ukuran tubuhnya. Bagaimana tanggapannya ketika melihat atau memandang dirinya sendiri, bagaimana dan apa yang dirasakan atas bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana kepercayaannya terkait tubuhnya serta bagaimana perilaku atau sikap yang dilakukan orang tersebut terhadap pikiran dan perasaannya tersebut atau perkiraan mengenai bagaimana orang lain memandang tubuhnya. Kenyataannya apa yang dipikirkan dan rasakan belum tentu bentuk representasi dari situasi yang sebenarnya terjadi, melainkan penilaian diri yang subjektif (Roberta Honigman & David. J dalam Gunawan & Anwar, 2012).

Body image dibedakan menjadi dua yaitu *body image* positif dan *body image* negatif. *Body image* positif merupakan persepsi yang benar mengenai kondisi tubuh seseorang yang membuat dirinya merasa nyaman dengan persepsi tersebut. Sedangkan *body image* negatif merupakan persepsi yang cenderung menyimpang, seseorang merasa malu dan tidak dapat menerima kondisi tersebut (Puspasari, 2019).

Remaja dengan *body image* positif akan memiliki persepsi atau pandangan yang baik pula terhadap bentuk maupun ukuran tubuh mereka. Dengan begitu, remaja akan merasa lebih nyaman dan percaya diri dengan kondisi tubuhnya. Sedangkan remaja dengan *body image* negatif akan memiliki persepsi atau pandangan yang buruk pula terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya. Remaja akan merasa khawatir, tidak nyaman, merasa tidak puas dengan dirinya sehingga menjadikan mereka pesimis, kurang mampu untuk menerima kritikan, dan tidak merespon ketika di puji (Alidia, 2018).

Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan, dapat dikatakan bahwa Instagram menjadi salah satu media yang dapat memunculkan kecemasan dan *body image* pada remaja. Penelitian dilakukan sebab remaja yang menggunakan media sosial Instagram setelah mengalami kecemasan timbul perasaan tidak nyaman, memilih untuk menghindari dari lingkungan sosialnya, merasa malu, khawatir bahkan tidak percaya diri. Oleh karena itu peneliti ingin mengkaji bagaimana hubungan antara *body image* dengan kecemasan pada pengguna media sosial Instagram di rentang usia 18-24 tahun.

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kecemasan pada pengguna aktif media sosial Instagram.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian terkait kecemasan dan *body image* pada pengguna media sosial Instagram diharapkan dapat memperdalam wawasan, memberikan tambahan pengetahuan serta kajian teori dalam ilmu psikologi terutama psikologi klinis.

1.3.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi mengenai *body image* dan kecemasan bagi pengguna media sosial Instagram serta diharapkan dapat dijadikan sumber pengetahuan tambahan atau referensi bagi peneliti yang akan melakukan penelitian serupa.

