

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Revolusi industri merupakan upaya transformasi menuju perbaikan dengan mengintegrasikan dunia online, dimana semua proses kehidupan berjalan dengan internet sebagai penopang utama (Hartanto, 2019). Saat ini, internet merupakan salah satu bentuk kemajuan teknologi yang dapat diamati dengan mudah dan digunakan oleh banyak organisasi maupun perorangan.

Menurut data pada Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mencatat angka pertumbuhan pengguna *internet* di Indonesia hingga akhir tahun 2022 sudah mencapai 210 juta orang (APJII, 2022). Jumlah itu meningkat 6,78% dibandingkan pada periode sebelumnya yang sebesar 196,7 juta orang. Hal itu pun membuat tingkat penetrasi internet di Indonesia menjadi sebesar 77,02%. Fenomena ini menjadikan kehidupan individu sangat berkaitan erat dengan media sosial. Media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari individu, untuk menjadikan sarana informasi yang menggantikan koran, tabloid, majalah, dan televisi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hootsuite (dalam *We are Sosial*, 2022), pengguna media sosial aktif hingga tahun 2022 adalah sebanyak 190 juta jiwa, jumlah ini meningkat dari tahun 2021 yang hanya sejumlah 170 juta jiwa, dengan persentase sebanyak 91% pengguna media sosial.

Ada 3 teratas media sosial yang banyak digemari oleh remaja di Indonesia, salah satu adalah Facebook. Menurut daftar *platform* media sosial dengan pengguna aktif terbanyak pada Januari 2023, Facebook merupakan media sosial yang menempati urutan pertama dengan pengguna terbanyak dengan pengguna aktif mencapai 2958. Media sosial lain dengan banyak pengguna kedua adalah Youtube dengan pengguna aktif jumlah 2514. Salah satu media sosial yang tergolong baru juga adalah Instagram dengan jumlah pengguna di seluruh dunia mencapai 300 juta (Khanza, 2014). Instagram digemari karena berfokus pada unggah foto dan video.

Surabaya dipilih karena Surabaya merupakan kota dengan jumlah penduduk terbanyak ke dua setelah Jakarta dengan jumlah penduduk mencapai 2.904.751 (Badan Pusat Statistik Kota Surabaya, 2020), kemudian jumlah penduduk yang berusia remaja sejumlah 518.285 orang (Badan Pusat Statistik Kota Surabaya, 2020). Selain itu rata-rata masyarakat Surabaya mengakses internet melalui *smartphone* lebih dari lima jam per hari (Pranata,2014). Berdasarkan survey yang dilakukan oleh *Newmediafest.net* (dalam Putra, Dugis, & Yuliastuti,2015) menjelaskan bahwa pengguna media sosial instagram di Surabaya mencapai 83,1% dibanding media sosial lainnya. Dominasi penggunaan media sosial Instagram dibanding media sosial lainnya menurut Hasya (2022) berisi informasi terbaru dan terkini, lebih mudah terhubung dengan teman/kolega, serta membagi opini.

Salah satu media sosial yang sangat populer di kalangan anak muda adalah Instagram. Instagram merupakan aplikasi dimana penggunanya dapat membagikan konten berupa foto dan video beserta *caption* (Oktaviani,2019). Instagram memiliki beberapa fitur seperti IG TV, Instagram live, Instagram story, filter, dan sebagainya. Di Instagram, pengguna dapat saling berbagi *likes* dan *comment* pada setiap foto yang diunggah. Foto dengan banyak *likes* pun dapat secara acak masuk ke halaman bernama *explore*, dimana pengguna dapat melihat foto-foto unggahan walaupun akunnya tidak saling mengikuti. Instagram menjadi lebih mudah difahami oleh individu pada berbagai skala usia dan wilayah tempat tinggal, karena media sosial ini menyediakan layanan utama dalam bentuk gambar dan video sehingga orang tidak kesulitan untuk melihat gambar, iklan atau brosur yang dibagikan melalui instagram.

Berdasarkan data statistik Instagram Users in Indonesia (NapoleonCat, 2022) terhitung bulan Juni 2021, terdapat sebanyak 107 juta pengguna Instagram di Indonesia. Jumlah ini mencakup 39% populasi di Indonesia, dengan mayoritas penggunanya adalah perempuan di atas 13 tahun sebanyak 51%. Hal ini juga sejalan dengan salah satu penelitian yang menunjukkan data Instagram Users in Indonesia tahun 2019 (Adishesa & Evelin,2020), dengan mayoritas pengguna

Instagram adalah remaja. Instagram menjadi cara yang paling disukai oleh para remaja untuk berkomunikasi secara visual (Rahma,2018).

Dalam menggunakan Instagram, para pengguna yang berusia remaja mayoritas mengunggah foto atau video yang menarik. Hal ini mengakibatkan mereka terlalu berfokus untuk mengunggah foto atau video dengan menunjukkan penampilan fisik se ideal mungkin untuk menjadi pusat perhatian di Instagram, dengan harapan foto idealnya akan di banjiri *likes* dan *comment* oleh pengguna lain. Unggahan yang menyuguhkan foto dengan bentuk tubuh ideal atau penampilan menarik dari pengguna yang memiliki banyak pengikut (*followers*) serta standar yang dibuat oleh pengguna lain dengan sebutan seperti *body goals* ternyata dapat di internalisasi hingga tercipta perbandingan sosial yang mempengaruhi citra tubuh dan *self esteem* (Rahma, 2018).

Chaplin (2002) menyatakan *body image* adalah ide seseorang mengenai betapa penampilan badannya dihadapan orang lain. Kadang kala dimasukkan pula konsep mengenai fungsi tubuhnya. *Body image* adalah bagaimana cara pandang seseorang terhadap tubuhnya sendiri. Orang yang memiliki *body image* positif mencerminkan tingginya penerimaan jati diri, rasa percaya diri dan kepeduliannya terhadap kondisi badannya.

Citra tubuh mulai terbentuk jauh sebelum seorang anak mampu mengungkapkan pikiran-pikiran maupun ide-idenya lewat kata-kata. Melalui kemampuan fisiknya seorang anak mempersepsi dirinya sebagai seseorang yang dapat menyebabkan sesuatu terjadi, misalnya dengan menggunakan tangannya sebagai alat (Amalia, 2007). Berawal dari penampilan fisik, remaja mulai memberikan gambaran dan persepsi tentang bentuk fisik yang dimiliki, kemudian beranjak pada penampilan fisik yang dimiliki orang lain hingga standar tubuh yang harus dimiliki setiap perempuan. Gambaran dan persepsi tentang penampilan fisik inilah yang disebut *body image* (Denich & Ifdil,2015). Melalui *body image* inilah sejauh mana seorang remaja dapat menghargai dirinya sendiri, apakah ia dapat menerima atau menolaknya.

Masa remaja merupakan salah satu tahapan dalam kehidupan manusia. Masa remaja sering digambarkan sebagai masa yang paling indah, dan tidak terlupakan karena penuh dengan kegembiraan dan tantangan. Namun masa remaja juga identik dengan kata pemberontakan karena banyaknya goncangan-goncangan dan perubahan-perubahan yang cukup radikal (Santrock,2013).

Pubertas adalah proses otak-*neuroendokrin* yang terjadi terutama pada awal masa remaja yang memberikan stimulasi untuk perubahan fisik yang cepat yang terjadi selama periode perkembangan. Di antara perubahan yang paling terlihat adalah tanda-tanda kematangan seksual, peningkatan tinggi dan berat badan. Peningkatan berat badan bertepatan dengan permulaan pubertas. Selama masa remaja awal, anak perempuan cenderung melebihi anak laki-laki, tetapi sekitar usia 14 anak laki-laki mulai melampaui anak perempuan. Dibandingkan dengan pertumbuhan pada masa anak-anak yang relatif berjalan lambat, kematangan pada masa pubertas terjadi dengan amat cepat, begitu pula halnya dengan perubahan-perubahan fisik lainnya (Santrock,2013).

Remaja merupakan individu yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan pada aspek fisik kognitif dan sosio emosional (Santrock, 2013). Pada umumnya, remaja khususnya pada saat awal masa remaja sangat memperhatikan penampilan fisik. Sarwono (dalam Supriyadi, 2019) menyatakan bahwa perubahan fisik dianggap sebagai gejala primer pertumbuhan remaja, dan munculnya perubahan psikologis disebabkan oleh adanya perubahan fisik. Dalam masa awal remaja, penampilan berubah sebagai hasil peristiwa pubertas, remaja mengambil bentuk tubuh orang dewasa.

Kecenderungan remaja dalam memperhatikan dan mengkhawatirkan penampilan fisik dapat menjadi pemicu munculnya perilaku membanding bandingkan fisik diri sendiri dengan orang lain atau mereka yang memiliki tubuh lebih ideal, sehingga timbul citra tubuh yang negatif (Saleem, 2014). Grogan (2006) mengatakan bahwa ketika remaja memiliki *body image* yang rendah.mereka rentan merasakan *body dissatisfaction*, keinginan yang terlalu besar untuk menjadi kurus, kekhawatiran berlebih terhadap penampilan, self-concept yang rentan, bahkan beresiko mengalami bulimia.

Body dissatisfaction muncul di dalam diri individu karena adanya perilaku yang suka membandingkan diri terhadap individu lain yang dilihat melalui Instagram. Khususnya bagi para perempuan yang rajin memantau Instagram atau mengikuti *influencer* Instagram. Sebagian besar perempuan merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimiliki karena ada standarisasi kecantikan yang terbentuk didalam masyarakat yaitu perempuan cantik selalu di identikkan dengan kulit putih, tubuh langsing, dan tidak terdapat flek di wajah sehingga timbul perasaan *sosial comparison* atau membandingkan diri dengan individu yang dilihat dalam Instagram tersebut (Lesatari,2022).

Body dissatisfaction adalah pikiran atau perasaan negatif seseorang terhadap tubuhnya sendiri (Grogan, 2017). *Body dissatisfaction* merupakan ketidakpuasan seseorang terhadap bentuk tubuh dan berkeinginan untuk mengubah diri sesuai standar ideal. Individu merasa tidak puas dan mencoba segala sesuatu yang dapat mengubah bentuk tubuhnya (Silberstain, Moore, Timko, & Rodin, 1988).

Body dissatisfaction juga di definisikan sebagai perbedaan antara tubuh yang dipersepsikan dalam ukuran, bentuk dan tubuh ideal seseorang. Semakin besar perbedaannya, semakin besar derajat *body dissatisfaction*. *Body dissatisfaction* adalah perhatian klinis utama karena menjadi lebih umum di kalangan remaja dan dikaitkan dengan banyak hasil fisik dan psikologis negatif. *Body dissatisfaction* adalah salah satu faktor risiko paling kuat untuk gangguan makan, yang sering disebut memiliki morbiditas dan mortalitas tertinggi dari penyakit kesehatan mental. *Body dissatisfaction* dikaitkan dengan penambahan berat badan dan obesitas dengan meningkatkan porsi makan, dan penurunan tingkat aktivitas fisik. *Body dissatisfaction* juga memengaruhi harga diri dan suasana hati, secara prospektif memprediksi pengaruh negatif, timbulnya gejala depresi, dan peningkatan upaya bunuh diri (Niide, Davis, Tse, Derauf, Harrigan, & Yates, 2011).

Fenomena *body dissatisfaction* di Indonesia juga cukup banyak terjadi. Penelitian pada 36 remaja putri di salah satu SMP di Surabaya menyatakan bahwa 55,6% partisipan memiliki *body image* negatif (Wati & Sumarmi, 2017).

Fenomena *body dissatisfaction* tersebut banyak dipengaruhi oleh *body shaming*, yaitu sikap atau perilaku negatif terhadap berat badan, ukuran tubuh, serta hal lain yang berkaitan dengan penampilan individu. Bentuk *body shaming* yang kerap kali dilakukan adalah *fat shaming*, *thin shaming*, tubuh berbulu, serta warna kulit. Di Indonesia sendiri *body shaming* yang dapat mempengaruhi *body dissatisfaction* tersebut sangat awam terjadi baik di lingkungan keluarga, pertemanan, bahkan pekerjaan.

Penggunaan Instagram yang berlebihan juga dapat memicu *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan terhadap tubuh, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik remaja (Anggrainy, 2022). *Self-esteem* atau harga diri yang baik adalah penilaian seseorang secara umum terhadap dirinya sendiri baik penilaian negatif maupun penilaian positif yang akhirnya menghasilkan perasaan keberlangsungan atau kebergunaan diri dalam menjalani kehidupan agar tidak merasa iri terhadap prestasi orang lain (Refnadi, 2018).

Ana Suryani, dan Desi Nurwidawati, *Self Disclosure dan Trust pada Pasangan Dewasa Muda yang Menikah dan Menjalani Hubungan Jarak Jauh*, Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Surabaya, 2016. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *self-disclosure* dan kepercayaan pada pasangan dewasa muda yang menikah dan dalam hubungan jarak jauh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara keterbukaan diri dengan kepercayaan pada pasangan dewasa muda yang menikah dan menjalani hubungan jarak jauh. *Pengungkapan diri*. Perbedaannya terletak pada subjek, dan juga lokasi penelitian.

Diani Alifah Putri, Rini Indryawati, *Body Dissatisfaction dan Perilaku Diet pada Mahasiswi*, Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma Tahun 2019. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan ketidakpuasan tubuh dengan perilaku diet pada mahasiswi. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada mahasiswi pada penelitian ini. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin besar rasa ketidakpuasan tubuh maka semakin besar pula keinginan untuk melakukan diet

pada mahasiswi. Persamaannya ada pada variabel Body Dissatisfaction. Perbedaannya terletak pada subjek, dan juga lokasi penelitian.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Myers dan Crowther (2009) menunjukkan bahwa perbandingan sosial terkait dengan tingkat *body dissatisfaction* yang lebih tinggi. Jadi, ketika individu terlibat dalam perbandingan sosial, mereka memiliki tingkat *body dissatisfaction*. Myers dan Crowther (2009) juga menemukan bahwa efek untuk perbandingan sosial dan *body dissatisfaction* lebih kuat untuk wanita daripada pria. Kemudian hal ini juga didukung dengan hasil penelitian di Indonesia oleh Sunartio et.al. (2012) yang menunjukkan korelasi positif yang signifikan antara perbandingan sosial dan *body dissatisfaction*. Jadi, semakin tinggi tingkat perbandingan sosial, maka akan semakin tinggi juga tingkat *body dissatisfaction*.

Body dissatisfaction lebih sering terjadi pada kaum wanita. Schwartz dan Brownell (dalam Cash & Pruzinsky 2002) yang menyatakan bahwa wanita dewasa dan remaja di seluruh spektrum berat badan secara konsisten lebih tidak puas dengan tubuh mereka daripada pria dewasa dan remaja. Menurut Franzoi dan Koehler (dalam Peat et.al., 2008) laki-laki masih kurang peduli tentang penampilan fisik dibandingkan perempuan. Hal ini sejalan dengan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti mengenai ketidakpuasan tubuh pada mahasiswa-mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Studi pendahuluan berbentuk survei dengan pertanyaan tertutup (ya atau tidak) dan berisi pertanyaan-pertanyaan indikasi dari *body dissatisfaction*. Dari studi pendahuluan dengan responden sebanyak 55 orang yang terdiri dari 43 perempuan dan 12 orang laki-laki, menghasilkan 74% perempuan kurang menyukai bagian-bagian tubuhnya sedangkan pada laki-laki hanya 33% yang kurang menyukai bagian-bagian pada tubuhnya.

Penggunaan instagram yang berlebihan juga dapat memicu *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan terhadap tubuh, yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan fisik remaja. *Self – esteem* atau harga diri yang baik dapat membantu remaja mengatasi *body dissatisfaction*. Dengan memiliki

self esteem yang baik, remaja dapat menerima dirinya apa adanya dan lebih mudah untuk mengatasi perasaan tidak puas terhadap penampilan fisiknya. Sebaliknya, remaja dengan *self – esteem* yang rendah cenderung lebih mudah merasa tidak puas terhadap penampilan fisiknya dan membandingkan dirinya dengan orang lain di media sosial, sehingga meningkatkan resiko *body dissatisfaction*. Maka peneliti ingin mengidentifikasi lebih lanjut seperti apa pengaruh yang diberikan *self – esteem* terhadap *body dissatisfaction* remaja pengguna instagram dengan judul “Pengaruh *Self – esteem* Terhadap *Body Dissatisfaction* Pada Remaja Pengguna Media Sosial Instagram”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang dijelaskan, maka dapat memberikan dasar bagi penulis untuk merumuskan masalah penelitian ini adalah bagaimana pengaruh *self-esteem* terhadap *body dissatisfaction* pada remaja pengguna media sosial Instagram?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun dari tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self-esteem* terhadap *body dissatisfaction* pada remaja pengguna media sosial instagram.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat khususnya terhadap psikologi perkembangan secara teoritis dan untuk pengembangan ilmu pengetahuan di bidang Psikologi Klinis dan Psikologi Sosial.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan terhadap para remaja agar dapat menggunakan Instagram dengan bijaksana tanpa meningkatkan ketidakpuasan remaja terhadap dirinya.

2. Bagi Orangtua

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi wawasan penelitian tentang

pengaruh self-esteem terhadap body dissatisfaction pada remaja pengguna media sosial instagram terhadap orang tua agar selalu menjadi garda terdepan dalam mendengarkan keluhan anak tentang kondisi tubuhnya dan memberikan masukan saat anak sedang resah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dan referensi awal bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti lebih lanjut mengenai hubungan antara *self-esteem* dan *body dissatisfaction*.