

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Setiap individu memang perlu memperhatikan penampilan mereka agar terlihat menarik. Hal ini juga terjadi pada tahap perkembangan mahasiswa. Mereka akan mengalami perubahan fisik seperti perubahan berat badan, suara dan lain sebagainya, sehingga mereka berusaha untuk menciptakan *body image* yang mereka rasa menarik (Alidia, 2018). Menurut Cash and Pruzinky (2002) *Body image* merupakan sikap seseorang terhadap bentuk tubuhnya, yang berupa penilaian positif dan negatif tergantung bagaimana seseorang menyikapinya. *Body image* merupakan gambaran individu terhadap bentuk tubuhnya serta bagaimana cara individu tersebut mempersepsikan apa yang dipikirkan dan dirasakan mengenai bentuk, ukuran tubuh serta bagaimana orang lain menilai tubuhnya (Sari, 2009).

Survei nasional di Amerika Serikat pada tahun 2005 diketahui bahwa setengah dari 805 perempuan dewasa awal mengevaluasi *body image* secara negatif dan mengaku tidak puas terhadap penampilannya (Sari, 2009). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Markey (2005) bahwa dari 100 perempuan dewasa awal, hanya 19% saja yang merasa puas terhadap tubuhnya dan 81% merasa tidak puas dan cenderung diet.

Individu dengan *body image* yang positif akan merasa nyaman dengan bentuk tubuhnya, sedangkan individu dengan *body image* negatif memiliki pandangan yang menyimpang terhadap penampilan fisiknya sehingga dapat

menyebabkan individu merasa malu dengan tubuhnya sendiri dan peluang terjadinya kecemasan itu ada (Gayatri, 2011).

Kecemasan bisa menjadi tidak normal jika terlalu berlebihan, menimbulkan stress, menimbulkan rasa tidak nyaman, mengganggu kehidupan sehari-hari, atau menghindari lingkungan sosial, sehingga menyebabkan stres dan tekanan bagi individu tersebut (APA, 2013). Menurut Nevid, dkk. (2005) kecemasan merupakan suatu keadaan emosi yang ditandai dengan keterangsangan fisiologis berupa perasaan tidak menyenangkan dan kekhawatir seperti sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Jika kecemasan tidak ditangani, hal ini akan berkembang menjadi gangguan kecemasan yang parah dan akan mempengaruhi prestasi akademik, pengembangan karir, dan kesehatan mental (Lai, dkk, 2023).

Salah satu faktor yang dapat menyebabkan seseorang merasa cemas terhadap *body image* berasal dari sosial media (Lai, dkk, 2017). Situs jejaring sosial seperti Instagram telah menjadi bagian tak terpisahkan dalam kehidupan mahasiswa. Karena mahasiswa sering menggunakan internet, status psikologis mereka dalam interaksi sosial dipengaruhi oleh penggunaan media sosial (Lai, dkk, 2023). Menurut Vanucci, dkk (2017) penggunaan media sosial dapat menyebabkan kecemasan pada individu.

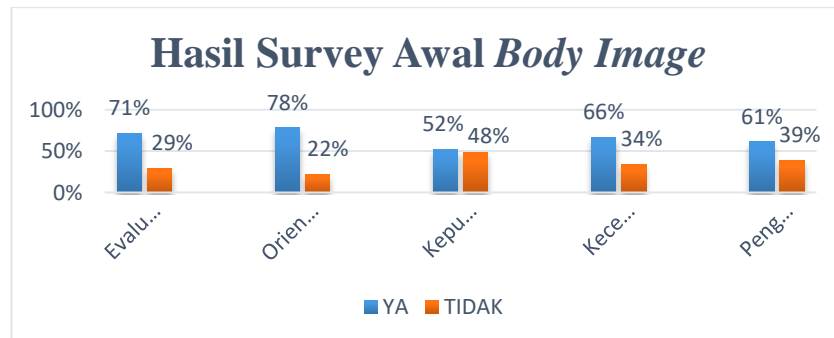
Terdapat lima bentuk citra diri remaja yang individu perlihatkan dalam mengaplikasikan instagram yaitu sebagai berikut, mengedit foto/video terlebih dahulu sebelum mengunggahnya ke laman Instagram, mencari informasi agar tidak ketinggalan informasi, membagikan konten agar dinilai individu lain sebagai sumber informasi yang baik dan dianggap sebagai individu yang kekinian,

menirukan gaya atau fashion orang lain untuk terlihat lebih sempurna dan dipandang baik oleh teman-temannya, dan juga mengekspresikan perasaan atau isi hati serta membuat akun instagram lagi agar tidak dicibir oleh orang lain (Sari, 2009). Menurut Data Sosial Media *Demograpich Napoeloncent* (2021) bahwa Instagram didominasi oleh wanita yang mana berusia 18-25 yang 25% merupakan kelompok mahasiswa. Menurut Fardouly, dkk. (2017) mengungkapkan mengakses Instagram dalam waktu minimal 10 menit dapat memunculkan mood negatif serta sikap membanding-bandingkan dengan foto yang telah dilihat.

Peneliti memutuskan untuk menjadikan Instagram sebagai fokus penelitian, karena berdasarkan survei yang telah dilakukan dari ketiga puluh sampel survei, semua mahasiswa unimal menggunakan Instagram dengan menghabiskan waktu sebanyak 2 jam selama sehari. Dalam sebuah studi oleh Hogue & Mills (2019) keterlibatan aktif media sosial dengan teman sebaya yang menari dapat meningkatkan kemungkinan ketidakpuasan tubuh, terutama pada wanita.

Peneliti melakukan survey awal kepada 30 mahasiswa pengguna Instagram di Universitas Malikussaleh untuk melihat *body image* dengan kecemasannya. Berikut hasil survei tersebut:

**Gambar 1.1** Diagram hasil survey *Body Image*



Berdasarkan hasil survei diatas, terlihat pada aspek evaluasi penampilan (*appearance evaluation*) sebanyak 71% mahasiswa setuju bahwa penampilan mereka menarik bagi lawan jenis dan mereka berpenampilan menarik ketika berpose untuk memposting foto diinstagram. Pada aspek orientasi penampilan (*appearance orientation*) sebanyak 78% mahasiswa setuju bahwa mereka ingin diet untuk menurunkan berat badan sehingga membuat penampilan mereka menarik diinstagram dan mereka setuju bahwa penampilan memiliki pengaruh yang besar dalam hidup mereka. Pada aspek kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*) sebanyak 52% mahasiswa setuju bahwa penampilan mereka sudah cukup baik dan mereka memiliki anggapan bahwa segalanya dinilai dari penampilan. Pada aspek kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*) sebanyak 66% mahasiswa setuju bahwa mereka merasa cemas jika berat badan mereka bertambah dan mereka mengikuti program pelangsing tubuh agar bentuk tubuh mereka terlihat ideal. Pada aspek pengkategorian ukuran tubuh (*self-classified weight*) sebanyak 61% mahasiswa setuju bahwa mereka menghindari makanan berlemak agar badan mereka tetap ideal dan mereka bersyukur memiliki bentuk tubuh yang ideal.

**Gambar 1.2** Diagram hasil survey Kecemasan



Berdasarkan hasil survey diatas, sebanyak 48% mahasiswa setuju bahwa komentar negatif dari orang lain mengenai penampilan mereka diinstagram membuat mereka cemas, mereka gelisah ketika seseorang bertanya tentang berat badan, setiap bertemu dengan banyak orang jantung mereka akan berdetak kencang. Pada aspek perilaku, sebanyak 55% mahasiswa selalu menghindari untuk bertemu atau berinteraksi dengan banyak orang, setiap ingin mengupload foto diinstagram mereka akan menanyakan pendapat teman dekat terlebih dahulu tentang foto yang akan mereka upload diinstagram, mereka menonaktifkan komentar disetiap foto yang mereka upload diinstagram untuk menghindari komentar negatif dan mereka memilih mengurung diri dikamar daripada keluar untuk berinteraksi dengan banyak orang. Pada aspek kognitif, sebanyak 48% mahasiswa setuju bahwa mereka takut jika berat bertambah sehingga mereka melakukan diet ketat, mereka khawatir terhadap komentar negatif dari orang lain tentang bentuk tubuh mereka dan mereka merasa khawatir berlebihan ketika berada disuatu kelompok karena merasa selalu diabaikan.

Dari hasil survey terkait *body image* dan kecemasan, maka dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa Universitas Malikussaleh memiliki *body image*

yang kurang baik. Ini ditandai dengan mahasiswa merasa ingin diet untuk menurunkan berat badan agar penampilan mereka menarik diinstagram, merasa bahwa penampilan memiliki pengaruh yang besar dalam hidup mereka, memiliki anggapan bahwa segalanya dinilai dari penampilan, cemas jika berat badan mereka bertambah, mereka mengikuti program pelangsing tubuh agar agar tubuh mereka tetap ideal dan percaya diri untuk memposting foto diinstagram dan mereka menghindari makanan berlemak agar badan mereka tetap ideal, dimana ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Cash dan Pruzinsky (2002) dan Nevid, dkk. (2005). Ketika individu merasa khawatir akan peilaian orang-orang di sekitarnya, mereka tidak percaya akan penampilannya, sehingga hal tersebut dapat membuat mereka cemas, berkeringat dan lain sebagainya (Anderson, 2016).

*Body image* akan memberikan dampak buruk antara lain ialah adanya rasa tidak percaya diri, kesepian dan kecemasan sosial (Vanucc, dkk, 2017). Banyak pengguna media sosial yang berusia 18-40 tahun mengalami kecemasan ketika meng-upload konten di media sosial salah satunya Instagram (Herman dkk., 2018). Individu akan mengalami kecemasan terkait data pribadinya, dan terkadang mengalami kecemasan ketika berinteraksi lewat sosial media. Kecemasan merupakan isu kesehatan mental terbesar ketiga, sehingga ini menjadi perhatian yang besar dalam dunia kesehatan mental.

Dari pemaparan tentang keresahan yang terjadi, peneliti ingin mengetahui hubungan antara *body image* dengan kecemasan pada mahasiswa pengguna Instagram di Kota Lhokseumawe.

## 1.2 Keaslian Penelitian

Penelitian yang telah dilakukan oleh Anandika dan Afifah (2022) dengan judul *Body Image* dan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswi Pengguna Media Sosial Instagram. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan kecemasan sosial pada mahasiswi yang menggunakan media sosial instagram. Alat ukur yang digunakan adalah *Multidimensional Body-Self Relations* Kuesioner-Tampilan Skala oleh Cash dan Pruzinsky (2002) dan Skala Kecemasan Sosial untuk Pengguna Media Sosial. Hasilnya menunjukkan hubungan yang negatif antara citra tubuh dan kecemasan sosial pada mahasiswi yang menggunakan sosial media instagram. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah penelitian tersebut memakai skala kecemasan sosial dari Yunus, dkk (2017), sedangkan penelitian ini menggunakan skala kecemasan dari Nevid, dkk. (2005).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Agus, dkk (2023) dengan judul Hubungan *Body Image* Dengan Kepercayaan Diri Pada Korban *Body Shaming* Pengguna Instagram. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui korelasi antara *body image* dengan kepercayaan diri pada korban *body shaming* khususnya pengguna instragam. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan menyebar skala, hasil yang diperoleh adalah “ada hubungan positif antara *body image* dengan kepercayaan diri pada korban *body shaming* pengguna Instagram. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah penelitian terdahulu bertujuan untuk mengetahui korelasi antara *body image* dengan kepercayaan diri pada korban *body shaming* khususnya pengguna instagram, sedangkan penelitian

ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kecemasan pada mahasiswa pengguna Instagram.

Penelitian yang dilakukan oleh Hanandha dan Kurniawan (2023) dengan judul Hubungan antara *Body Image* dengan *Self-Presentation* di Media Sosial Instagram pada Remaja Putri. Bertujuan untuk melihat hubungan antara *Body Image* dengan *Self-Presentation* di Media Sosial Instagram pada Remaja Putri. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan metode survei. Dari analisis data diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan dengan arah negatif antara *body image* dengan online self-presentation. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah penelitian terdahulu fokus meneliti *body image* dengan *Self-Presentation* di Media Sosial Instagram pada Remaja Putri, sedangkan penelitian ini fokus meneliti *body image* pada hasiswa pengguna Instagram.

Penelitian yang dilakukan oleh Febriani dan Rahmasari (2022) dengan judul Hubungan Antara *Body Image* Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Perempuan Pengguna Tiktok. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui Hubungan Antara *Body Image* Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Perempuan Pengguna Tiktok. Metode penelitian menggunakan metode kuantitatif. Hasil menunjukkan adanya hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada remaja perempuan pengguna tiktok. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah penelitian terdahulu meneliti pengguna tiktok, sedangkan penelitian ini meneliti pengguna Instagram.



Penelitian yang dilakukan oleh Fadhillah dan Indrijati (2022) dengan judul Hubungan antara *Self-Esteem* dan *Body Image* Pada Remaja Akhir Perempuan Pengguna Instagram. Bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara *Self-Esteem* dan *Body Image* Pada Remaja Akhir Perempuan Pengguna Instagram. Menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan metode survei. Dari hasil analisis data penelitian diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang bersifat positif dengan kekuatan yang kuat antara *self-esteem* dan *body image* remaja akhir perempuan pengguna Instagram. Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah penelitian sebelumnya *body image* digunakan pada variabel terikat (Y), sedangkan pada penelitian ini *body image* digunakan pada variabel bebas (X).

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *body image* dengan kecemasan pada mahasiswa pengguna Instagram di Universitas Malikussaleh?

### **1.4 Tujuan penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kecemasan pada mahasiswa pengguna Instagram di Universitas Malikussaleh.

## 1.5 Manfaat Penelitian

### 1.5.1 Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan kajian Psikologi Kepribadian, Psikologi Sosial dan khususnya yang berkaitan dengan *body image* dan kecemasan di dalam aktivitas para mahasiswa yang aktif menggunakan Instagram.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan referensi bagi peneliti selanjutnya.

### 1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, hasil dari penelitian ini memberikan manfaat bagi peneliti karena menggambarkan secara mendalam bagaimana gambaran *body image* dan kecemasan pada mahasiswa pengguna Insatgram di tinjau dari ilmu psikologi pada mahasiswa pengguna Instagram.
- b. Penelitian ini dapat memberikan pemahaman baru bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa Universitas Malikussaleh (subjek penelitian), mengenai *body image* dan kecemasan pada mahasiswa pengguna Instagram. Dengan memahami konsep *body image* secara mendalam, termasuk bentuk negatif seperti *body dissatisfaction* (ketidakpuasan terhadap tubuh), *body shaming*, serta perbandingan sosial yang tidak sehat, mahasiswa diharapkan dapat lebih waspada terhadap dampak buruk penggunaan media sosial. Pengetahuan ini diharapkan membantu mahasiswa untuk mencegah dan mengurai dampak negatif tersebut, serta mendorong penerimaan diri yang lebih sehat secara psikologis.

c. Bagi Universitas/ Instansi Pendidikan, penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi universitas atau instansi pendidikan, khususnya bagian layanan konseling atau bimbingan mahasiswa, untuk menyusun program atau intervensi yang dapat meningkatkan kesehatan mental mahasiswa, seperti seminar literasi media, pelatihan manajemen emosi, atau kampanye *self-acceptance*. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai data pendukung dalam pengembangan kebijakan kampus yang berfokus pada kesejahteraan psikologis mahasiswa.