

# BAB I

## PENGANTAR

### A. Latar Belakang

Dalam era globalisasi saat ini, perkembangan teknologi semakin maju dan banyak diminati oleh berbagai kalangan. Salah satu kemajuan teknologi yang sekarang mulai terbentuk adalah penggunaan *smartphone* yang mendorong media sosial juga ikut berkembang dengan pesat (Fronika, 2019). Dalam kehidupan sehari-hari, media sosial ini sering digunakan individu dalam hal komunikasi, sosial, pendidikan, bisnis, hiburan, dan tujuan lainnya. Platform media sosial terdiri dari *WhatsApp*, *Facebook*, *YouTube*, *Instagram*, *Tiktok*, *Twiter*, dan lain-lain yang memungkinkan pengguna menciptakan akun pribadi ataupun publik, berhubungan dengan teman dan pengikut, menelusuri profil orang lain, serta memberi dan menerima berbagai jenis umpan balik (Franchina dan Coco, 2018).

Berdasarkan hasil survei *Hootsuite We Are Social* pada tahun 2022, mengungkapkan jumlah orang yang menggunakan sosial media di Indonesia berjumlah 191,4 juta dengan persentase mencapai 68,9% dari jumlah populasi di Indonesia, di mana rata-rata penggunaan media sosial menghabiskan waktu 197 menit setiap harinya. Selain itu hasil data dari Teknopreneur Indonesia dan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, remaja adalah menjadi orang yang menggunakan media sosial paling tinggi di Indonesia pada tahun 2017. Hasilnya, 75,50% berada pada usia 13-18 tahun, 74,23% berusia 18-34 tahun, 44,06% berusia 35-54 tahun, dan 15,72% berusia di atas 54 tahun.

Remaja dan media sosial tampaknya akan selalu berhubungan, karena pada saat ini remaja membutuhkan media sosial (Oktavia, 2021). Syamsoedin (2015), mengemukakan bahwa remaja telah difasilitasi oleh kehadiran media sosial dalam pengembangan teknologi komunikasi, yang hal tersebut menghasilkan banyak perubahan dalam pola pikir remaja mulai dari gaya hidup, cara berpakaian, pola makan, dan sebagainya. Karakteristik remaja dalam hal ini akan mendorong mereka untuk bersosialisasi satu dengan yang lainnya dan mengembangkan relasi dengan orang lain. Media sosial dapat mengakibatkan orang dapat menjadi lebih memperhatikan tubuh dan kebiasaan makan mereka. Contohnya seperti memposting gambar, meninggalkan komentar, serta mengamati tubuh orang lain yang dianggap lebih bagus atau ramping (Sukamto et al., 2019).

Sejalan dengan pembahasan yang telah dipaparkan diatas, peneliti telah melakukan studi pendahuluan yang dilakukan dengan wawancara serta juga melalui kuesioner kepada remaja pengguna media sosial. Dari hasil tersebut diperoleh dari 15 remaja dengan rentang usia 12-22 tahun, sebanyak 10 remaja merasa tidak menyukai penampilan tubuh mereka sendiri dan menganggap bentuk tubuhnya tidak menarik, dan 8 remaja merasa bahwa jika tidak mempunyai citra tubuh yang positif dalam hal ini adalah puas atau dapat menerima tubuhnya sendiri berarti juga tidak memiliki harga diri yang positif.

Wawancara kepada remaja yang berinisial "P" menyebutkan bahwa dia merasa tidak cukup puas terhadap tubuh yang dimilikinya karena melihat postingan atau konten yang dilihatnya di media sosial. Hal itu terjadi karena "P" merasa bahwa dirinya tidak cantik, memiliki tubuh yang pendek dan memiliki kulit tubuh yang sedikit gelap dari orang lain pada umumnya. Remaja

lain yang telah diwawancara berinisial "R" merasa tidak puas terhadap tubuhnya dengan mengatakan bahwa dia memiliki wajah yang berjerawat, tinggi dan berat badan tidak sesuai dengan keinginannya serta juga merasa bahwa dirinya memiliki banyak kekurangan yang dipengaruhi oleh media sosial. Hal tersebut membuat "R" menjadi rendah diri hingga merasa bahwa dirinya tidak memiliki harga diri.

Berdasarkan temuan dari pengamatan dan wawancara penelitian yang dilakukan peneliti terhadap beberapa remaja pengguna media sosial dapat disimpulkan bahwa fenomena tersebut jelas menggambarkan bahwa remaja merasa tidak puas dengan tubuh yang dimilikinya karena pengaruh media sosial. Ketidakpuasan tubuh atau *body dissatisfaction* merupakan tertujunya pikiran pada evaluasi negatif mengenai penampilan fisik dalam lingkungan sosial (Rosen & Reiter, 1996). Menurut Kaz dan Shimanskyi (dalam Khoriya, 2019), penilaian negatif terhadap ukuran tubuh, bentuk otot, dan berat badan yang terkait dengan persepsi perbedaan penilaian ideal tubuh antara pria atau wanita, adalah arti dari ketidakpuasan tubuh. Dengan kata lain ketidakpuasan tubuh adalah orang yang merasakan perasaan negatif terhadap tubuhnya, merasa malu dan tidak percaya diri terhadap tubuhnya di lingkungan sosial.

Semua individu, termasuk remaja, memiliki potensi untuk mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh mereka. Seperti yang dijelaskan oleh Santrock (2007), masa remaja, yang berlangsung dari usia 10 hingga 22 tahun, adalah periode yang menandai peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Ini adalah saat ketika pubertas dan perkembangan fisik manusia terjadi. Dalam penelitian ini, fokus akan diberikan pada kelompok remaja berusia 12 hingga 22 tahun, hal ini sesuai dengan pendahuluan penelitian sebelumnya

yang telah dilakukan. Hurlock (dalam Desmita, 2016) menyatakan bahwa salah satu tugas perkembangan penting bagi remaja adalah menerima kondisi fisiknya dan memanfaatkan tubuhnya dengan efektif. Namun, kenyataannya, masih ada remaja yang menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas perkembangan ini dengan baik.

Menurut Windayanti & Supriyadi (2019), remaja akan melakukan apa saja untuk mencapai citra yang dapat diterima secara sosial. Remaja saat ini terkadang menggunakan cara yang tidak rasional untuk mencapai sesuai dengan keinginannya, seperti contoh yang diungkapkan oleh Rosewall et al (2018), ketika orang dengan gangguan makan artinya mereka mengekspresikan ketidakpuasan tubuh mereka, hal tersebut secara signifikan berarti mengacu pada keinginan mereka untuk mendapatkan badan yang ideal. Bahkan perasaan ketidakpuasan tubuh ini juga dapat memunculkan masalah psikologis lain yang dapat menyebabkan depresi (Mukhlis, 2013).

Pada tahun 2020, remaja dengan rentan usia 13 hingga 19 tahun dapat melakukan hingga 230 ribu prosedur kosmetik invasif dan 140 ribu non-invasif atau perawatan yang menggunakan teknologi medis karena ketidakpuasan dengan penampilan fisik mereka, hal ini adalah hasil data *dari American Society of Plastic and Reconstructive Surgeons (ASPS)*. Selanjutnya menurut Malang Times (2017), banyak wanita di Kota Malang yang menginginkan kulit yang putih secara cepat dengan cara menggunakan produk pemutih yang berbahaya bagi kesehatan kulit mereka sendiri demi untuk tercapainya tujuan mereka. Barang terlaris di Indonesia yang dapat menghasilkan kulit putih adalah produk pelembab, hal ini sesuai dengan kutipan dalam Tirto.id (Handayani, 2016).

Kasus lainnya yang terkait dengan ketidakpuasan tubuh adalah terjadi pada Bella Harrington remaja berusia 11 tahun yang berada di Negara Barat tepatnya di Virginia, Amerika Serikat pernah memilih untuk tidak kembali ke sekolah dan meminta operasi plastik telinga karena ejekan dari teman-temannya. Bella sudah mengalami intimidasi selama bertahun-tahun hingga membuat dia tertekan dan memutuskan untuk operasi plastik. Hal tersebut karena dirasa telinganya yang terlalu besar dari pada remaja lainnya (Kompas.com, 2018). Hal serupa juga dialami oleh salah satu artis ibu kota yaitu Tina Toon. Semasa remaja, Tina Toon mengalami perundungan karena memiliki tubuh yang gemuk hingga menyebabkan ia depresi dan *bulimia* (Viva, 2014). Menurut psikiater Dr. Kresno Mulyadi, SpKJ, orang yang sering mengalami *bullying* akan mengalami kesulitan mengembangkan identitas yang positif, tidak percaya diri, dan sulit berinteraksi sosial (Okezone, 2010).

Fenomena di atas dipicu karena kebanyakan remaja ingin memperoleh bentuk tubuh yang ideal (Hooley et al., 2021), yang berhubungan dengan perubahan fisik dan kognitif remaja akibat pubertas (Santrock, 2019). Hal ini dialami remaja karena remaja merasa butuh diterima di lingkungan sosial dan teman sebayanya. Sejalan penelitian dari Iswari dan Wilani (2019), bahwa perubahan fisik yang cepat pada remaja akan diikuti oleh kebingungan, munculnya masalah identitas diri, dan keinginan untuk menyesuaikan diri dengan kelompok sebayanya. Perubahan fisik tersebut meliputi tinggi badan dan berat badan yang dapat mengakibatkan bentuk tubuh tidak sesuai dengan yang diinginkan, sehingga memunculkan evaluasi diri yang buruk. Menurut Dacey & Kenny (dalam Kinanti Indika, 2009), pandangan negatif remaja terhadap tubuh mereka juga dapat menghambat kemajuan keterampilan

berinteraksi dan kemampuan mereka untuk membentuk hubungan yang sehat dengan sesama remaja, sehingga berpotensi mengganggu aktivitas sehari-hari mereka.

Penjelasan diatas adalah beberapa akibat yang disebabkan jika remaja mengalami ketidakpuasan tubuh serta bukti bahwa mereka akan melakukan segala hal demi tujuan mereka. Didukung dengan penelitian dari Ananta (2016), yaitu menggambarkan berbagai karakteristik seseorang yang sedang mengalami ketidakpuasan tubuh diantaranya seperti, tidak memiliki kepercayaan diri, selalu merasa bahwa tipe tubuhnya tidak seperti milik orang lain, sering menyandingkan diri sendiri dan membandingkan dengan tubuh orang lain yang dirasa lebih ideal serta membutuhkan dukungan dan senang dengan adanya pujian.

Remaja biasanya mengalami kebahagiaan ketika orang lain mengakui dan memuji mereka. Ketika mereka merasa diganggu oleh orang lain, mengkritik penampilan fisik atau tubuh mereka, dan merasa tidak nyaman ketika seseorang berkomentar tentang unggahan mereka, maka emosi negatif (kecewa dan kesal) akan muncul (Muntazeri, 2020). Hal diatas terjadi di media sosial, bahwa remaja baik secara sengaja atau tidak sengaja, sudah berperan serta dalam kegiatan yang mencakup membandingkan diri mereka dengan mereka yang lebih menarik, lebih ramping, atau memiliki prestasi lebih tinggi (Sukamto et al., 2019). Didukung oleh Uchoa et al (2019), bahwa tekanan sosial yang timbul dari media sosial menyebabkan gagasan mengenai perlunya standar kecantikan dan tubuh yang sempurna bagi remaja.

Penemuan Paxton (2006), dalam penelitiannya, harga diri menjadi salah satu dari sekian faktor resiko ketidakpuasan tubuh pada remaja. Pernyataan

dalam penjelasan diatas berarti harga diri adalah salah satu faktor yang dapat menyebabkan ketidakpuasan tubuh. Menurut Nikita (2023), remaja yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya, akan semakin memberikan rasa dirinya tidak berharga bagi dirinya sendiri dan orang lain serta akan membuat harga dirinya rendah. Serupa dengan Nourmalita (2016), mengungkapkan remaja dengan harga diri rendah sering merasa tidak nyaman tentang penampilan mereka dan memperbesar perasaan tidak puas mengenai tubuh mereka sendiri dengan mengembangkan gambaran tubuh negatif. Pernyataan dalam penjelasan di atas berarti harga diri adalah salah satu faktor yang dapat menyebabkan ketidakpuasan tubuh.

Harga diri cenderung memiliki hubungan dekat dengan bagaimana seseorang memandang diri mereka sendiri dalam hal penampilan. Harga diri merupakan faktor yang signifikan pada ketidakpuasan bentuk tubuh (Rahma, 2014). Harga diri juga dapat diartikan sebagai nilai dalam diri sendiri serta keyakinan terhadap kapasitas seseorang untuk berpikir, sukses, dan berbahagia (Sari et al, 2022). Maka dari itu harga diri ini sangatlah penting bagi remaja karena remaja perlu merasa nyaman dengan diri mereka sendiri. Dengan begitu, remaja akan lebih memiliki gambaran tubuh yang positif, sehingga mampu menciptakan sikap hidup sehat, terhindar dari sikap yang berisiko tinggi, seperti diet ekstrim, merokok dan meminum alkohol, serta membantu remaja mempunyai kehidupan sosial yang baik karena lebih percaya diri terhadap tubuhnya (Andrew et al., 2016).

Beberapa penelitian terdahulu mengenai harga diri dan ketidakpuasan tubuh yang dilakukan oleh Resky et al (2021), menemukan adanya korelasi negatif antara harga diri dan ketidakpuasan tubuh. Penelitian lain oleh Pratiwi

dan Switri (2020), juga menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dan ketidakpuasan tubuh dalam studi mereka. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurmalita (2016), yang menunjukkan bahwa remaja perempuan dengan tingkat harga diri yang rendah cenderung merasa tidak puas dengan penampilan mereka, yang pada gilirannya memperkuat citra tubuh yang negatif, dan dalam hal ini adalah ketidakpuasan tubuh.

Penelitian ini mengaitkan media sosial sebagai salah satu pemicu dalam terciptanya ketidakpuasan tubuh. Didukung penelitian dari Asharyadi (2022), menunjukkan bahwa media sosial menjadi salah satu faktor yang dapat mengakibatkan ketidakpuasan tubuh pada remaja. Selanjutnya penelitian dari Pratiwi et al (2020), bahwa terdapat korelasi antara harga diri terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja yang menggunakan media sosial. Temuan penelitian sebelumnya juga menunjukkan hasil bahwa terdapat korelasi yang penting antara harga diri dengan ketidakpuasan tubuh yang memberikan peluang untuk dilakukan penelitian kembali. Hal tersebut dilakukan untuk memahami sejauh mana hubungan harga diri terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja.

Berdasarkan latar belakang yang disertai dengan fenomena mengenai harga diri terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja pengguna media sosial, maka penulis terdorong untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Harga Diri dengan Ketidakpuasan Tubuh pada Remaja Pengguna Media Sosial.”

## **B. Rumusan Permasalahan**

Permasalahan utama dalam kajian penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara harga diri dan ketidakpuasan tubuh pada remaja pengguna media sosial, seperti yang dapat disimpulkan dari uraian latar belakang yang dijelaskan di atas.

## **C. Tujuan dan Manfaat**

### **1. Tujuan**

Penelitian ini memiliki tujuan yang didasarkan pada masalah yang telah dirumuskan, yaitu untuk menjelaskan terkait hubungan harga diri dengan ketidakpuasan tubuh pada remaja pengguna media sosial.

### **2. Manfaat**

#### **a. Secara Teoritis**

Peneliti berharap bahwa hasil dari penelitian ini akan berkontribusi pada kemajuan ilmu pengetahuan, terutama di bidang psikologi. Semoga temuan dari penelitian ini dapat memberikan panduan bagi penelitian-penelitian berikutnya yang akan mengeksplorasi topik seputar harga diri dan ketidakpuasan tubuh.

#### **b. Secara Praktis**

##### **1. Bagi Umum**

Untuk dapat membantu meningkatkan harga diri yang positif diharapkan penelitian ini akan memberikan kontribusi untuk memberikan informasi serta mendidik masyarakat tentang hubungan antara harga diri dengan ketidakpuasan tubuh.

## 2. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat meluaskan pemahaman, meningkatkan aspek ilmiah, dan menyumbangkan pengetahuan tambahan bagi para peneliti dalam konteks hubungan antara harga diri dan ketidakpuasan tubuh pada remaja yang aktif menggunakan media sosial. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat menjadi pengalaman berharga dalam melakukan penelitian langsung.

### **D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya**

Penelitian ini mengukur hubungan terkait dengan harga diri dan ketidakpuasan tubuh pada remaja yang menggunakan media sosial khususnya di Kota Malang. Penelitian dengan topik ini sudah pernah dilakukan sebelumnya oleh beberapa peneliti lain. Sehingga, penelitian sebelumnya dijadikan sebagai bahan untuk referensi dan komparasi dengan penelitian yang akan dilakukan.

Penelitian dari Hamid et al (2021), mengenai Hubungan Harga Diri dengan *Body Dissatisfaction* pada Mahasiswi di Kota Makassar menggunakan responden sebanyak 405 responden mahasiswi yang berada di Kota Makassar. Dalam metodologi kuantitatif penelitian ini, *accidental sampling* digunakan sebagai teknik pengambilan sampel, sedangkan Uji Spearman digunakan sebagai model analisis data.

Penelitian oleh Sawitri et al (2020), berjudul Hubungan Antara Ketidakpuasan pada Tubuh dengan Harga Diri pada Wanita Dewasa Awal Anggota Pusat Kebugaran Moethya. 97 wanita dewasa muda yang tergabung dalam Pusat Kebugaran Moethya menjadi partisipan penelitian ini. Penelitian

ini menggunakan *convenience sampling* sebagai metode pemilihan sampelnya. Spearman's Rho digunakan dalam analisis data penelitian ini. Penelitian dari Novendawati et al (2015), berjudul Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Harga Diri Remaja Akhir Putri. Terdapat 120 responden pada sampel penelitian ini secara keseluruhan. Penelitian ini memakai metode penelitian kuantitatif non-eksperimental yaitu *proportional random sampling*.

Dari penjelasan diatas, penelitian yang akan diteliti penulis berbeda dengan penelitian sebelumnya dimana remaja pengguna media sosial khususnya di Kota Malang dijadikan sebagai subjek penelitian. Variabel independen yang digunakan adalah harga diri, dan variabel dependen penelitian ini adalah ketidakpuasan tubuh. Penelitian sebelumnya tentang ketidakpuasan tubuh melibatkan mahasiswi, dewasa muda, dan remaja putri akhir sebagai subjeknya. Sedangkan penelitian ini akan dilakukan pada remaja yang berusia antara 12 sampai 22 tahun, laki-laki maupun perempuan.

Penelitian ini menggunakan metode pengambilan sampel non-probability dengan pendekatan *purposive sampling*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis korelasi dengan bantuan SPSS. Perbedaan lainnya yaitu terletak pada fokus permasalahan dan fenomena yang diteliti dalam penelitian ini. Penelitian ini berfokus pada ketidakpuasan tubuh yang dialami oleh remaja pengguna media sosial di Kota Malang. Selain itu ketidakpuasan tubuh pada remaja juga dapat menimbulkan dampak yang negatif seperti depresi, rendahnya kepercayaan dan harga diri sampai mengalami gangguan makan dan kesehatan (Brehm, 1999). Hal tersebut dapat menjadi keterbaruan penelitian sehingga penelitian ini sangat penting untuk dilakukan agar dapat mengurangi ketidakpuasan tubuh remaja.