

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Media sosial merupakan platform digital di mana para penggunanya dapat berinteraksi, berkomunikasi, dan bertukar informasi secara publik dalam bentuk artikel, gambar, dan video. Menurut sebuah artikel, tingkat pengguna media sosial aktif di Indonesia sebesar 12,35% dari 170 juta penduduk, meningkat menjadi 191 juta pada Januari 2022, menurut data yang dikumpulkan We Are Social dari DataIndonesia.id. Di antara masyarakat Indonesia, WhatsApp adalah aplikasi media sosial yang paling populer dengan 88,7% populasi, diikuti oleh Instagram (84,8%), Facebook dengan (81,3%), Telegram dengan (62,8%), dan TikTok dengan (63,1%) (Mahdi, 2022).

Majorsy et al. (2013) menyatakan bahwa antara pengguna media sosial yang aktif adalah mereka yang memasuki usia dewasa awal. Menemukan identitas diri, meningkatkan dan mengembangkan jaringan sosial, dan melakukan eksperimen atau penelitian tentang topik yang menarik merupakan aktivitas online yang dilakukan saat menggunakan media sosial (Smahel et al., 2012). Aktivitas ini mencerminkan bagaimana media sosial dapat berfungsi sebagai alat untuk eksplorasi, pembelajaran, dan pengembangan hubungan interpersonal. Media sosial sering kali menjadi *coping* pengganti bagi individu dewasa awal yang menghadapi tantangan perkembangannya. Hal ini disebabkan oleh adanya perubahan signifikan dalam kehidupan mereka, seperti tuntutan untuk menjadi mandiri, membangun hubungan sosial, dan menentukan arah hidup. Jika individu dewasa awal tidak mampu mengatasi perubahan ini dengan baik, maka masalah-

masalah emosional dan psikologis dapat muncul, sehingga mereka cenderung mencari pelarian atau dukungan melalui media sosial.

Individu dengan usia 20-40 tahun merupakan usia dimana individu berada di masa dewasa awal (Papalia dan Martorell, 2021). Menemukan identitas diri, membangun kemandirian dari keluarga sambil mempertahankan hubungan yang kuat, meningkatkan produktivitas melalui dedikasi pada pekerjaan, dan mulai menjalin komitmen dan hubungan saling bergantung dengan pasangan adalah semua hal yang sering dikaitkan dengan masa dewasa awal (Papalia & Martorell, 2021). Peralihan dari masa remaja ke masa dewasa awal sering dianggap sebagai puncak perkembangan sosial dalam kehidupan dewasa (Hurlock, 1986). Pada tahap ini, terjadi perkembangan yang signifikan dalam aspek fisik, kognitif, psikologis, dan sosial. Selain itu, individu pada masa dewasa awal juga mulai membangun dan memperkuat "harga diri" (*self-esteem*).

Penggunaan media sosial yang tersebar luas di Indonesia memiliki pengaruh yang besar terhadap kehidupan masyarakat. Media sosial tidak hanya menawarkan sarana positif, tetapi juga dapat menawarkan bahaya bagi penggunanya. Banyak hal berpengaruh padanya, seperti hubungan sosial, kesehatan mental, pembentukan identitas, dan pengembangan karier. Di sisi lain, dampak buruk dari media sosial juga dapat memicu munculnya ide-ide bunuh diri pada individu (Weinstein et al., 2021).

Bunuh diri sebagai salah satu penyebab kematian terbesar kedua di Amerika Serikat pada usia remaja dan dewasa muda, pada usia 18 hingga 34 tahun, dan penyebab kematian terbesar keempat pada usia dewasa pertengahan, pada usia 35 hingga 45 tahun (NIMH, 2019). Bahkan di antara orang dewasa yang tidak meninggal karena bunuh diri, tingkat keinginan dan upaya bunuh diri meningkat,

dengan prevalensi tertinggi terjadi pada remaja berusia 18-25 tahun, diikuti oleh orang dewasa, berusia 26 hingga 49 tahun (NIMH, 2019). Yang menjadi perhatian khusus adalah bahwa alih-alih menurun, angka bunuh diri justru menunjukkan peningkatan dalam dua dekade terakhir, meningkat sebesar 33% di seluruh kelompok umur dari tahun 1999 hingga 2017 (Hedegaard et al., 2020). Studi menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat dikaitkan dengan peningkatan risiko depresi, kecemasan, dan gangguan tidur pada individu dewasa awal. Misalnya, penelitian menunjukkan bahwa media sosial, sebagai alat komunikasi dan interaksi online, memberikan dampak signifikan pada berbagai aspek kehidupan individu pada fase ini, termasuk kesehatan mental (Bintang, 2022).

Masalah yang timbul berkaitan dengan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan kesulitan belajar sering kali berasal dari rendahnya harga diri atau *self-esteem*. Harga diri merupakan kebutuhan dasar manusia yang sangat penting, berperan besar dalam perjalanan hidup seseorang, dan krusial bagi perkembangan psikologis yang sehat serta kemampuan untuk bertahan hidup. Kekurangan harga diri dapat menghambat pertumbuhan psikologis individu. Sebaliknya, harga diri positif memberikan ketahanan, kekuatan, dan kemampuan untuk pulih kembali. Individu dengan harga diri negative cenderung merasa lemah tidak berdaya menghadapi tantangan hidup, sehingga ada kecenderungan menghindari lingkungan sosial (A. Putri et al., 2016).

Self-esteem mencerminkan perasaan individu tentang harga dirinya, dimana individu tersebut dapat menerima dan menghargai diri sendiri apa yang ada pada diri individu tersebut. Dalam hal tersebut mencakup berbagai aspek, seperti kecerdasan, penampilan fisik, keterampilan, kemampuan, dan perilaku, serta

penerimaan orang lain. Menurut Schiraldi (2001), harga diri adalah penilaian jujur dan realistis terhadap diri sendiri. Sederhananya, seseorang memiliki harga diri yang baik jika ia menghargai dirinya sendiri dan realistis pada pendapatnya. Pada dasarnya, semua orang memiliki kebutuhan yang harus dipenuhi dalam hidup mereka.

Ancok dkk dalam (Febrita, 2017) menyatakan bahwa laki-laki cenderung memiliki *self-esteem* lebih tinggi. Ini ditunjukkan dengan perasaan tidak percaya diri, ketidakmampuan, dan perasaan bahwa perempuan perlu dilindungi. Selain itu, fitur fisik seperti tinggi badan, berat badan, warna kulit, dan postur wajah sangat memengaruhi *self-esteem* seseorang. Orang yang merasa fisiknya mempesona biasanya memiliki *self-esteem* yang lebih tinggi daripada orang yang merasa fisiknya kurang mempesona. Pendapat ini sejalan dengan penelitian Coopersmith (1967), dalam penelitian tersebut wanita memiliki *self-esteem* yang lebih rendah dibandingkan pria. Selain itu, Wood dan Scoot (2016) menekankan bahwa orang yang berlebih dalam menggunakan media sosial merupakan orang dengan *self-esteem* yang rendah.

Intensitas pengguna media sosial dapat dijelaskan melalui pola penggunaan mereka, termasuk seberapa sering mereka menggunakan media sosial, berapa lama waktu yang mereka habiskan dalam satu sesi, dan berapa banyak teman yang telah mereka dapatkan (Sandya, 2016). Menurut Rizki (2017), banyak faktor, termasuk dorongan internal untuk menemukan identitas dan harga diri, keinginan untuk merasa terhubung dengan orang lain dan merasa memiliki, serta masalah emosional, semuanya mempengaruhi seberapa intens seseorang menggunakan media sosial. Individu yang ingin mendapatkan penerimaan dan penghargaan sosial cenderung lebih sering mengakses media sosial. Salah satu contohnya

adalah penggunaan TikTok, yang menawarkan fitur unik seperti tanda suka (like) dan kolom komentar, sehingga menarik banyak pengguna. Fitur-fitur ini menjadi alasan utama pesatnya peningkatan jumlah pengguna TikTok, serta tingginya intensitas waktu yang dihabiskan untuk platform tersebut. Namun, durasi penggunaan yang berlebihan ini dapat menimbulkan dampak psikologis negatif bagi penggunanya.

Penggunaan media sosial tidak diragukan lagi mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, terutama bagi wanita di usia dewasa awal. Ketika individu melihat postingan positif, seperti mengagumi foto-foto bagus pengguna lain, kecenderungan kompetitif mereka mungkin muncul secara halus. Sifat kompetitif yang muncul pada pengguna media sosial sering kali ditandai dengan keinginan untuk tidak kalah dari orang lain, misalnya dengan mempublikasikan foto yang dianggap lebih menarik. Tindakan ini merupakan cara individu untuk mengelola perasaan eksistensinya. Namun, hal ini juga dapat berdampak negatif, seperti menurunnya perasaan harga diri akibat faktor-faktor sederhana, seperti jumlah likes dan komentar yang diterima.

Menurut artikel yang diterbitkan oleh State Press yang berjudul *Wy I'm Happier without Instagram*. Unggahan yang tidak mendapatkan banyak *like* dan *comments* akan segera diperbaiki. Untuk mencapai tujuan menerima banyak *likes* dan *comments*, pilih waktu terbaik untuk mempublikasikan unggahan dan membuat keterangan yang menarik, demikianlah cara individu memperbaiki unggahannya (Avesina, 2015).

Menurut temuan dari sebuah studi berjudul *Generation Validation: The Role of Social Comparison in Use of Instagram Among Emerging Adults* (Stapleton et al., 2017), yang melibatkan partisipan berusia 18 hingga 29 tahun, pengguna

Instagram pada kelompok usia cenderung terlibat dalam perbandingan sosial lebih tinggi ketika harga diri mereka tergantung pada penerimaan orang lain, sering kali individu terperjara oleh pandangan mereka sendiri selama proses ini. Misalnya, mereka akan berasumsi bahwa seseorang senang ketika mereka melihat postingan Instagram yang menyenangkan tanpa memperhitungkan keadaan atau proses yang membuat pengguna senang.

Hal tersebut juga didukung dengan penelitian Febryanti (2022), menurut temuan tersebut, orang-orang menggunakan media sosial Instagram dengan intensitas sangat tinggi, masuk ke Instagram selama rata-rata 30 menit setiap kali dan lebih dari 21 jam setiap minggunya. Orang-orang sering terpapar dengan informasi yang menarik di Instagram karena intensitas yang tinggi ini, yang pada gilirannya mengarah pada perbandingan sosial. Menurut penelitian, 67% orang terlibat dalam perbandingan sosial, termasuk perbandingan ke atas, yang melibatkan membandingkan diri sendiri dengan mereka yang dianggap lebih unggul. Harga diri seseorang sangat terpengaruh oleh tren ini, yang sering kali mengakibatkan penurunan kepercayaan diri karena perbandingan yang tidak adil.

Mengutip studi oleh Raymer (2015), yang menunjukkan perbedaan penting dalam penggunaan platform jejaring sosial antara orang dengan *self-esteem* rendah dan tinggi. Dibandingkan dengan orang yang memiliki *self-esteem* yang tinggi, mereka yang memiliki harga diri rendah biasanya menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial. Hal ini disebabkan oleh orang-orang dengan harga diri yang rendah yang mencoba untuk menutupi rasa tidak percaya diri mereka dengan mencari lebih banyak teman online agar merasa lebih diterima dan lebih populer daripada yang mereka inginkan. Perbedaan utama antara mereka yang memiliki tingkat *self-esteem* tinggi dan rendah adalah dengan perbedaan tersebut.

Setelah menguraikan uraian diatas, peneliti terinspirasi melakukan penelitian berjudul “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok terhadap *Self-Esteem* Wanita Dewasa Awal”.

A. Rumusan Masalah

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, rumusan masalah dari penelitian ini adalah “apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial tiktok dengan *self-esteem* wanita dewasa awal?

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-esteem* wanita dewasa awal dengan penggunaan media sosial, khususnya TikTok.

C. Manfaat Penelitian

Manfaat teoritis dan praktis dalam penelitian ini meliputi:

1. Manfaat Teoritis

Hubungan intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan *self-esteem*, khususnya pada wanita dewasa awal, menjadi wawasan baru yang diberikan dalam penelitian ini. Temuan ini berkontribusi dalam memperluas teori-teori psikologi, terutama terkait bagaimana interaksi di media sosial dapat memengaruhi persepsi dan perasaan individu terhadap dirinya sendiri. Penelitian semacam ini juga dapat menjadi dasar untuk memahami lebih dalam dinamika psikologis yang muncul dari penggunaan media sosial di era digital.

2. Manfaat Praktis

a. Wanita Dewasa Awal

Diharapkan, hasil penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman wanita dewasa awal tentang penggunaan aplikasi TikTok, yang mana perlu

adanya edukasi terkait penggunaan media sosial TikTok dengan bijak serta mampu melakukan *self-talk* dan menanamkan pikiran-pikiran positif terhadap diri sendiri.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Temuan dari penelitian ini bisa menjadi landasan untuk penelitian lebih lanjut yang mengeksplorasi variabel lain atau konteks berbeda.