

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Perkembangan teknologi di era digital berlangsung sangat cepat, memungkinkan pengguna mengakses informasi secara instan dan fleksibel. Berbagai platform media sosial seperti Instagram (47,3%), Facebook (45,9%), WhatsApp (45,2%), dan TikTok (34,7%) telah bermunculan (RRI.2024). Instagram menonjol sebagai platform komunikasi digital paling diminati di Indonesia, yang diperkuat oleh survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia APJII (Asosiasi, 2024). Survei tersebut mengungkapkan bahwa Instagram menjadi media sosial primadona di kalangan mahasiswa. Pada umumnya, mahasiswa menggunakan Instagram untuk mencari hiburan, kesenangan, dan mengeksplorasi berbagai informasi menarik (Syahreza & Tanjung, 2018).

Instagram, sebagai platform berbasis visual, memberikan ruang bagi pengguna untuk membagikan foto dan video melalui berbagai filter dan teknik editing canggih. Hal ini menciptakan lingkungan digital yang kerap menampilkan standar kecantikan dan gaya hidup dalam versi yang sangat ideal, yang sering kali jauh dari realitas sesungguhnya (Syahreza & Tanjung, 2018). Di Indonesia, khususnya dalam budaya Jawa dan Madura, konsep kecantikan memiliki pemaknaan yang khas dan tidak sepenuhnya sejalan dengan standar global yang dipopulerkan melalui Instagram. Dalam budaya Jawa, kecantikan tidak hanya dilihat dari fisik semata, tetapi juga mencakup aspek kepribadian,

seperti kelembutan, kesopanan, dan kehalusan budi pekerti. Konsep *ayu* menggambarkan perempuan cantik sebagai sosok yang tidak hanya menarik secara fisik, tetapi juga anggun dan santun dalam bertindak maupun bertutur kata (Cahaya, 2015).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti, beberapa mahasiswa asal Jawa menekankan bahwa perempuan yang cantik adalah mereka yang tidak berlebihan dalam berdandan, bisa menjaga sikap, serta tampil sederhana namun terhormat di mata masyarakat. Sementara itu, dalam budaya Madura, konsep kecantikan lebih sering dikaitkan dengan kesehatan tubuh dan aura keibuan. Istilah seperti *bhungka* (subur) dan *cellep* (aura dingin atau menenangkan) menjadi indikator kecantikan. Mahasiswa asal Madura menyebutkan bahwa perempuan cantik adalah mereka yang terlihat segar, sehat, dan tidak terlalu kurus. Ciri-ciri seperti kulit sawo matang, tubuh berisi, serta tampilan bersih dan rapi dianggap lebih ideal dibanding standar Instagram yang mengagungkan tubuh langsing dan kulit putih (Umam Shohebul & Zahroh Shofiyatuz, 2021). Namun, di tengah arus globalisasi dan eksposur terhadap standar kecantikan yang disebarluaskan oleh media sosial, nilai-nilai tradisional ini mulai mengalami pergeseran. Mahasiswa yang berasal dari latar belakang budaya Jawa dan Madura sering kali mengalami konflik internal antara konsep kecantikan lokal yang mereka kenal sejak kecil, dan standar global yang mereka temui setiap hari di Instagram. Standar kecantikan global yang menonjolkan tubuh langsing, kulit putih, serta fitur wajah tertentu (hidung mancung, dagu

tirus, dan bibir tipis) menjadi dominan dalam membentuk persepsi mereka (Arts, 2024).

Paparan konten semacam ini memiliki potensi signifikan dalam memengaruhi *body image* individu, yaitu persepsi seseorang tentang tubuhnya sendiri (Cash & Pruzinsky, 2002). Mahasiswa, sebagai kelompok usia yang sedang berada dalam fase pencarian identitas dan pembentukan konsep diri, menjadi sangat rentan terhadap pengaruh ini. Hasil wawancara mendalam terhadap beberapa mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki persepsi yang kompleks terhadap tubuh mereka. Beberapa merasa puas terhadap bagian tubuh tertentu, namun tidak puas terhadap bagian lain. Misalnya, mereka merasa wajah mereka cukup menarik, tetapi kurang percaya diri dengan bentuk badan atau berat tubuhnya. *Body image* dalam konteks budaya lokal pun memiliki nuansa tersendiri. Mahasiswa asal Jawa misalnya, menyatakan bahwa mereka akan merasa kurang pantas jika tampil terlalu mencolok, karena kecantikan yang terlalu diekspos justru dianggap tidak anggun. Sementara itu, mahasiswa asal Madura cenderung menilai *body image* positif berdasarkan kesehatan tubuh dan penerimaan dari keluarga atau lingkungan sosial. Namun, keduanya mengakui bahwa paparan konten di Instagram membuat mereka mulai mempertanyakan standar tubuh ideal mereka sendiri, dan secara perlahan mulai menginternalisasi standar global yang mereka lihat secara berulang di media sosial.

*Body image*, menurut (Cash & Pruzinky, 2002), merupakan representasi kompleks dari pemikiran, perasaan, dan sikap individu terhadap tubuhnya secara menyeluruh. Menurut Thompson (dalam Jarman et al., 2021), *body image* seseorang dapat dimaknai melalui tingkat kepuasan individu terhadap bagian tubuh dan penampilan fisiknya secara keseluruhan. (Tiggemann & Zaccardo, 2015) menegaskan bahwa "penampilan ideal" merupakan daya tarik fisik yang menjadi dambaan banyak orang, termasuk kalangan mahasiswa. Penelitian mereka menunjukkan bahwa mahasiswa yang terpengaruh oleh gambar artis atau influencer di Instagram kerap mengalami *body image* negatif, yang ditandai dengan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Individu dengan *body image* negatif cenderung merasa tidak puas dengan penampilannya dan mengalami masalah psikologis seperti minder, malu, dan kurang percaya diri. Sebaliknya, individu dengan *body image* positif merasa puas dengan penampilannya, menerima kondisi fisiknya, memiliki kepercayaan diri yang tinggi, dan cenderung lebih bahagia serta sehat secara emosional (Bell & Rushforth dalam Riskha Ramanda et al., 2019).

Berdasarkan teori *social comparison* yang dikemukakan Festinger (dalam Hendrickse et al., 2017), persaingan dalam interaksi sosial mendorong individu untuk mengevaluasi penampilan mereka melalui proses perbandingan sosial. Mekanisme ini terjadi ketika seseorang menggunakan orang lain sebagai tolok ukur untuk menilai dirinya sendiri. Tantleff-Dunn (dalam Cash & Pruzinky, 2002) menjelaskan bahwa menerima umpan balik tentang penampilan mengindikasikan bahwa individu telah membentuk persepsi tentang bagaimana

orang lain memandangnya. Proses *social comparison* berlangsung melalui beberapa tahapan dalam konteks hubungan interpersonal. Pada tahap awal interaksi, mahasiswa berinteraksi dengan teman sebaya, keluarga, dan lingkungan sosial lainnya. Dalam interaksi tersebut, terjadi pertukaran informasi, pendapat, dan penilaian mengenai penampilan fisik. Individu membentuk persepsi tentang bagaimana orang lain melihatnya berdasarkan umpan balik yang diterima. Tahap perbandingan lanjutan berkembang ketika individu tidak sekadar menerima penilaian dari orang lain, melainkan mulai membandingkan diri dengan standar fisik orang lain. Ketika individu melakukan *upward comparison*, yaitu membandingkan diri dengan orang yang dianggap lebih menarik, seringkali muncul penilaian negatif terhadap daya tarik fisiknya sendiri.

*Body image* seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial dan budaya, meliputi reaksi orang lain, perbandingan sosial, peran individu, dan pemahaman interpersonal. Menurut Erikson (dalam Arnett, 2000), perhatian terhadap penampilan merupakan hal yang alamiah pada mahasiswa yang umumnya berusia 18-24 tahun, karena mereka berada pada tahap perkembangan dewasa awal dengan sejumlah tugas perkembangan yang memerlukan penyelesaian. Penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa beberapa aspek komunikasi seperti ekspresi wajah, topik pembicaraan, tingkat keramahan, dan rasa hormat dapat memberikan informasi mendalam tentang bagaimana orang lain mengevaluasi penampilan fisik seseorang. Konsep *body image* berkaitan erat dengan penerimaan diri, dimana mahasiswa yang merasa tubuhnya tidak memenuhi

standar penampilan ideal cenderung sangat memperhatikan penampilannya. Sontag (dalam Calasanti & Slevin, 2001) menjelaskan bahwa penampilan seseorang sering kali mencerminkan pandangan sosial tentang standar kecantikan, di mana beberapa individu mungkin tidak terlalu memperhatikan penampilan mereka sendiri, tetapi lebih fokus pada penampilan orang lain, termasuk pasangan mereka.

Penelitian (Fardouly & Vartanian, 2016) mengungkapkan korelasi positif antara penggunaan intensif Instagram dengan peningkatan kecenderungan melakukan *social comparison* dan penurunan kepuasan terhadap tubuh. Ketika mahasiswa secara terus-menerus terpapar gambar tubuh "sempurna" yang telah melalui proses editing, mereka cenderung membandingkan diri dengan standar yang tidak realistis. Proses perbandingan sosial, khususnya perbandingan ke atas (*upward social comparison*), sering kali menghasilkan kesenjangan antara tubuh ideal yang diinginkan dan tubuh aktual yang dimiliki, yang selanjutnya memicu persepsi negatif terhadap *body image* (Brown & Tiggemann, 2016). Fitur like dan komentar yang berfungsi sebagai validasi sosial semakin memperburuk situasi. Hal ini mendorong mahasiswa untuk mengejar standar kecantikan yang sulit dicapai, semata-mata untuk mendapatkan pengakuan dan penerimaan dari lingkungan sosial digital.

Berbagai penelitian telah mengonfirmasi dampak signifikan media sosial, khususnya platform berbasis visual seperti Instagram, terhadap persepsi diri dan perilaku *social comparison* penggunanya. (Holland & Tiggemann, 2016) mengungkapkan bahwa media sosial dapat memicu perbandingan penampilan

dan internalisasi ideal yang mempengaruhi kepuasan diri. Dibandingkan konten berbasis teks, konten visual memiliki dampak lebih kuat karena otak manusia cenderung lebih mempercayai hal-hal yang dapat dilihat secara langsung (Gani et al., 2014). Hendrickse et al. (2017) menemukan bahwa konten visual di Instagram yang menampilkan wajah, warna kulit, dan figur tubuh ideal atau atletis (*fitspiration*) cenderung mendorong mahasiswa melakukan perbandingan penampilan. Rosenberg & Egbert (2011) menegaskan bahwa media sosial menjadi platform sempurna untuk presentasi diri yang cermat, di mana pengguna dapat secara selektif membangun kepribadian online ideal melalui foto profil mereka. Fenomena ini dapat menciptakan target perbandingan ke atas (*upward comparison*) dan menghasilkan standar ideal.

Berbagai penelitian telah mengonfirmasi dampak signifikan media sosial, khususnya platform berbasis visual seperti Instagram, terhadap persepsi diri dan perilaku *social comparison* penggunanya. Holland & Tiggemann (2016) mengungkapkan bahwa media sosial dapat memicu perbandingan penampilan dan internalisasi ideal yang mempengaruhi kepuasan diri. Dibandingkan konten berbasis teks, konten visual memiliki dampak lebih kuat karena otak manusia cenderung lebih mempercayai hal-hal yang dapat dilihat secara langsung (Gani et al., 2014). Hendrickse et al. (2017) menemukan bahwa konten visual di Instagram yang menampilkan wajah, warna kulit, dan figur tubuh ideal atau atletis (*fitspiration*) cenderung mendorong mahasiswa melakukan perbandingan penampilan. Rosenberg & Egbert (2011) menegaskan bahwa media sosial menjadi platform sempurna untuk presentasi diri yang cermat, di

mana pengguna dapat secara selektif membangun kepribadian online ideal melalui foto profil mereka. Fenomena ini dapat menciptakan target perbandingan ke atas (*upward comparison*) dan menghasilkan standar ideal. Haferkamp & Krämer (2011) menunjukkan bahwa baik pria maupun wanita yang melihat foto profil pengguna lain yang menarik secara fisik cenderung melaporkan emosi negatif dan ketidakpuasan terhadap tubuh mereka, dibandingkan dengan mereka yang melihat foto profil yang kurang menarik.

Beberapa penelitian terkini telah mengeksplorasi hubungan antara *social comparison* dan *body image* dalam konteks media sosial. Dinata & Pratama (2022) menemukan bahwa mahasiswa yang sering melakukan perbandingan sosial di TikTok, terutama perbandingan ke atas (*upward comparison*), cenderung memiliki *body image* yang lebih negatif. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Wahyuni & Wilani (2019) pada remaja laki-laki di Denpasar juga mengungkapkan hasil serupa, di mana komparasi sosial, khususnya komparasi ke atas, berkorelasi dengan citra tubuh yang lebih negatif. Namun, kedua penelitian tersebut juga menggarisbawahi bahwa tidak semua individu yang melakukan perbandingan sosial mengalami dampak negatif pada citra tubuhnya. Beberapa individu dapat mempertahankan citra tubuh yang positif, yang sangat bergantung pada cara mereka memandang diri sendiri dan bagaimana mereka memproses informasi yang diterima.

Proses terbentuknya hubungan antara *social comparison* dan *body image* juga dapat dijelaskan melalui teori *Observational Learning* atau modeling dari Albert Bandura (Bandura, 1977, dalam Hergenhahn, 2005). Melalui empat

tahap utama, perhatian (*attention*), retensi (*retention*), reproduksi (*reproduction*), dan motivasi (*motivation*), mahasiswa belajar dari figur di Instagram yang menampilkan standar kecantikan ideal. Mereka memperhatikan konten visual, menyimpan standar tersebut dalam memori, dan mengevaluasi tubuhnya berdasarkan standar yang telah diinternalisasi. Motivasi untuk melakukan perubahan penampilan diperkuat oleh harapan mendapatkan validasi sosial. Namun, ketika gagal memenuhi standar ideal tersebut, muncullah ketidakpuasan terhadap tubuh yang mendorong siklus social comparison berulang. Hal ini memperkuat bahwa *social comparison* dan *body image* saling terikat dalam suatu proses belajar sosial yang diperantarai media digital.

Penelitian mengenai hubungan antara *social comparison* dan *body image* telah banyak dilakukan sebelumnya. Sebagian besar penelitian tersebut menggunakan subjek remaja perempuan (Sari & Suarya, 2018), remaja laki-laki (Sariana Abdullah, 2023; Wahyuni & Wilani, 2019), serta dewasa awal pengguna TikTok (Rahayu Intan, 2022) maupun dewasa muda secara umum (Safa & Naw, 2024). Berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya, penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa aktif pengguna media sosial Instagram. Mahasiswa memiliki karakteristik perkembangan yang berbeda dibandingkan dengan remaja, begitu pula dengan platform media sosial yang digunakan, yaitu Instagram, bukan TikTok. Selain itu, penelitian ini dilakukan dengan mempertimbangkan konteks budaya lokal Pandhalungan, yaitu perpaduan antara budaya Jawa dan Madura, yang belum banyak dikaji dalam penelitian

serupa. Penelitian sebelumnya banyak dilakukan di wilayah seperti Denpasar, Padang, dan Makassar, sementara penelitian ini difokuskan pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Jember yang aktif menggunakan Instagram.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjabaran latar belakang diatas, maka dapat disimpulkan bahwa rumusan masalah dalam penelitian yang akan dilakukan ini adalah “Apakah ada hubungan antara *sosial comparasion* dan *body image* pada mahasiswa pengguna media sosial Instragam ?”

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan fenomena yang dijelaskan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *sosial comparasion* dan *body image* pada mahasiswa pengguna media sosial Instragam.

### **D. Manfaat Penelitian**

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

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam

- a. Pengembangan Ilmu Psikologi Sosial, khususnya terkait dinamika *body image* di era digital.
- b. Dasar Teori Baru tentang keterkaitan antara *social comparison* di media sosial dan persepsi individu terhadap citra tubuh.
- c. Referensi Penelitian Lanjutan, terutama dalam eksplorasi variabel mediator/moderator seperti *self-esteem*, budaya, atau durasi penggunaan media sosial.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang dampak negatif kebiasaan membandingkan diri (*social comparison*) di Instagram terhadap konsep citra tubuh (*body image*).
- b. Memberikan rekomendasi psikoedukasi untuk membantu mahasiswa mengidentifikasi pengaruh media sosial, standar kecantikan tidak realistis, dan tekanan sosial terhadap persepsi tubuh.
- c. Membangun persepsi positif terhadap tubuh melalui strategi penerimaan diri (*self-acceptance*). Bahan Pertimbangan bagi Lembaga Pendidikan/Konselor dalam menyusun program pencegahan gangguan citra tubuh, seperti workshop literasi media atau kampanye *body positivity*.

### E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian berdasarkan pada penelitian sebelumnya memiliki tema yang sama terkait “Hubungan antara *social comparison* dan *body image* pada mahasiswa pengguna media sosial Instagram.

1. Sari dan Suarya (2018) melakukan studi berjudul "Hubungan *Social Comparison* dan Harga Diri terhadap Citra Tubuh pada Remaja Perempuan". Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi korelasi antara *social comparison* dan harga diri dengan citra tubuh pada populasi remaja perempuan. Sampel penelitian terdiri dari 100 responden remaja perempuan dengan rentang usia 15-18 tahun. Hasil analisis data mengungkapkan adanya hubungan signifikan antara *social comparison* dan citra tubuh,

dengan arah korelasi negatif. Demikian pula, ditemukan korelasi yang signifikan antara harga diri dan citra tubuh, juga dengan arah hubungan negatif. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan dianalisis dengan menggunakan teknik analisis regresi berganda, dapat diketahui bahwa pengujian hipotesis mengenai adanya hubungan dari social comparison dan harga diri terhadap citra tubuh pada remaja perempuan dapat diterima. Hipotesis dapat diterima dilihat pada nilai koefisien regresi (R) dalam hasil penelitian menunjukkan sebesar 0,729 dengan F hitung sebesar 55,156.

2. Sariana Abdullah (2023) Hubungan Antara Perbandingan Sosial dan Citra Tubuh Remaja Laki-Laki Pada Pengguna Media Sosial di Kota Makassar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kedua variabel antara perbandingan sosial dan variabel citra tubuh remaja laki-laki pada pengguna media sosial di Kota Makassar. Alat ukur yang digunakan berupa skala yang diadaptasi dari *The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (MBSRQ) Users' Manual-Third Revision* oleh Cash dan skala *Upward and Downward Physical Appearance Comparisons* dari O'Brien, Dkk yang diadaptasi dan dikembangkan oleh Setiawati. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala sosial comparison dan body image. Sampel pada penelitian ini sebanyak 145 responden remaja laki – laki berusia 12 – 22 tahun pengguna media sosial di makassar dengan metode *purposive sampling*, teknik analisis data menggunakan Spearman Rho. Hasil penelitian ini

menemukan adanya hubungan negatif antara perbandingan sosial dan citra tubuh pada remaja laki-laki pengguna media sosial di kota Makassar ( $p = 0,012$ ,  $r = -0,209$ ). Penelitian ini menggambarkan bahwa semakin tinggi perbandingan sosial maka semakin rendah citra tubuh remaja laki-laki pengguna media sosial di kota Makassar.

3. Rahayu intan (2022) melakukan studi berjudul Hubungan antara *sosial comparison* dengan *body image* dewasa awal pengguna media sosial tiktok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara perbandingan sosial dan citra tubuh dewasa awal pengguna aplikasi Tiktok. Teori yang mendasari penelitian ini adalah teori *Social Comparison Theory* (Teori Perbandingan Sosial). Teori ini menyatakan bahwa individu cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain untuk mengevaluasi diri mereka sendiri, termasuk dalam hal citra tubuh. Perbandingan sosial dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap diri mereka sendiri, termasuk dalam hal penilaian terhadap citra tubuh mereka. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Alat ukur yang digunakan adalah Skala *Social Comparison* dan Skala *Body Image* yang telah dimodifikasi. Populasi sampel penelitian ini adalah dewasa awal pengguna aplikasi Tiktok, dengan jumlah sampel sebanyak 206 orang. Teknik pemilihan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dengan kriteria usia dewasa awal (18-40 tahun), belum memiliki anak, berdomisili di Kota Padang, dan menggunakan aplikasi Tiktok. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara

*social comparison* dengan *body image* pada dewasa awal pengguna aplikasi Tiktok di Kota Padang. Koefisien korelasi antara kedua variabel adalah  $r = 0,167$  dengan  $p = 0,017$  ( $p < 0,05$ ), menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *social comparison* subjek, semakin tinggi juga tingkat *body image* subjek. Sebagian besar subjek penelitian memiliki tingkat *body image* dalam kategori sedang.

4. Gusti Ayu Komang Tri Eka Wahyuni dan Ni Made Ari Wilani, 2019 melakukan studi berjudul Hubungan Antara Komparasi Sosial Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Laki-Laki Di Denpasar. Tujuan penelitian adalah mengetahui hubungan antara komparasi sosial dengan citra tubuh pada remaja laki-laki di Denpasar. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori komparasi sosial. Teori ini menjelaskan bahwa individu cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain untuk mengevaluasi diri mereka sendiri. Komparasi sosial dapat dilakukan dengan memilih objek pembandingan yang dianggap lebih baik (komparasi sosial ke atas) atau lebih buruk (komparasi sosial ke bawah) daripada diri sendiri. Dalam konteks penelitian ini, teori komparasi sosial digunakan untuk menjelaskan hubungan antara komparasi sosial dengan citra tubuh pada remaja laki-laki di Denpasar. Sementara konsep citra tubuh mengacu pada persepsi seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, serta penilaian positif atau negatif yang diberikan terhadap citra tubuh tersebut. Peneliti menggunakan : metode penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel adalah cluster sampling, dengan responden merupakan remaja laki-

laki di Denpasar yang memiliki rentang usia 12 - 22 tahun dengan total responden sebanyak 100 remaja laki-laki. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala komparasi sosial dan skala citra tubuh. Metode analisis data untuk menguji hubungan korelasi dengan pearson product moment dengan bantuan perangkat lunak SPSS 20.0 for Window untuk mengetahui hubungan variabel komparasi sosial dan variabel citra tubuh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang searah antara komparasi sosial dengan citra tubuh pada remaja laki-laki di Denpasar ( $r=0,589$ ;  $p=0,000 < 0,05$ ). Hubungan yang positif pada nilai  $r$  menunjukkan bahwa hubungan antara variabel komparasi sosial dengan citra tubuh searah, yang berarti semakin tinggi komparasi sosial maka semakin tinggi citra.

5. Safa dan Naw (2024), *Body Image Avoidance, Fear of Intimacy and Social Avoidance Among Young Adults*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara bagaimana individu mempersepsikan dan menghindari penampilan tubuh mereka, serta apakah hal ini memengaruhi tingkat kedekatan dan mengembangkan perilaku penghindaran sosial pada mereka. Penelitian ini menggunakan teori-teori yang terkait dengan citra tubuh, ketakutan akan kedekatan, dan penghindaran sosial. Beberapa teori yang mendasari penelitian ini termasuk: Teori Citra Tubuh: Citra tubuh adalah konsep multifaset yang mencakup penilaian, perasaan, perilaku, dan ide tentang penampilan fisik seseorang. Teori ini digunakan untuk memahami bagaimana individu mempersepsikan dan merespons

penampilan fisik mereka, serta dampaknya terhadap kesehatan mental dan perilaku individu. Teori Ketakutan akan Kedekatan: Ketakutan akan kedekatan merujuk pada ketidakmampuan individu untuk berkomunikasi dengan orang yang sangat dihargai tentang pikiran dan perasaan yang penting bagi mereka. Teori ini digunakan untuk memahami hambatan dalam pembentukan hubungan dekat dan intim. Teori Penghindaran Sosial: Penghindaran sosial adalah kecenderungan perilaku individu untuk menghindari situasi sosial yang dapat membahayakan kesehatan mental mereka. Teori ini digunakan untuk memahami perilaku penghindaran sosial yang mungkin muncul sebagai respons terhadap ketakutan akan kedekatan dan masalah citra tubuh. Dengan menggunakan teori-teori ini, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara ketiga konsep tersebut dan bagaimana mereka saling memengaruhi di kalangan dewasa muda. metode yang digunakan: Alat Ukur: Kuesioner Penghindaran Citra Tubuh: Digunakan untuk mengukur perilaku penghindaran terkait dengan citra tubuh. Skala Ketakutan akan Kedekatan: Digunakan untuk mengukur tingkat ketakutan akan kedekatan dalam hubungan. Skala Penghindaran dan Kecemasan Sosial: Digunakan untuk mengukur kecenderungan individu untuk menghindari situasi sosial yang dapat menimbulkan kecemasan. Jenis Penelitian: Penelitian Eksperimental: Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimental untuk memeriksa hubungan antara penghindaran citra tubuh, ketakutan akan kedekatan, dan penghindaran sosial di kalangan dewasa muda. Populasi Sampel: Populasi sampel terdiri dari 200 partisipan

(100 laki-laki, 100 perempuan) berusia antara 18 hingga 25 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan beberapa temuan yang signifikan dalam hubungan antara penghindaran citra tubuh, ketakutan akan kedekatan, dan penghindaran sosial di kalangan dewasa muda. Berikut adalah ringkasan hasil penelitian: Korelasi antara Penghindaran Citra Tubuh, Ketakutan akan Kedekatan, dan Penghindaran Sosial: Terdapat korelasi yang kuat antara penghindaran citra tubuh dengan ketakutan akan kedekatan ( $p < 0.05$ ) dan penghindaran sosial ( $p < 0.05$ ). Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara ketiga variabel tersebut. Pengaruh Penghindaran Citra Tubuh terhadap Ketakutan akan Kedekatan: Analisis regresi linear menunjukkan bahwa penghindaran citra tubuh memiliki pengaruh yang kuat terhadap tingkat ketakutan akan kedekatan ( $p < 0.05$ ). Ini menunjukkan bahwa citra tubuh seseorang dapat memengaruhi tingkat ketakutan akan kedekatan dalam hubungan. Pengaruh Penghindaran Citra Tubuh terhadap Penghindaran Sosial: Hasil regresi linear juga menunjukkan bahwa penghindaran citra tubuh memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat penghindaran sosial ( $p < 0.05$ ). Ini menunjukkan bahwa citra tubuh seseorang dapat memengaruhi perilaku penghindaran sosial mereka. Perbedaan Gender dalam Penghindaran Citra Tubuh, Ketakutan akan Kedekatan, dan Penghindaran Sosial: Terdapat perbedaan signifikan dalam skor penghindaran citra tubuh antara laki-laki dan perempuan ( $p = 0.006$ ), dengan laki-laki mengalami tingkat penghindaran citra tubuh yang lebih tinggi daripada perempuan. Namun, tidak ada perbedaan signifikan dalam

skor ketakutan akan kedekatan atau penghindaran sosial antara laki-laki dan perempuan. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penghindaran citra tubuh memiliki hubungan yang signifikan dengan ketakutan akan kedekatan dan penghindaran sosial di kalangan dewasa muda. Selain itu, terdapat perbedaan gender dalam penghindaran citra tubuh, namun tidak dalam ketakutan akan kedekatan atau penghindaran sosial.

Perbedaan antara penelitian peneliti dengan judul “hubungan antara Body Image dan *Social Comparison* pada mahasiswa pengguna media sosial instagram” dengan penelitian terdahulu terletak pada variabel penelitian. Pada penelitian – penelitian terdahulu antara variabel *body image* dan *social comparison* dikaji secara terpisah, namun pada penelitian ini sedikit ada perbedaan yaitu dengan menggabungkan variabel tersebut sebagai variabel X. Pada penelitian ini, peneliti memberikan sedikit hal baru yang sebelumnya belum pernah dilakukan peneliti terdahulu, yakni peneliti ingin menguji beberapa variabel independen dengan variabel dependen. Pada beberapa penelitian terdahulu menggunakan subjek yang kebanyakan remaja putri dan beberapa remaja laki – laki .Sedangkan pada penelitian ini berbeda, karena subjek yang digunakan adalah mahasiswa pengguna media sosial instagram aktif. Subjek penelitian ini yakni mahasiswa yang memakai instagram dan sedang mengalami *body image*. Dan menggunakan konteks budaya pandalungan, yaitu gabungan dari budaya jawa dan budaya madura.