

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Media sosial berkembang pesat pada zaman sekarang, berbagai macam media sosial dan alat atau media komunikasi mulai banyak bermunculan, salah satu media yang dapat menjangkau semua usia adalah internet, internet merupakan sarana informasi dan komunikasi yang sangat mudah digunakan. Terhitung sejak Februari 2022, diperoleh data pengguna media sosial di Indonesia adalah 68,9% dari jumlah populasi di Indonesia (*We Are Social Hootsuite, 2022*). Dari presentasi data tersebut dapat dilihat bahwa lebih dari setengah masyarakat di Indonesia merupakan pengguna media sosial.

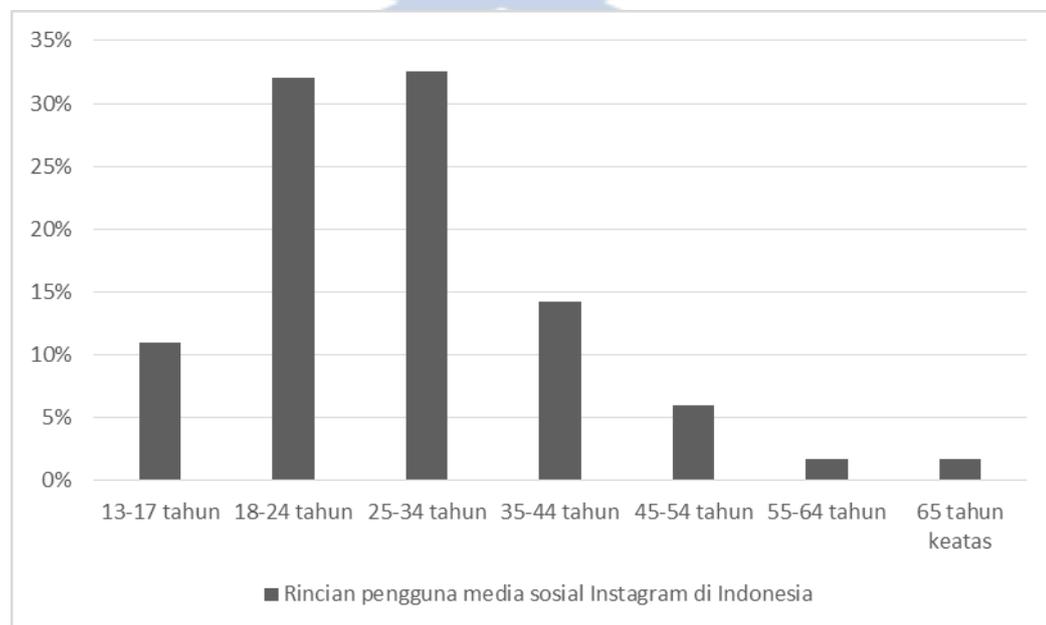
Instagram merupakan salah satu media sosial yang banyak digunakan oleh masyarakat di Indonesia. *Instagram* adalah platform untuk berbagi foto dan video antara satu pengguna dengan pengguna lainnya dari seluruh dunia. *Instagram* dapat terhubung ke media sosial lainnya seperti *Twitter* dan *Facebook*. Di dalam *Instagram*, pengguna dapat menambahkan simbol “love” atau tanda *like*, pengguna juga dapat memberikan komentar pada foto atau video yang diunggah oleh pengguna lain, pengguna juga dapat menyimpan unggahan pengguna lain baik berupa foto ataupun video. *Instagram* juga dilengkapi dengan *Direct Message* untuk memudahkan para pengguna untuk saling mengirim pesan. Selain itu, *instagram* juga memiliki beberapa fitur menarik lainnya seperti *boomerang* dan *layout* pada *instagram story*, *reels* dan *IGTV* (Afandy, 2019). Sehingga sudah

menjadi gaya hidup dan kegiatan sehari-hari bagi kaum muda dalam melakukan komunikasi secara tidak langsung dengan media sosial *Instagram*.

Instagram berada di urutan kedua dengan pengguna terbanyak setelah *Whatsapp* dengan presentase sebesar 84,8%.

Gambar 1. 1

Rincian pengguna media sosial Instagram di Indonesia (We Are Social, 2022).



Berdasarkan tabel diatas, presentase pengguna *Instagram* pada kelompok usia 13-17 tahun dan 18-24 tahun yaitu sebanyak 43,5%.

Menurut Santrock (2003), masa remaja dimulai pada usia 10 sampai 13 tahun dan berakhir pada usia 18 dan 22 tahun. Pada fase remaja terjadi perubahan biologis, kognitif dan sosial emosional yang terjadi berkisar dari perkembangan fungsi seksual, proses berpikir abstrak sampai pada kemandirian.

Berdasarkan artikel yang dirilis oleh Kumparan.com yang berjudul “Riset Facebook: Selebgram Bikin Pengguna Instagram Merasa *Insecure*”, akun selebritas di Instagram (selebgram) ternyata membuat pengguna merasa *insecure* pada diri sendiri. Para remaja yang merupakan pengguna Instagram, tidak sedikit dari mereka yang mengikuti (*follow*) artis atau selebgram yang menjadi *public figure* atau idola mereka, selebgram adalah seseorang yang mempunyai jumlah *followers* yang dapat mencapai ribuan sampai jutaan *followers*. *Followers* selebgram mengidolakan selebgram dikarenakan selebgram memberikan unggahan atau postingan yang dianggap menarik dan dapat dijadikan contoh yang menginspirasi bagi *followers* mereka, mulai dari cara berpakaian, cara memakai kosmetik, pose dan bagaimana cara mengambil gambar untuk diunggah di akun sosial medianya serta mencari referensi berbagai tempat yang bagus dan menarik untuk dikunjungi, bahkan hubungan asmara yang dinilai romantis. Pada dasarnya, Instagram adalah sosial media yang dapat digunakan untuk memperlihatkan foto atau video yang terlihat menarik, walaupun dibalik layar sebenarnya foto tersebut telah disunting sedemikian rupa sehingga dapat terlihat secara sempurna.

Hasil penelitian Jan, dkk (2017) dengan judul “*Impact of Social Media on Self Esteem*” mengungkapkan adanya hubungan kuat antara media sosial dan harga diri, peningkatan penggunaan media sosial menyebabkan harga diri individu menurun.

Harga diri adalah penilaian pribadi terhadap hasil yang ingin dicapai dengan menganalisis seberapa banyak kesesuaian tingkah laku dengan ideal dirinya (Sari & Abrori, 2010). Sarwono & Meinarno (2009) menyatakan bahwa tingkah laku sosial seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan tentang siapa dirinya. Namun,

tingkah laku sosial seseorang juga dipengaruhi oleh penilaian atau evaluasi terhadap dirinya, baik secara positif atau negatif. Jika orang menilai secara positif terhadap dirinya, maka ia menjadi percaya diri dalam mengerjakan hal-hal yang ia kerjakan dan memperoleh hasil yang positif pula. Sebaliknya, orang yang menilai secara negatif terhadap dirinya, menjadi tidak percaya diri ketika mengerjakan sesuatu dan akhirnya hasil yang didapatkan pun tidak menggembirakan. Penilaian atau evaluasi yang positif atau negatif terhadap diri kita sendiri disebut harga diri (Suryanto dkk., 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Steinsbeek dkk. (2021) dengan judul "*The impact of social media use on appearance self esteem from childhood to adolescence – A 3-wave community study*", mendapatkan temuan bahwa penggunaan media sosial yang berorientasi pada orang lain memprediksi penurunan harga diri, sedangkan penggunaan media sosial berorientasi pada diri sendiri tidak mempengaruhi harga diri.

Individu dengan harga diri rendah lebih merasa tidak percaya diri, tidak ingin mengambil resiko dan memanfaatkan peluang untuk menjalani hidup yang sepenuhnya, depresi, pesimis, kesepian, merasa asing dan sebagainya. Sedangkan individu dengan harga diri tinggi seringkali percaya bahwa ia mampu mengambil kesempatan dan berani untuk menghadapi kegagalan, individu dengan harga diri tinggi juga merasa bahwa ia orang yang berharga, ia menghargai dirinya sendiri apa adanya (Mruk, 2006).

Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara yang telah dilaksanakan oleh penulis dengan subjek pertama berinisial LH pada tanggal 10 Oktober 2022. Subjek adalah seorang siswa di salah satu sekolah menengah pertama, subjek berusia 14 tahun berjenis kelamin laki-laki. Subjek merasa kurang puas dengan dirinya dikarenakan subjek merasa lebih kurus dan lebih pendek dibanding dengan teman-temannya. Subjek merasa minder ketika sedang berkumpul dengan teman-temannya.

Subjek wawancara kedua berinisial ZR, wawancara dilaksanakan pada tanggal 10 Oktober 2022, subjek adalah seorang siswi SMP berusia 14 tahun berjenis kelamin perempuan. Subjek merasa kurang puas dengan dirinya dan merasa malu dikarenakan subjek merasa giginya tidak beraturan dan kondisi rahangnya yang tidak simetris, subjek merasa minder ketika sedang berkumpul dengan teman-temannya, subjek akan membandingkan dirinya dengan orang lain di *Instagram* ketika subjek melihat seseorang yang dianggap memiliki gigi lebih indah dari dirinya.

Subjek wawancara ketiga berinisial HK, wawancara dilaksanakan pada tanggal 10 Oktober 2022, subjek berusia 15 tahun berjenis kelamin perempuan. Subjek merasa tidak puas dengan kondisi dirinya dikarenakan subjek merasa pendek, subjek merasa dirinya tidak pantas, subjek sering membandingkan dirinya dengan orang lain di *Instagram* yang dianggap lebih baik dari dirinya.

Fase remaja adalah fase peralihan seseorang dari anak-anak menjadi dewasa dimana seseorang memulai masa pubertasnya. Santrock (2003) berpendapat bahwa pada remaja putra, rangkaian pubertas dimulai pada usia 10 tahun atau selambatnya pada usia 13,5 tahun dan berakhir pada usia 13 tahun atau selambatnya pada usia 17 tahun. Sedangkan pada remaja putri, rentang usia menstruasi pertama dalam rentang normal apabila terjadi pada usia 9 sampai 15 tahun. Sekelompok perubahan psikologis menyertai perkembangan pubertas remaja, salah satu perubahan tersebut adalah perubahan fisik di masa pubertas yang menyebabkan remaja menjadi lebih memperhatikan tubuh mereka dan membangun citra tubuhnya sendiri.

Monks dkk. (2006) menyatakan bahwa, pada fase remaja proses pertumbuhan anggota-anggota badan menjadi lebih cepat dibandingkan dengan badannya, hal tersebut mengakibatkan remaja mempunyai proporsi tubuh yang tidak seimbang untuk sementara, tangan dan kakinya menjadi lebih panjang daripada perbandingan dengan badannya, penyimpangan bentuk tubuh tersebut menimbulkan kegusaran batin yang cukup mendalam karena pada masa tersebut perhatian remaja sangat besar terhadap penampilannya.

Pada fase remaja, remaja perempuan mulai menyadari akan identitas diri dan lebih banyak memberikan perhatian yang besar kepada bentuk tubuh atau citra tubuh yang ideal. Hal ini berkaitan dengan pendapat Santrock (2007), ketika remaja secara perlahan mulai menyadari bahwa mereka akan segera bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri dan kehidupannya, mereka mulai mencari kehidupan seperti bagaimanakah yang ingin mereka jalani, remaja akan dihadapkan dengan berbagai peran, mulai dari peran pekerjaan hingga peran dalam relasi romantik.

Citra tubuh adalah persepsi, perasaan dan pemikiran seseorang mengenai bentuk tubuh yang saat ini dimilikinya. Banyaknya iklan dan sinetron di media masa yang menampilkan public figure dengan model-model cantik, tinggi dan langsing sehingga mempengaruhi persepsi tubuh ideal bagi seorang gadis remaja (Wardani dkk., 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Davison & McCabe (2006) dengan partisipan sebanyak 245 remaja laki-laki dan 173 remaja perempuan dengan rentang usia 12 hingga 15 tahun menemukan hasil bahwa pada remaja perempuan citra tubuh mengalami lebih banyak disfungsi daripada remaja laki-laki, remaja perempuan lebih cenderung membuat evaluasi negatif terhadap tubuh mereka. Remaja perempuan lebih menyadari pengaruh sosial dari penampilannya, remaja perempuan cenderung memberi perhatian lebih mengenai penilaian orang lain terhadap tubuh mereka daripada remaja laki-laki.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Aristantya & Helmi (2019) dengan partisipan remaja SMA berusia 15-18 tahun di wilayah DIY Yogyakarta, DKI Jakarta, Bandung dan Surabaya menunjukkan hasil bahwa tingkat citra tubuh remaja pada kategori sedang, hal tersebut menunjukkan bahwa masih ada remaja yang belum sepenuhnya memiliki citra tubuh yang tinggi.

Citra tubuh dapat berdampak buruk pada kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup manusia. Sejak masa kanak-kanak, citra tubuh mempengaruhi emosi, pikiran dan individu dalam kehidupannya sehari-hari. Selain itu, citra tubuh juga dapat mempengaruhi hubungan antar individu baik yang bersifat publik maupun bersifat pribadi (Cash & Pruzinsky, 2002).

Citra tubuh ideal mengakibatkan para remaja mulai mengukur diri mereka dengan standar tertentu agar terlihat sempurna layaknya artis atau model dengan tubuh yang ideal bagi mereka, hal itu menyebabkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri (Pati, 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tiggemann (2005) terhadap 242 siswi SMA dalam rentang waktu dua tahun dan mengisi angket pada dua waktu. Kuesioner berisi ukuran berat badan atau BMI, ketidakpuasan tubuh (berat badan berlebih, ketidakpuasan sosok dan kepuasan berat badan) dan harga diri menunjukkan bahwa ketidakpuasan tubuh awal memprediksi harga diri pada waktu satu dan waktu dua. Sedangkan pada analisis panel linier ditemukan bahwa aspek berat badan pada waktu satu dan ketidakpuasan tubuh memprediksi adanya perubahan harga diri tetapi tidak sebaliknya. Maka disimpulkan bahwa para remaja putri dengan kondisi berat badan yang berlebih sangat rentan terhadap pengembangan harga diri yang rendah.

Beberapa faktor yang mempengaruhi harga diri menurut Delamater dkk., (2018) yaitu, *family experience*, *performance feedback* dan *social comparison*. Sedangkan menurut Harter (dalam Jackson & Goossens, 2006), faktor faktor yang mempengaruhi harga diri yakni *school*, *pubertal maturation*, *negative experience with peer*, *peer relations* and *family*.

Perbandingan sosial adalah proses membandingkan diri kita dan kelompok yang kita identifikasikan dengan diri kita, dengan orang lain (Jarvis, 2021). Rahmi (2021) menyatakan bahwa remaja lebih sering menggunakan perbandingan sosial untuk mengevaluasi diri mereka. Motif-motif yang melatar belakangi individu ketika melakukan perbandingan dengan orang lain menurut Dayakisni & Hudaniah (2009) adalah, 1). Membandingkan diri sendiri dengan orang lain guna mengevaluasi diri, 2). Membandingkan diri sendiri dengan orang lain guna memperbaiki diri sendiri, 3). Membandingkan diri sendiri dengan orang lain guna meningkatkan diri sendiri. Melalui perbandingan diri dengan orang lain yang mempunyai *performance* lebih buruk akan membuat diri kita menjadi tampak lebih baik. Perbandingan sosial adalah salah satu faktor penting yang mempengaruhi harga diri karena perasaan bahwa kita mampu (kompeten) atau berharga kita peroleh dari suatu *performance* yang tergantung sebagian besar kepada siapa kita membandingkan baik dengan diri kita sendiri atau dengan orang lain.

Penelitian yang dilakukan oleh Putra (2018) dengan judul “Peran Syukur sebagai Moderator Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap *Self-esteem* pada Remaja Pengguna Media Sosial”. Penelitian tersebut bertujuan untuk melihat peran syukur sebagai variabel mediator dalam pengaruh perbandingan sosial terhadap harga diri remaja pengguna media sosial. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat peran signifikan dari pengaruh perbandingan sosial terhadap harga diri remaja pengguna media sosial.

Penelitian lain oleh Sanchaya & Susilawati (2014) dengan judul “Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan *Self Esteem* pada Remaja Akhir di Kota Denpasar”. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan *self esteem* pada remaja di kota Denpasar. Penelitian tersebut menggunakan metode pengumpulan data dengan skala dukungan sosial dan skala *self esteem* dengan hasil ada hubungan positif antara dukungan sosial keluarga dengan *self esteem* pada remaja di kota Denpasar.

Penelitian oleh Lestari dkk. (2021) yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial dengan Self-esteem pada Remaja Pengguna *Game Online*”. Tujuan penelitian tersebut ialah untuk mempelajari hubungan dukungan sosial dengan *self esteem* pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan *self esteem*.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka peneliti ingin meneliti adakah hubungan antara citra tubuh dan perbandingan sosial dengan harga diri pada remaja pengguna *Instagram*.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris hubungan antara citra tubuh dan perbandingan sosial terhadap harga diri pada remaja pengguna *Instagram*.

C. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis maupun secara praktis kepada berbagai pihak. Manfaat ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan psikologis terutama dalam bidang psikologi sosial berkaitan dengan hubungan antara citra tubuh dan perbandingan sosial dengan harga diri.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi subjek

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan informasi mengenai hubungan antara citra tubuh dan perbandingan sosial dengan harga diri, tentang bagaimana seharusnya menghargai diri.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya dalam mengkaji bidang yang sama guna menyempurnakan hasil penelitian ini.