

BAB I

PENDAHULUAN

Pada bab ini akan membahas latar belakang, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, serta manfaat penelitian.

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi di tahun 2022 sangat pesat sebagian besar individu menganggap internet menjadi salah satu kebutuhan sehari-hari dan menjadi bagian yang penting dalam kehidupan (Smartertech.id, 2022). Perkembangan zaman yang pesat membuat teknologi juga berkembang. Perkembangan tersebut memunculkan berbagai fenomena yang terdapat di kehidupan, apalagi banyak bermunculnya aplikasi yang memudahkan untuk melakukan berbagai hal. Salah satu fenomena kemajuan teknologi adalah swafoto atau bisa disebut selfie yang sekarang ini sedang menjadi tren, khususnya di kalangan remaja akhir (Liputan6.com, 2020). Remaja akhir menghabiskan lebih dari 6.5 jam per hari untuk media. Mereka online hampir 8 jam per hari dari konten media, karena mereka menggunakan beberapa media secara bersamaan (Levesque, 2010)

Data statistik dari DataIndonesia.id (2022), menyatakan pada tahun 2022 pengguna *Instagram* di Indonesia mendapat urutan keempat dengan pengguna aktif bulanan *instagram* sebanyak 99,9 juta individu. Berdasarkan usia dari populasi generasi Z sebanyak 30,1% pengguna *instagram* berusia 18-24 tahun, penelitian Stillman, (2018) mengemukakan generasi Z adalah generasi kerja terbaru lahir antara tahun 1995 sampai 2012, disebut juga generasi net atau generasi internet. *We are Social: Indonesian Digital Report* dan *Hootsuite* (2021) mengatakan bahwa *instagram* menjadi salah satu *platform* media sosial terbesar di dunia, pengguna aktif bulanan (*monthly active user*) *instagram* mencapai 1,45 miliar individu pada April 2022.

Dilansir dari TiNewss.com (2022), data pengguna aplikasi *instagram* pada awal tahun 2022 dimana *audiens* iklan *instagram* di Indonesia adalah

52,3 % perempuan, sedangkan 47,7 % adalah laki-laki. Menurut Jackson dan Luchner (2018) berpendapat bahwa *instagram* lebih berfokus pada foto dan video pendek daripada media sosial lainnya yang berfokus pada postingan dan kicauan.

Media sosial *instagram* merupakan salah satu media populer yang digunakan oleh kalangan remaja akhir yang bisa disebut mahasiswa. Menurut Santrock (2012), rentang usia ini berkisar 18-25 tahun bahwa remaja akhir adalah masa transisi ke dewasa awal yang disebut *Emerging Adulthood*. Masa ini ditandai dengan adanya kegiatan yang bersifat eksperimen dan eksplorasi salah satunya adalah penampilan diri sendiri. Banyak mahasiswa yang mengeksplorasi jati diri melalui penampilannya, bentuk badan dan gaya hidup yang diinginkan. Pada fase remaja banyak sekali mengalami perubahan pada dirinya yang terjadi pada perubahan fisik, perilaku dan kognitif. Fase tersebut dilansir dari *Association of Maternal & Child Health Program*, bahwa biasa terjadi perubahan pada remaja yang berusia 18-24 tahun (TheAsianparent, 2023). Pada pengguna *instagram* berusia 18-25 tahun bahwa individu dengan penggunaan *instagram stories* yang tinggi memiliki kesehatan mental yang rendah termasuk memiliki citra tubuh negatif (Taqwa, 2018). Banyaknya mahasiswa dengan citra tubuh negatif menunjukkan kurangnya kepercayaan diri dan ketidakpuasan fisik yang menyebabkan hambatan sosial, harga diri rendah, dan kecemasan di kalangan sosial. Berdasarkan studi penelitian sebelumnya yang menyelidiki penggunaan *instagram* mempunyai motivasi seperti hiburan, kenyamanan, ekspresi diri, menghadirkan diri lebih populer, interaksi antarpribadi, dokumentasi, dan kreativitas. Aktivitas *instagram* yang digunakan oleh mahasiswa untuk membangun presentasi dirinya untuk meningkatkan kepercayaan diri (Kircaburun dkk, 2020).

Mahasiswa mulai mencapai kematangan fisik, sosial dan psikologis melalui masa-masa pencarian identitas diri dan pengakuan diri. Oleh karena itu memerlukan pengembangan relasi dirinya melalui pengembangan harga diri (Padmomartono, 2014). Keinginan untuk swafoto dihadapan kamera menyebabkan mahasiswa merasa lebih percaya diri. Hal ini didukung oleh perkembangan fasilitas kamera yang canggih, yang selanjutnya diunggah

ke jejaring sosial seperti Instagram, Facebook, Path, Twitter dan sebagainya yang dapat memenuhi ke arah aktualisasi para mahasiswa. Oleh karena itu mereka merasa bahwa swafoto sebagai media yang dapat menyalurkan kebutuhan mereka. Sebuah riset yang dilakukan pada mahasiswa usia 18-25 tahun oleh lembaga Opinium di Inggris terhadap 2005 responden, menunjukkan bahwa ada lebih dari satu juta swafoto dibuat dalam sehari (Nasrullah, 2016).

Menurut Nasrullah (2016) ada beberapa alasan individu melakukan swafoto. Pertama, sebagai wujud mengeksplorasi diri sendiri dengan tidak hanya terfokus pada penampilan diri si pengguna saja, namun juga merupakan upaya untuk menunjukkan diri si pengguna dalam aktivitas sehari-hari mereka, seperti apa yang sedang dilakukan saat ini. Kedua, swafoto juga merupakan keterbukaan diri pengguna di media sosial. Dampak dari keterbukaan diri tersebut, adalah interaksi dan komunikasi antara pengguna dengan pengguna lain semakin erat, sehingga pengunggahan swafoto dapat menambah jalinan pertemanan. Ketiga, swafoto merupakan salah satu bentuk narsisme digital untuk menarik kesan pengguna media sosial lain.

Dampak negatif dari swafoto itu sendiri adalah sifat narsisme, yaitu terlalu berlebihan mengunggah foto diri sendiri ke media sosial ingin dipuji dan mendapat pengakuan dari individu lain. Selain itu juga unggahan foto yang terlalu sering berdampak pada diri sendiri, dimana individu lain beresiko untuk tidak menyukai dirinya. Seperti kasus Bowman yang mendapati perhatian dari tabloid Inggris *The DailyMail*, ketika ia mencoba bunuh diri, konon karena dia tidak puas dengan kualitas swafotonya (Senft, 2015).

Salah satu fenomena yang berkorelasi dengan perubahan fisiologis dan sosial emosional yang terjadi pada mahasiswa adalah tren bentuk tubuh ideal yang mudah ditemui pada konten-konten di media sosial. Fenomena ini ditunjukkan dengan tokoh publik dengan konten yang mengarah pada bentuk tubuh ideal, sehingga dapat memunculkan fenomena “*body goals*” melalui restrukturisasi bentuk tubuh yang identik dengan tujuan dalam menggapai

bentuk tubuh impian (Cruzat-Mandich dkk, 2016). Hal ini diketahui berimplikasi untuk mahasiswa memperhatikan tampilan fisik serta membandingkan tampilan fisik yang dimiliki dengan individu lain yang dianggap sebagai *role model*. Komparasi terhadap penampilan individu lain dalam sebuah lingkungan, termasuk komparasi bentuk idealis tubuh yang sangat intens dan berkaitan dengan keberadaan media sosial.

Fenomena yang menunjukkan peran media sosial terhadap pembentukan citra tubuh yang negatif dapat terjadi karena keunikan fitur yang dimiliki sosial media, salah satunya adalah kemampuan fitur sosial media untuk memberikan efek yang dapat menyebabkan manipulasi pada foto atau video yang diunggah dan ditampilkan dalam media sosial. Fitur-fitur dalam media sosial juga lekat dengan pengguna dengan pengikut yang tinggi, yang didominasi oleh sejumlah tokoh publik termasuk artis atau model dengan menampilkan bentuk tubuh ideal dan menarik (Onainor, 2019). Hal ini diketahui dapat memengaruhi kesehatan fisik dan psikis mahasiswa, berhubungan dengan ketidakpuasan akan citra tubuh yang dimiliki, sehingga muncul persepsi mengenai citra tubuh negatif.

Rendahnya kepuasan terhadap bentuk tubuh yang dimiliki mahasiswa merepresentasikan citra tubuh negatif (Fatt dkk, 2020). Citra tubuh negatif diketahui mampu memengaruhi kesehatan fisik dan psikis mahasiswa, karena adanya kecenderungan untuk mengalami stress dan depresi, menarik diri dari lingkungan sosial, mengalami kecemasan, memiliki kepercayaan diri yang rendah, hingga memicu keengganan untuk makan dengan teratur atau mengubah kebiasaan makan, karena persepsi dan ketidakpuasan terhadap citra tubuh yang dimiliki (Burnette dkk, 2017).

Mahasiswa seringkali dihadapkan dengan masalah *body dissatisfaction*. Hal ini dikarenakan adanya fenomena yang muncul yaitu kurangnya rasa kepercayaan diri, yang dilansir dalam berita Kompas.com (2022), dengan judul artikel pengaruh media sosial terhadap rasa *insecure* dan kepercayaan diri remaja. Mahasiswa yang aktif di media sosial biasanya untuk mendapatkan informasi, mencari perhatian, meminta pendapat, dan mencari

eksistensi dari teman sebaya. Namun sering kali dengan penggunaan media sosial membuat mahasiswa membandingkan kehidupannya dengan kehidupan individu lain yang sering dianggap sempurna dan tidak memenuhi standar-standar yang diciptakan sendiri dan ini membuat kesenjangan bagi mahasiswa yang menyebabkan rasa *insecure* dan kurangnya rasa percaya diri itu muncul.

Hal ini juga tidak heran karena sebagian besar pengguna media sosial hanya menunjukkan kesenangan, gaya hidup yang membuat banyak mahasiswa merasa menuntut dirinya harus sama seperti itu. Contohnya, dalam kehidupan mahasiswa sering membuat *beauty standard* (standar kecantikan), seperti kulit putih, feminim, tubuh ideal, tinggi, gigi rapih, rambut hitam dan panjang, kulit yang tidak ada bekas luka, dan lain-lain. Selain itu mahasiswa menciptakan standar gaya hidup melalui media sosial, gaya hidup yang terlalu *hedonisme*, mengikuti tren yang berlebihan, dan memaksakan diri untuk memenuhi kebutuhan sosial. Sehingga dengan tuntutan standar-standar tersebut menimbulkan rasa *insecure* dan kurangnya rasa percaya diri pada mahasiswa (Mahanani dkk, 2021).

Pada dasarnya standar kecantikan yang terdapat di berbagai negara pasti berbeda-beda, berdasarkan adat istiadat, kebudayaan, kepercayaan, dan pengaruh dari media massa (Islamey, 2020). Perasaan *insecure* banyak ditemui pada kalangan mahasiswa, *insecure* merupakan suatu perilaku atau perasaan individu yang tidak nyaman, tidak mampu mengendalikan dirinya sendiri, takut akan sesuatu yang dilakukan, dan tidak memiliki rasa percaya diri. Maka rasa *insecure* menimbulkan ketidakpuasan dan ketidakpercayaan atas kapasitas yang ada didalam dirinya sendiri, sehingga membuat mahasiswa sering merasa minder dan tidak ingin bergaul. Namun sebagai individu harus lebih bijak dalam penggunaan media sosial, karena mempengaruhi pemikiran dan kehidupan dimasa yang akan datang (Ihsan, 2022).

Mahasiswa merupakan kelompok sosial dalam masyarakat yang sangat sering terpengaruh terhadap gaya hidup yang sedang ngetren saat ini. Hal ini

sesuai dari hasil penelitian Sumartono (2002) menyatakan bahwa adanya konsumsi berlebihan dikalangan mahasiswa yang mudah ditentukan oleh sikap dan terpengaruh oleh suatu kelompok. Mahasiswa juga sebagai konsumen yang mudah terpengaruhi oleh suatu kelompoknya dan kelompok sebaya serta memiliki kontrol eksternal lebih tinggi dibandingkan kontrol internalnya. Mahasiswa ingin diakui eksistensinya oleh lingkungannya dengan berusaha masuk ke dalam lingkungan itu (Pradipta & Kustanti, 2021). Mahasiswa yang terpengaruh terhadap gaya hidup tersebut, menimbulkan menurunkan rasa kepercayaan diri yang dihadapi.

Kepercayaan diri adalah sifat kepribadian yang menyiratkan keyakinan pada kemampuan sendiri. Pada kenyataannya, tidak semua mahasiswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, dan kurangnya rasa percaya diri juga mempengaruhi anak muda. Saat ini, anak muda dikenal sebagai individu yang labil atau tidak konsisten (Ghufron, 2016). Menurut Lauster (2015) kepercayaan diri adalah suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan yang dimiliki sehingga individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan, dapat bebas melakukan hal-hal yang disukai dan bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan individu lain. Kepercayaan diri yang sangat berlebihan, bukanlah sifat yang positif. Secara umum, itu akan membuat individu menjadi kurang berhati-hati dan melakukan seenaknya apa yang individu inginkan. Hal ini menjadi sebuah tingkah laku yang akan menyebabkan konflik dengan individu lain. Menurut Santrock J. (2003) kepercayaan diri mahasiswa selalu memiliki faktor yang selalu menjadi bagian dari pergaulannya saat ini, yaitu penampilan fisiknya. Menurut Santrock J. (2012) usia 19-26 tahun adalah puncak performa fisik, dalam hal ini terdapat kebiasaan kesehatan buruk yang merubah bentuk tubuh. Salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah *body dissatisfaction*.

Kriteria kecantikan dalam budaya tertentu berbeda dengan ukuran kecantikan tertentu, salah satunya adalah citra bentuk tubuh. Menurut Muliaty (2012) di negara non-Barat seperti Afrika tubuh gemuk dimaknai sebagai simbol kematangan seksual, kesuburan, kemakmuran, kekuatan dan

kebijaksanaan. Di sisi lain, di negara maju dan berkembang (termasuk Indonesia), tubuh yang dianggap indah adalah perpaduan antara bentuk tubuh dan tinggi badan. Mahasiswa yang tidak bisa menggapai standar kecantikan itu dapat menyebabkan ketidakpuasan tubuhnya.

Fenomena ketidakpuasan tubuh diperkuat melalui artikel dari berita Detik.com (2022) mengenai bentuk tubuh Kim Kardashian, membuat banyak wanita menjadi minder. Peneliti *York University McComb & Mills (2022)*, meneliti hubungan antara citra tubuh ideal dan kepuasan fisik wanita dan melakukan survei terhadap 402 wanita berusia antara 18 sampai 25 tahun yang terpapar konten *instagram* setiap hari. Peserta kemudian diperlihatkan 13 foto *influencer* dengan tipe dan bentuk tubuh yang berbeda, dari langsing hingga berisi, atletis hingga kurus. Akibatnya, bentuk tubuh yang “bertubuh berisi” lebih banyak menimbulkan ketidakpuasan dibandingkan dengan tubuh yang langsing.

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) merupakan penilaian negatif individu dan malu terhadap penampilan fisik (Rahayu, 2019). Disimpulkan juga oleh Cooper (1987) yang di adopsi oleh Di Pietro dan Da Silveira (2009) bahwa ketidakpuasan tubuh dapat dinilai ketika individu membandingkan citra tubuh yang dirasakan dengan individu lain, orientasi citra tubuh yang berlebihan, persepsi diri terhadap tubuh dan perubahan tubuh yang kuat. Mahasiswa yang mengalami *body dissatisfaction* juga akan selalu memperhatikan bagaimana penampilan individu untuk memiliki bentuk tubuh yang ideal. Aspek ketidakpuasan tubuh terdiri atas *self of perception of body shape* (persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh), *comparative perception of body image* (membandingkan persepsi citra tubuh dengan orang lain), *attitude concerning body image alteration* (sikap yang fokus terhadap citra tubuh), *severe alteration in body perception* (perubahan drastis terhadap persepsi mengenai tubuh).

Ketidakpuasan tubuh pada mahasiswa sering mencoba untuk mendapatkan foto di *instagram* yang sempurna untuk mendapatkan respon yang positif. Dengan demikian, foto yang tidak realistis dapat muncul di

jejaring sosial *instagram*. Penerimaan yang diterima berupa respon positif dari penggunaan ini, menjadikan penggunaan *instagram* sebagai media yang memuaskan baginya, mahasiswa akan merasa dilihat oleh lingkungannya. Dasar dari efek menyenangkan ini memungkinkan mahasiswa untuk menggunakan jejaring sosial *instagram* terus menerus. Ketika pengguna membagikan foto diri, cenderung akan meningkatkan penampilan di profil media sosial dengan menggunakan filter dan memodifikasi gambar individu (Manago dkk, 2008).

Masalah umum dalam mempersiapkan kedewasaan pada mahasiswa adalah bentuk tubuh, seperti yang dipelajari dari lingkungan interaksi sosial. Mahasiswa yang gemuk dan kurus merasa minder karena sering diejek oleh individu di sekitarnya, seperti keluarga dan teman. Dalam menanamkan rasa percaya diri, terutama pada masa remaja akhir yang sedang mempersiapkan diri untuk dewasa, sangat penting untuk memperhatikan baik penampilan maupun tipe tubuhnya saat ini. Di perguruan tinggi, biasanya remaja akhir dapat bergaul baik dengan teman sebaya dan orang tuanya mendapat gagasan mengenai keyakinan apakah itu sesuai atau tidak dengan dirinya sendiri (Feist, 2009). Dengan memiliki cara berpikir ini memungkinkan individu untuk berinteraksi baik dengan lingkungan dan menarik perhatian lawan jenis.

Penampilan adalah salah satu permasalahan yang dianggap penting bagi sebagian besar mahasiswa. Saat pertama kali bertemu dengan teman baru, kebanyakan teman yang baru akan melihat dan menilai penampilannya terlebih dahulu baru kemudian akan mengenalnya secara personal. Menurut Kania Saraswata, dkk. (2016) penampilan juga dianggap penting karena menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi konsep diri individu, yaitu hal yang bisa membantu individu dari luar untuk mengenal dan menilai dirinya sendiri.

Dalam teori kognitif sosial, Bandura menyatakan bahwa individu belajar melalui pengamatan, memodifikasi perilakunya, dan menerima umpan balik dari lingkungannya seperti yang diharapkan (Van Vonderen &

Kinnally, 2012). Individu yang merasa tidak aman selalu merasa rendah diri atau minder dengan individu lain yang sering dibandingkan dengannya (Marmi dkk, 2015).

Hal ini juga terjadi pada mahasiswa di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Fakultas Psikologi, menurut hasil survei melalui *whatsapp* pada hari Selasa, 11 Oktober 2022 sore yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa *body dissatisfaction* berpengaruh kepada kepercayaan diri individu. Peneliti melakukan survei kepada mahasiswa terkait fenomena untuk memperkuat data bahwa memang benar terjadi fenomena yang hendak diteliti. Peneliti memilih subjek mahasiswa di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Fakultas Psikologi karena termasuk usia remaja akhir yaitu antara 18-25 tahun. Berikut ini pertanyaan dan kesimpulan jawaban dari 10 subjek yaitu: sebagai mahasiswa apakah pernah mengalami rasa kurang percaya diri terhadap bentuk tubuh sendiri? Seberapa keyakinan diri anda tentang bentuk tubuh yang anda miliki? Siapa yang mempengaruhi ketidakpercayaan diri terhadap bentuk tubuh itu? Seberapa sering membuka *instagram* dalam sehari?.

Berdasarkan hasil survei yang telah didapatkan dari fakta di lapangan oleh mahasiswa menunjukkan bahwa adanya hubungan antara *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri dari subjek yaitu terlalu sering para mahasiswa mengalami ketidakpercayaan diri setelah melihat teman sendiri dan *influencer* yang ada di *instagram*. Hal yang membuat mahasiswa mengalami ketidakpercayaan diri adalah suka membandingkan bentuk tubuhnya pada standard yang ada pada era ini dikarenakan karena adanya ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh sendiri.

Melihat hal diatas dapat diketahui bahwa salah satu hal yang mempengaruhi adanya *body dissatisfaction* dan kepercayaan diri. Menurut Rostiana dan Kurniati, (2009) menyatakan bahwa remaja yang memiliki *body dissatisfaction* akan memiliki rasa cemas yang tinggi ketika menghadapi situasi sosial. Dengan adanya fenomena diatas, peneliti tertarik apakah ada hubungan antara *body dissatisfaction* dan kepercayaan diri pada mahasiswa

di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Fakultas Psikologi. Peneliti menyimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction* maka akan semakin rendah tingkat kepercayaan diri pada remaja.

Hal di atas memungkinkan mahasiswa untuk menemukan dirinya dalam tahap pencarian identitas di mana individu mencoba untuk meniru apa yang masyarakat lihat sebagai tipe tubuh ideal standar. Menurut Muliaty (2012) bahwa itu tidak mungkin dan mengakibatkan ketidakpuasan fisik dengan tipe tubuh individu saat ini, yang berbeda dari tipe tubuh ideal yang diinginkan.

Penelitian ini dilakukan karena mengingat pentingnya tingkat *body dissatisfaction* yang dimiliki oleh mahasiswa, banyak mahasiswa sekarang yang mempunyai tingkat *body dissatisfaction* tinggi hanya karena melihat dan membandingkan bentuk tubuh individu lain yang menimbulkan reaksi negatif. Meskipun tidak semua mahasiswa sekarang banyak yang ingin mengakui *body dissatisfaction* yang ada pada dirinya. Maka dari itu, berdasarkan pemaparan mengenai fenomena data-data dari permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian ini dengan judul “Hubungan antara *Body Dissatisfaction* dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Pengguna *Instagram* di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini diambil dari beberapa penelitian sebelumnya yang dapat diuraikan sebagai berikut:

Menurut penelitian Ekaningtyas (2017), dengan judul “Hubungan *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara ketidakpuasan tubuh dengan kepercayaan individu terhadap bentuk tubuhnya.

Menurut penelitian Xiaojing (2017), dengan judul “*Social Networking Site Uses, Internalization, Body Surveillance, Social Comparison and Body Dissatisfaction of Males and Females in Mainland China*”. Hasil penelitian

pada sampel remaja pengguna media sosial menunjukkan bahwa pada perempuan, kecenderungan pengawasan tubuh akan menimbulkan ketidakpuasan bentuk tubuh, sedangkan pada laki-laki kecenderungan menginternalisasi standar budaya yang akan menimbulkan ketidakpuasan bentuk tubuh pada individu.

Menurut penelitian Arshuha dan Amalia (2019), dengan judul “Perbandingan sosial dan perfeksionisme terhadap *body dissatisfaction* mahasiswi pengguna instagram”. Hasil penelitian menunjukkan perfeksionisme dan perbandingan sosial memengaruhi ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh pada mahasiswi berusia 18-22 tahun pengguna instagram. Semakin tinggi perbandingan yang dilakukan maka tingkat ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang dirasakan juga semakin tinggi. Hal ini disebabkan karena timbulnya persepsi bahwa tubuh memiliki banyak kekurangan dan tidak ideal.

Menurut penelitian Khoiriyah dan Rosdiana (2020) dengan judul “Hubungan antara *Body Dissatisfaction* dengan Penerimaan Diri pada Perempuan Usia Dewasa Awal di Kota Malang”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas perempuan usia dewasa awal (18–25 tahun) yang memiliki Ketidakpuasan Tubuh dan Penerimaan Diri yang sama tinggi, hal ini terbukti bahwa keduanya memiliki hubungan yang positif.

Menurut penelitian Andini (2020), dengan judul “Aktivitas dan pengaruh sosial media terhadap *body dissatisfaction* dewasa awal”. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sosial media telah terbukti memiliki hubungan positif dengan *body dissatisfaction*. Penelitian ini jika ingin di lanjut dibutuhkan untuk melihat kelemahan pada variabel ini.

Menurut penelitian Sakinah dan Sumaryanti (2020), dengan judul “Hubungan *body dissatisfaction* dan adiksi media sosial *instagram* pada wanita dewasa awal”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif yang signifikan antara ketidakpuasan tubuh dengan kecanduan *instagram* pada remaja putri di kota Bandung.

Menurut penelitian Candra (2022), dengan judul “Hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan objktifitas diri pada remaja pengguna instagram”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin individu memperhatikan tubuhnya secara konstan, maka semakin individu tidak puas dengan tubuhnya dan semakin individu menginternalisasi pandangan mengenai standar ideal yang ada dan merasa malu terhadap tubuhnya, maka semakin individu tidak puas dengan tubuhnya.

Menurut penelitian Amalia dan Vebrian (2022), dengan judul “Hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan kepercayaan diri remaja pada korban *body shaming* di SMK AL-GINA”. Hasil penelitian ini terdapat ditemukan adanya hubungan ketidakpuasan bentuk tubuh dengan kepercayaan diri remaja pada korban *body shaming*.

Menurut penelitian Tumakaka (2022), dengan judul “Gambaran Ketidakpuasan Terhadap Bentuk Tubuh (*Body Dissatisfaction*) pada Pengguna Instagram”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelima subjek pengguna instagram memunculkan tiga aspek ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Pertama, penilaian tubuh secara negatif seperti merasa jelek dan terlalu gemuk atau kurus. Kedua, menghindari aktivitas sosial seperti berlembaga dan kuliah. Ketiga, kamuflase tubuh dengan menggunakan pakaian tertentu dan riasan wajah. Subjek yang mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh akan mengakibatkan munculnya perilaku seperti berolahraga dan diet yang tidak sehat sebagai bentuk strategi koping yang berfokus pada masalah dimana jika dilakukan secara terus menerus dapat menimbulkan gangguan makan, perasaan sedih, pemikiran berhenti untuk hidup, merasa bersalah, dan frustrasi. Adapun intervensi yang dapat dilakukan yaitu pemberian psikoedukasi tentang persepsi citra tubuh, intervensi syukur, pemberian konseling maupun terapi perilaku.

Dari penelitian sebelumnya, telah didapatkan ada penelitian yang berbeda yaitu terdapat hubungan positif dan juga terdapat hubungan yang negatif sehingga menjadi *Gap* penelitian. Maka berdasarkan temuan dahulu, timbulah pertanyaan penelitian “Apakah terdapat hubungan antara *body*

dissatisfaction dengan kepercayaan diri pada mahasiswa pengguna *instagram* di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Menurut penjelasan yang telah di paparkan tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji apakah ada hubungan antara *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa pengguna *instagram* di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini terdiri dari manfaat teoritis dan praktis, yaitu:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemikiran atau masukan yang positif bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya mengenai kepercayaan diri pada mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah sehingga mempersepsi bentuk tubuhnya secara negatif.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini sebagai masukan bagi mahasiswa yang memiliki *body dissatisfaction* yang tinggi dengan dilaksanakannya penelitian ini bisa memberikan pengaruh terhadap masyarakat di dalam pergaulan. Serta bagaimana pengaruhnya *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa.