

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Media sosial dapat berpengaruh dalam kurangnya kepercayaan diri karena di media sosial remaja dapat melihat apapun tanpa terkecuali seperti melihat individu lain yang memperlihatkan bentuk fisik sehingga terbentuk persepsi tubuh ideal (Ifdil et al., 2017). Berdasarkan fenomena yang ditemukan di lapangan terdapat bahwa remaja wanita masih cenderung melakukan perbandingan dirinya dengan *figure* yang mereka lihat di media sosial. Remaja memang cenderung suka membandingkan dirinya dengan teman sebayanya dalam menggunakan media sosial, biasanya remaja akan melakukan perbandingan secara bentuk fisik dengan teman sebayanya ataupun melakukan perbandingan dengan *figure* yang ada di media sosial (Rofida & Puspitosari, 2020).

Media sosial sangat mudah diakses oleh siapapun dan dari berbagai kalangan masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa dapat dengan mudahnya untuk mengakses media sosial. Media sosial dapat memberikan dampak positif dan negatif bagi penggunanya tergantung karakter dari pengguna media sosial. Media sosial juga menjadi tempat atau wadah seseorang untuk mengekspresikan dirinya (Fauzia et al., 2019). Dampak negatif dari media sosial terhadap penggunanya seperti persaingan hidup mewah, tidak bisa menerima realita yang ada, dan mengalami krisis kepercayaan diri (Andarwati, 2016). Selain itu dampak dari media sosial yaitu dapat mempengaruhi ketidakpuasan citra tubuh pada penggunanya. Hal ini dapat disebabkan karena media sosial memberikan pandangan bagi penggunanya seolah-olah yang dilihat tidak lebih baik daripada dirinya (Purnamasari & Adelia, 2012).

Menurut hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia atau APJII Indonesia (2017) mengatakan bahwa penggunaan internet di

Indonesia sangat mengalami peningkatan. Tahun 2017 menjadi tahun dengan pengguna internet terbanyak yaitu mencapai 143,26 juta jiwa dari total populasi penduduk di Indonesia sebanyak 262 juta jiwa. Pengguna media sosial tercatat menghabiskan waktu sebanyak 1-3 jam (43,89%), 4-7jam (29,63%) dan lebih dari 7 jam (26,48%). Menurut survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2016) mengatakan aplikasi media sosial yang sering dikunjungi yaitu facebook (54%), instagram (15%), youtube (11%), google (6%), twitter (5,5%), dan linkedin (0,6%).

Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2017) remaja menjadi salah satu dengan persentase penggunaan media sosial tertinggi yakni mencapai 75,50%. Remaja yang sangat bergantung pada media sosial akan mengalami kecanduan dan sangat tergantung terhadap media sosial, sehingga mereka akan menghabiskan waktunya untuk mendapat kepuasan terhadap media sosial (Fauziawati, 2015). Begitupun remaja wanita di SMA X banyak yang sangat aktif di media sosial dan tidak sedikit dari mereka yang memberikan unggahan mengenai aktivitas sehari-hari.

Fase remaja bisa dikatakan sebagai masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa awal yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan faktor biologis serta psikologis. Masa remaja awal memasuki usia antara 12-15 tahun, masa remaja pertengahan antara usia 15-18 tahun dan remaja akhir usia 18-21 tahun ditandai dengan perubahan fisik, perubahan postur tubuh, bertambahnya berat dan tinggi yang secara drastis, kematangan secara seksual, perkembangan psikologis serta pencarian identitas dan kebebasan Monks (dalam Nisrinda et al., 2016).

Masa remaja juga menjadi masa dimana perubahan fisik akan terlihat secara jelas pada tubuh seorang remaja dikarenakan terdapat masa pubertas yang dialami pada remaja, perempuan akan mengalami pubertas lebih cepat ketimbang laki-laki, karena pengaruh pubertas pada perempuan lebih cepat matang ketimbang laki-laki. Pengaruh dari masa

pubertas yaitu adanya perubahan fisik, perubahan fisik yang terjadi pada perempuan seperti pertumbuhan payudara, membesarnya bagian pinggul, tumbuhnya rambut pubis, dan mengalami perubahan fungsi tubuh yaitu akan mengalami menstruasi. Sedangkan pada laki-laki akan bertumbuhnya rambut di area wajah, tumbuhnya rambut pubis, perubahan pada suara yang semakin membesar dan akan mengalami mimpi basah. Saat masa pertumbuhan ini banyak remaja yang merasa kurang percaya diri setelah mengalami perubahan hormon dalam tubuhnya (Zulfa, 2021).

Kepercayaan diri menjadi salah satu yang sangat penting bagi remaja dalam masa pertumbuhan, karena menjadi salah satu aspek kepribadian seorang remaja. Remaja yang memiliki kepercayaan diri dengan baik mampu menjalani kehidupan dengan memberikan pertimbangan dari berbagai pilihan, mampu mengambil suatu keputusan dan memberikan penghargaan terhadap dirinya atas setiap keputusan yang telah dipilih seorang remaja (Ifdil et al., 2017).

Berdasarkan hasil dari penelitian (Farida, 2014) menunjukkan bahwa sebanyak 25% kepercayaan diri pada remaja memiliki kategori sedang, sebanyak 75 % kepercayaan diri remaja memiliki kategori rendah, dan didukung oleh penelitian Adiasih (2015) menunjukan sebanyak 9,7% kepercayaan diri siswa memiliki kategori sangat tinggi, sebanyak 24,2% memiliki kategori tinggi, sebanyak 37,1% memiliki kategori sedang, sebanyak 22,6% memiliki kategori rendah dan sebanyak 6,5% memiliki kategori sangat rendah.

Kepercayaan diri sebagai suatu perasaan aman dan mengetahui apa yang dibutuhkan dalam kehidupannya sehingga tidak perlu untuk membandingkan dirinya dengan orang lain. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi mampu untuk menghargai orang lain karena berpikir bahwa orang lain memiliki kemampuan yang sama seperti dirinya. Sedangkan seseorang yang memiliki rasa percaya diri yang

rendah akan mengalami kesulitan untuk memiliki hubungan dengan orang lain karena kurangnya tanggung jawab serta akan membandingkan dirinya dengan orang lain (Fiorentika, 2016).

Memiliki kepercayaan diri yang tinggi menandakan bahwa seseorang tersebut merasa puas dengan dirinya, seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan merasa bersyukur karena merasa puas dengan apa yang ada pada dirinya. Kepercayaan diri sebagai suatu keyakinan yang dapat membuat seseorang mencapai berbagai tujuan hidupnya (Ramadhani & Putrianti, 2017).

Kepercayaan diri menjadi hal yang sangat penting untuk dimiliki setiap individu supaya individu memiliki keyakinan terhadap kelebihan yang dimiliki dari dalam dirinya dan tidak terus-menerus untuk mencari suatu kekurangan yang dimiliki, sehingga untuk melakukan setiap tindakan-tindakan didalam hidupnya tidak merasakan cemas, gelisah, takut, serta akan merasa bebas untuk melakukan suatu hal yang diinginkan dan dapat bertanggung jawab atas setiap tindakannya. Memiliki kepercayaan diri yang tinggi mampu untuk membuat individu bisa mengenal dan menunjukan jati diri mereka dengan baik sehingga tidak mudah untuk terpengaruh oleh orang lain dan lingkungan sekitar agar lebih mudah dalam melakukan hubungan sosial dengan baik (Amri, 2018).

Kepercayaan diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang, karena terjadinya proses tertentu di dalam dirinya sehingga terbentuknya rasa percaya diri pada seseorang. Kepercayaan diri dapat tumbuh melalui proses interaksi sosial yang sehat sehingga dapat bertindak dengan baik dan mampu untuk mengendalikan emosi seperti, mampu untuk bertanggung jawab dengan semua tindakannya (Riyanti & Darwis, 2021).

Memiliki kepercayaan diri menjadi bagian yang paling dibutuhkan dalam kehidupan bermasyarakat, karena dengan memiliki kepercayaan diri yang baik seseorang mampu untuk mengeluarkan kemampuan yang

dimiliki di dalam dirinya serta mampu mengenal dirinya dengan lebih baik. Jadi lingkungan memang mempengaruhi remaja untuk memiliki kepercayaan diri terutama dalam pemilihan pertemanan pada remaja akan sangat mempengaruhi remaja untuk lebih bisa merasakan percaya diri, jika remaja memiliki pergaulan yang tidak mendukung untuk bisa lebih percaya diri maka, remaja tersebut sulit untuk merasakan kebebasan didalam dirinya (Ifdil et al., 2017).

Memiliki kepercayaan diri yang baik akan memudahkan remaja dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan, mampu untuk mengatasi masalah dengan baik, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain dan memiliki kepercayaan yang positif terhadap diri sendiri karena merasa memiliki kemampuan yang lebih di dalam dirinya, dengan begitu maka akan direspon positif oleh tubuh sehingga remaja juga lebih percaya diri dengan bentuk tubuhnya. Memiliki kepercayaan diri pada remaja mampu memberikan stimulus positif karena dapat menerima setiap perubahan dengan keadaan baik dan tenang terhadap keadaan diri (Ifdil et al., 2017).

Sangat penting bagi remaja untuk memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi, salah satu bentuk terhadap kepercayaan diri pada remaja dapat dilihat dari sikap yang mampu menerima bentuk tubuh apa adanya. Remaja yang awalnya merasa sangat percaya diri dengan bentuk tubuh yang dimiliki kemudian mengalami perubahan-perubahan dari sikap dan perilaku akibat sering membandingkan bentuk tubuhnya dengan milik orang lain menjadi salah satu akibat hilangnya rasa kepercayaan diri pada remaja. Remaja yang mengalami kurang percaya diri terhadap bentuk tubuhnya, takut pada kegagalan karena daya fisik menurun serta mendapat kritikan dari lingkungan sosialnya (Ifdil et al., 2017).

Kepercayaan diri seseorang seringkali ditunjukkan pada penampilan fisik seseorang, hal ini yang membuat remaja membangun kepercayaan diri dengan memperhatikan kondisi fisik. Pertumbuhan dan perkembangan

setiap remaja akan mendapatkan tanggapan yang berbeda-beda dari masyarakat. Remaja diharapkan mampu untuk bertanggung jawab layaknya orang dewasa yang memiliki tanggung jawab besar akan tetapi, pertumbuhan fisik dan psikis remaja memiliki banyak jarak, sehingga dalam memenuhi tuntutan sosial tersebut remaja sering merasa gagal apabila tidak ada pengertian dari orang dewasa dan membuat rasa percaya diri remaja menjadi rendah (Wati et al., 2019).

Body image menjadi suatu persepsi atau pandangan terhadap tubuh. Pada saat usia remaja, *body image* dapat disebabkan oleh perubahan bentuk tubuh, jika perubahan bentuk tubuh tersebut tidak sesuai dengan keinginan remaja maka dapat menyebabkan *body image* yang negatif begitu juga sebaliknya, jika perubahan bentuk tubuh sesuai dengan keinginan remaja maka *body image* tersebut akan menjadi positif. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Indonesia ada sebanyak 77 remaja putri yang mendapatkan hasil sebanyak 20 orang merasa bahwa *body image* mereka positif dan sebanyak 18 orang merasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki atau memiliki *body image* yang negatif (Lumele et al., 2021).

Perempuan dapat dikatakan lebih memikirkan mengenai penampilan ketimbang laki-laki, karena perempuan lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial dan perempuan seringkali mendapatkan tuntutan lebih dari lingkungan, seperti keluarga yang terkadang menuntut anak perempuannya menjadi sempurna agar mendapatkan laki-laki yang baik menurut orang tuanya. Penampilan menjadi bagian yang penting bagi sebagian besar manusia, karena saat pertama kali akan bertemu dengan orang baru, kebanyakan orang akan menilai penampilan terlebih dahulu secara visual. Cara pandang seorang perempuan mengenai penampilan akan sangat berpengaruh terhadap penilaian bentuk tubuh yang dapat menyebabkan seseorang merasa puas atau tidaknya mengenai bentuk tubuh yang dimiliki (Alifa & Rizal, 2020).

Merasa tidak puas mengenai bentuk tubuh yang dimiliki menjadi suatu penilaian yang negatif terhadap *body image*, dimana saat seseorang memiliki persepsi yang diinginkan namun memiliki ukuran serta bentuk berbeda dari yang mereka harapkan dan akan berdampak buruk jika seseorang tersebut selalu merasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki, karena akan menyebabkan perbandingan yang terus-menerus terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya harus sesuai dengan persepsi orang lain, kemudian akan membuat seseorang tersebut merasa depresi karena tidak memiliki kebahagiaan dan kepuasan didalam dirinya terhadap bentuk tubuhnya (Astini & Gozali, 2021).

Pandangan *body image* merupakan persepsi setiap individu terhadap bentuk tubuh yang dimiliki maupun bentuk tubuh milik orang lain seperti bentuk mata, hidung, bibir, rambut, dan warna kulit. Pada masa remaja akan banyak perubahan pada fisik, karena remaja akan mengalami pubertasyang mengakibatkan perubahan drastis pada fisiknya kemudian secara tidak langsung dapat membangun pola pikir yang berbeda mengenai definisi cantik menurut diri sendiri (Maulani, 2019).

Pandangan *body image* seseorang dapat dilihat ketika seseorang tersebut merasa puas dan bahagia terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan tanpa membanding-bandingkan bentuk tubuh yang dimiliki dengan bentuk tubuh milik orang lain, serta memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya (Astini & Gozali, 2021).

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri remaja wanita pengguna media sosial.

Pada penelitian ini untuk mengukur kepercayaan diri menggunakan alat ukur yang di modifikasi dari skala yang dibuat oleh Purworahayu & Rusmawati (2018). Skala kepercayaan diri disusun berdasarkan dimensi yang dikemukakan oleh Lauster (2012) yaitu, keyakinan akan

kemampuan diri, optimis, objektif, rasional dan realistis serta bertanggung jawab, diperoleh reliabilitas sebesar 0,94. Sedangkan pada skala *body image* menggunakan alat ukur yang di modifikasi oleh Khairani et al., (2019), menggunakan dimensi dari Cash (2012), yaitu *appearance evaluation*, *appearance orientation*, *body areas satisfaction*, *overweight preoccupation* dan *self-clasified weight*, diperoleh reliabilitas sebesar 0,613. Penelitian mengenai hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja wanita pengguna media sosial telah dilakukan oleh beberapa peneliti terdahulu, diantaranya sebagai berikut:

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Ifdil et al., 2017) mengenai hubungan *body image* dengan kepercayaan diri remaja putri hubungan yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri remaja putri. Selain itu, terdapat penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Andiyati, 2016) mengenai hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri siswa kelas X di SMANegeri 2 Bantul berkorelasi antara *body image* dengan kepercayaan diri adalah 0,217 dan signifikannya adalah 0,005 yang menunjukkan adanya hubungan positif. Dan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Wirantha & Supriyadi, 2015) mengenai hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja wanita pelajar di kota Denpasar terdapat hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja wanita pelajar puteri di kota Denpasar, hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja Wanita pelajar puteri di kota Denpasar adalah searah dan lemah.

Berdasarkan fenomena dan latar belakang yang telah diuraikan beberapa penelitian diatas, maka peneliti menyimpulkan masalah yang dirumuskan sebagai berikut, apakah ada hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja wanita pengguna media sosial?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi ada tidaknya hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja wanita pengguna media sosial.

1.4 Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini diharapkan memperoleh manfaat baik secara teoritis maupun praktis:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi, pengetahuan, ataupun wawasan dalam bidang psikologi, yaitu mengenai hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja wanita pengguna media sosial.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman, menambah wawasan manfaat serta memberikan informasi yang berguna mengenai faktor-faktor hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja wanita pengguna media sosial.