

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Media sosial merupakan sebuah media atau sarana dalam internet yang memungkinkan seseorang untuk berbagi secara cepat dan berkomunikasi secara terus menerus dengan individu lain tanpa ada batas ruang dan waktu menurut Arsanti (2020). Pada saat ini banyak sekali aplikasi media sosial yang dapat diakses oleh setiap individu seperti, Facebook, X, YouTube, Tiktok dan Instagram Aristantya (dalam Diana, 2024). Namun, fungsi dan kegunaan media sosial tentunya memiliki spesifikasi yang berbeda, misalnya seperti media sosial Instagram.

Instagram berasal dari kata "insta" yang berarti "instan" seperti gambaran kamera polaroid dan juga "gram" dari kata "telegram" yang memiliki cara kerja mengirimkan informasi kepada para penggunanya dengan cepat Abdillah (2021). Instagram berperan sebagai satu dari beberapa platform media sosial yang sangat diminati karena kemampuan untuk berinteraksi dan menjadi pengikut (*followers*) akun orang lain. Media sosial Instagram merupakan sebuah aplikasi berbagi foto dan video, dimana para penggunanya dapat mengambil foto dan video dengan menerapkan filter dan membagikannya ke berbagai media sosial lainnya termasuk Instagram miliknya sendiri.

Pada Desember 2024 pengguna Instagram mencapai 90,2 % juta pengguna di Indonesia dengan rentang usia dewasa awal Napoleoncat (2024). Dimana

menurut Paputungan (2023) individu berada pada tahap eksistensi, hal ini mengakibatkan adanya keinginan untuk memiliki penampilan yang menarik di hadapan orang lain, Masa dewasa awal menjadi puncak dalam perkembangan fisik individu, yang dimana sangat memperhatikan penampilannya, seperti memposting foto dengan bermacam gaya, video, berkomentar maupun sekedar melihat akun orang lain. Hal ini didukung oleh Wagh (2020) bahwa media sosial menjadi alasan mengapa seseorang melakukan apa yang diharapkan orang lain terhadap dirinya, dari pada apa yang membuatnya nyaman. Sehingga hal tersebut menjadi dampak rendahnya kepercayaan diri pada pengguna Instagram.

Masa dewasa awal menurut Paputungan (2023) adalah orang yang telah menyelesaikan masa pertumbuhannya karena masa dewasa awal ialah fase penyesuaian diri pada pola kehidupan baru. Berdasarkan penjelasan tersebut, diputuskan bahwa masa dewasa awal adalah ketika seseorang masih dalam tahap eksistensi diri, antara usia 20 dan 40 tahun. Pada Masa dewasa awal ini menjadi puncak dalam perkembangan fisik seseorang, yang dimana sangat memperhatikan penampilannya. Hal ini mengakibatkan adanya keinginan untuk memiliki penampilan yang menarik di hadapan orang lain.

Oleh karena itu, ketika mendapatkan banyak like atau komentar dapat membuat individu memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Kepercayaan diri merupakan suatu sikap seseorang terhadap segala aspek yang ada pada dirinya. Menurut Lauster (dalam Kurniawan, 2023), kepercayaan diri merupakan keyakinan pada kemampuan Individu untuk mencegah kecemasan saat melakukan suatu hal dan memungkinkan kebebasan untuk melakukan hal-hal yang disukai.

Kepercayaan diri seseorang dapat didukung melalui beberapa hal, salah satunya itu penampilan fisik. Fatimah (dalam Ifdil, 2024) menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif seseorang yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan sekitar.

Adapun aspek kepercayaan diri menurut Lauster (dalam Dianningrum & Satwika, 2021) yaitu aspek keyakinan kemampuan diri, yaitu sikap positif seseorang tentang diri sendiri dan bisa bersungguh-sungguh terhadap hal yang dilakukannya. Aspek optimis, yaitu berkaitan dengan sikap positif yang dimiliki oleh seseorang, selalu berpandangan baik ketika menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuan yang dimiliki. Aspek objektif, yaitu berkaitan dengan seseorang yang menganggap permasalahan atau sesuai dengan kebenaran yang semestinya. Aspek tanggung jawab, berkaitan dengan kesediaan untuk menanggung segala sesuatu yang sudah menjadi konsekuensinya. Aspek rasional dan realistis, yaitu berkaitan dengan analisis suatu hal, permasalahan atau kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima dan sesuai dengan kenyataan.

Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner pra-penelitian yang disebarakan melalui *google form* berdasarkan aspek kepercayaan diri di Karawang pada Desember 2024 yang telah dilakukan oleh peneliti, mendapatkan 18 responden. Dari hasil pra-penelitian tersebut didapatkan sebanyak 12 responden (66,7 %) menyatakan memiliki kepercayaan diri yang cukup baik saat menampilkan diri di Instagram, seperti saat mengunggah foto atau video dan 6 responden (33,5 %) menyatakan tidak percaya diri, dikarenakan merasa tidak puas dengan bentuk tubuh serta suka membandingkan diri dengan penampilan orang lain di Instagram.

Selain itu, dalam hasil wawancara yang dilakukan pada Januari 2025 di Karawang, yang telah dilakukan peneliti bersama 4 partisipan pengguna Instagram didapati hasil yaitu, partisipan berinisial DN mengatakan adanya pengaruh positif dari banyaknya jumlah *like* dan juga komentar dapat membuat DN lebih percaya diri. Begitupun sebaliknya, bila *like* dan komentar sedikit membuat DN merasa kurang percaya diri dan merasa postingannya kurang menarik. Partisipan berinisial AP mengatakan aktif dalam menggunakan Instagram setiap harinya dengan melihat konten-konten yang memotivasi agar dapat membantu *personal branding* atau mengembangkan karir dan membatasi konten-konten yang tidak bermanfaat. Partisipan AR mengatakan sangat menyukai bermain Instagram namun terkadang AR kurang percaya diri karena suka membandingkan dirinya dengan orang lain terutama *influencer*. Partisipan DA juga mengatakan bahwa dirinya sudah lama menggunakan Instagram, namun seiring berjalannya waktu DA sering merasa tertekan dengan standar kecantikan yang muncul di *feed* Instagramnya seperti tubuh yang bagus, kulit yang mulus, dan gaya hidup yang terlihat sempurna.

Berdasarkan wawancara di atas, dapat disimpulkan bahwa selain memberikan dampak positif berupa peningkatan rasa percaya diri ketika mendapat banyak respon, Instagram juga memberikan dampak negatif bagi penggunanya. Hal ini terlihat ketika partisipan merasa kurang percaya diri saat unggahannya tidak mendapat cukup *like* atau komentar, sehingga menimbulkan perasaan tidak puas atau minder terhadap dirinya sendiri. Terdapat partisipan yang mengungkapkan bahwa kecantikan dan gaya hidup yang mereka lihat di Instagram sering kali mempengaruhi cara mereka dalam menilai diri sendiri. Seperti DA, merasa tertekan

dengan ekspektasi tentang tubuh ideal dan kulit yang putih bersih yang muncul di *feed*-nya, sementara AR mengatakan bahwa dirinya sering kali membandingkan diri dengan *influencer* sehingga membuatnya kurang percaya diri, lalu DN juga merasakan dampak dari jumlah *like*, komentar .

Menurut Pancarani (2021) memperoleh hasil bahwa individu yang menggunakan media sosial dapat kehilangan kepercayaan diri karena mengikuti standar pada akun yang dilihatnya. Selain itu, jumlah *like* maupun komentar yang diberikan orang terhadap dirinya dapat meningkatkan kepercayaan diri, begitupun sebaliknya. Ketidakpuasaan seseorang terhadap penampilan fisiknya, adapun faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri menurut Girindra (2019) Salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah citra tubuh.

Menurut Cash dan Pruzinsky (dalam Brilian, 2023), citra tubuh ialah representasi psikologis dari tubuh yang melingkupi metode penglihatan ataupun anggapan mengenai perasaan, pikiran, penampilan dan fungsi tubuh.

Terdapat beberapa aspek citra tubuh menurut Cash dan Pruzinsky (dalam Dianningrum & Satwika, 2021) yaitu aspek evaluasi penampilan, yang merujuk pada penilaian individu terhadap penampilan keseluruhan tubuh. Aspek orientasi penampilan, yaitu perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha untuk meningkatkan penampilan diri. Aspek kepuasan terhadap bagian tubuh, yaitu mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik. Aspek kecemasan gemuk, yaitu mengukur kewaspadaan individu terhadap berat badan dan melakukan diet untuk membatasi pola makan. Aspek pengkategorian ukuran tubuh, yaitu bagaimana individu menilai berat badan.

Penelitian yang dilakukan oleh Andiyanti (dalam Dianningrum & Satwika, 2021) menunjukkan bahwa perempuan lebih memikirkan penampilan fisik daripada laki-laki. Penampilan fisik yang dimaksud meliputi bentuk tubuh dan penilaian orang lain terhadap dirinya.

Hal tersebut juga didukung oleh penelitian Syazaid (2023) adanya pengaruh yang kuat antara citra tubuh terhadap kepercayaan diri. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Girindra (2019), menunjukkan korelasi yang signifikan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada mahasiswa pengguna kosmetik wardah, artinya persepsi terhadap citra tubuh yang positif dapat membantu pengguna kosmetik wardah untuk percaya diri, begitupun sebaliknya. Sehingga perlu adanya dukungan dari lingkungan sosial untuk meningkatkan kepercayaan diri terhadap citra tubuh.

Berangkat dari fenomena, citra tubuh berpengaruh terhadap kepercayaan diri seseorang. Dimana setiap individu memiliki foto atau video dengan citra tubuh yang baik dapat meningkatkan kepercayaan dirinya dalam bermedia sosial.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, peneliti memiliki ketertarikan untuk melaksanakan penelitian yang membahas tentang "Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Kepercayaan Diri Pada Pengguna Instagram Di Karawang"

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, yaitu "Apakah Ada Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Kepercayaan Diri Pada Pengguna Instagram Di Karawang"

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh citra tubuh terhadap kepercayaan diri di Karawang.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dilakukannya penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Peneliti mengharapkan penelitian ini dapat memperluas sumber pengetahuan di bidang psikologi dan sumber referensi dan dapat menjadi acuan terkait citra tubuh terhadap kepercayaan diri.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi pengguna Instagram

Peneliti mengharapkan penelitian ini dapat membantu para pengguna Instagram untuk tetap percaya diri, serta menambah pengetahuan tentang citra tubuh dan kepercayaan diri, yang dimana dapat menjadi pertimbangan untuk melakukan pengembangan terhadap citra tubuh yang positif

b. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti mengharapkan penelitian ini mampu memberikan acuan literatur dalam melakukan penelitian terbaru dan lebih mendalam yang berhubungan dengan citra tubuh dan kepercayaan diri.