

Bab I

Pendahuluan

a. Latar Belakang Masalah

Internet khususnya media sosial sudah mengubah wajah peradaban manusia pada saat ini. Ruang-ruang yang pada masa lalu dianggap sebagai ruang pribadi atau privasi, kini telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan oleh ruang publik (masyarakat). Aktifitas manusia juga berubah. Perubahan yang sangat penting ialah ketika manusia sangat bergantung dengan dunia Internet yang kini bisa dinikmati melalui Handphone pandai yang disebut sebagai Smartphone. Dua bagian ini, baik Internet dan media sosial sudah menjadi hal yang tidak bisa terpisahkan oleh manusia dan masyarakat saat ini. Berbagai jenis platform media sosial dihadirkan di dalam internet dari aplikasi pengiriman pesan, gambar sampai komunikasi berupa siaran langsung. Semua aplikasi tersebut menjadi primadona bagi masyarakat, tapi khusus yang satu ini, masyarakat tidak akan mau meninggalkannya dan menjadi aplikasi favorit di kalangan masyarakat. Aplikasi itu tidak lain adalah Instagram (Sakti & Yulianto, 2018).

Pengguna Instagram dapat berinteraksi dengan sesama pengguna melalui beberapa cara yang telah disediakan oleh platform ini. Salah satu cara utama adalah dengan menjadi *followers* atau dalam bahasa Indonesia disebut sebagai pengikut dari akun pengguna lain. Meskipun demikian, berinteraksi dengan akun yang tidak berada dalam mode privasi pun dapat dilakukan tanpa harus menjadi pengikut terlebih dahulu. Instagram menyediakan berbagai fitur interaktif, seperti memberikan tanda Suka (like) atau menambahkan komentar pada foto atau video yang diunggah oleh pengguna lain. Fitur-fitur ini menjadi sarana komunikasi yang efektif di dalam aplikasi ini, sebagaimana disampaikan oleh Ridgway & Clayton, (2016). Instagram juga memperkaya pengalaman berkomunikasi dengan menggunakan foto dan video sebagai media utama. Keberhasilan platform ini dalam menarik minat pengguna terletak pada kemudahan berbagi momen melalui foto dan video. Selain itu, Instagram terus mengembangkan diri dengan menambahkan fitur-fitur inovatif, seperti Instagram Story, chatting, video call, dan IGTV, yang semakin memperkaya pengalaman pengguna dan membuat aplikasi ini semakin menarik (Nainggolan et al., 2018).

Di sisi lain, instagram memiliki keunggulan yang membedakannya dari aplikasi media sosial lain, terutama di mata kalangan remaja. Menurut Arianti (2017), Instagram dianggap sebagai platform yang menyenangkan untuk berbagi berbagai momen dengan cepat melalui konten yang disediakan. Remaja merasa terhibur dengan kemudahan menggunakan fitur seperti snap foto dan pilihan filter yang dapat mengubah tampilan serta nuansa foto. Mereka juga dapat menambahkan tulisan atau caption serta berkomunikasi melalui komentar pada setiap postingan. Selain sebagai wadah ekspresi kreatif, Instagram juga menjadi tempat bagi kalangan remaja untuk mencari informasi, melakukan online shopping, serta mengunggah foto-foto liburan dan tempat wisata.

Menurut Prihatiningsih (2017), Instagram memiliki kelebihan lain dalam pencarian informasi, dengan mesin pencari Instagram memberikan detail informasi sebanyak 97%. Fitur ini memudahkan pengguna, khususnya remaja, dalam mendapatkan informasi yang mereka butuhkan. Tak hanya itu, Instagram juga memfasilitasi interaksi dengan menyediakan fitur tagging pada kolom komentar, sehingga memudahkan untuk menandai dan diikuti oleh akun-akun tertentu. Salsabila (2021) menambahkan bahwa kelebihan lain yang membuat Instagram diminati remaja adalah karena semua foto dan video yang diunggah akan terpampang pada feed, memungkinkan interaksi tanpa harus menjadi pengikut (*followers*). Dengan demikian, Instagram memberikan kemudahan bagi banyak orang untuk menjelajahi dan menikmati berbagai konten yang ada di dalam platform ini.

Keunggulan dan kelebihan itu menjadikan Instagram sebagai platform komunikasi yang sangat diminati, terutama di Indonesia. Data dari DataReportal menunjukkan bahwa pada tahun 2022, terdapat 99,15 juta pengguna Instagram di Indonesia. Angka ini mencerminkan pertumbuhan yang signifikan dibandingkan dengan tahun sebelumnya, dengan pengguna terbanyak adalah wanita yang mencapai 52,3%. Lebih menariknya lagi, mayoritas pengguna berada dalam rentang usia 12-18 tahun (Alfina & Soetjiningsih, 2023). Fenomena ini mencerminkan bahwa media Instagram bukan sekedar menjadi bagian dari sarana komunikasi yang sangat populer namun juga menjadi bagian yang dominan di kalangan remaja

Penggunaan Instagram oleh remaja bukan sekedar untuk berkomunikasi atau berbagi foto, namun juga sebagai sarana memuaskan kebutuhan batin. Para remaja mencari konten-konten yang sesuai dengan kebutuhan batin mereka, menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis mereka. Tidak hanya sekedar tren, mengunggah foto di Instagram juga dihubungkan dengan aspek kepercayaan diri remaja terhadap diri mereka sendiri, sebagaimana disampaikan oleh Simatupang & Salam (2015). Para remaja merasakan bahwa melalui Instagram, mereka dapat membangun dan mengekspresikan kepercayaan diri mereka. Namun, perlu diingat bahwa tren ini juga membawa dampak tertentu, sebagaimana disoroti oleh Treneman-Evans (2017), di mana Instagram sebagai media sosial berbagi foto dan video mempromosikan citra tubuh ideal, yang dapat berdampak pada persepsi tubuh remaja.

Di era media sosial, terkhusus para pengguna Instagram remaja, terutama remaja perempuan, sering kali terpapar dengan standar kecantikan yang tidak realistis. Mereka diperlihatkan dengan gambar-gambar yang diidealkan, memunculkan citra tubuh sempurna yang seringkali sulit untuk dicapai oleh kebanyakan orang (Chang *et al.*, 2019; Fox & Vendemia, 2016). Penyajian ini bisa datang dalam bentuk penayangan gambar oleh selebriti atau influencer, berbagi gambar diri sendiri yang telah diedit secara ekstensif, atau menciptakan gambar yang sesuai dengan standar kecantikan yang ditetapkan oleh masyarakat (Chang *et al.*, 2019).

Dampak dari paparan ini bisa sangat merugikan, terutama bagi remaja perempuan. Mereka yang cenderung memiliki perasaan tertekan dalam menyesuaikan diri terhadap standar kecantikan yang tidak masuk akal atau tidak realistis, mampu memicu munculnya perasaan tidak puas terhadap tubuh mereka sendiri, serta membuat mereka merasa perlu untuk selalu memperhatikan penampilan fisik mereka (Chang *et al.*, 2019). Fokus yang berlebihan pada penampilan fisik ini dapat mengganggu perkembangan mereka secara emosional dan psikologis. Selain itu, budaya

selfie yang semakin populer juga turut berkontribusi pada fenomena ini. Proses pengambilan, pengeditan, dan membagikan foto diri sendiri (selfie) secara terus-menerus dapat memperkuat pandangan bahwa penilaian orang lain terhadap kita berdasarkan pada penampilan fisik (Bell *et al.*, 2018; Chang *et al.*, 2019). Hal ini dapat mengakibatkan remaja perempuan mengalami objektifikasi, di mana mereka merasa seperti sedang diawasi oleh orang lain, serta self-objektifikasi, di mana mereka mulai menginternalisasi pandangan negatif tentang tubuh mereka sendiri (Bell *et al.*, 2018).

Penggunaan Instagram, yang memfasilitasi pembagian dan peninjauan berbagai foto dengan mudah atau yang terpapar budaya selfie, ternyata membawa dampak negatif signifikan terhadap kesejahteraan mental remaja. Temuan dari Selviana & Yulinar (2022) menunjukkan bahwa kecenderungan remaja untuk mengunggah foto di Instagram secara tidak langsung dapat memicu krisis kepercayaan diri. Adanya tekanan sosial dan persaingan dalam gaya hidup yang terpampang di Instagram menjadi pemicu utama terjadinya krisis ini di kalangan remaja. Azis & Salam (2018), menambahkan bahwa penggunaan Instagram juga membawa dampak serius terhadap kepercayaan diri remaja, melibatkan persaingan untuk mencapai gaya hidup mewah dan seringkali menolak menerima realitas yang sebenarnya. Hal ini terjadi karena para remaja cenderung terjebak dalam keinginan untuk selalu mengikuti tren yang berkembang di Instagram.

Kepercayaan diri memainkan peran krusial dalam proses pertumbuhan dan perkembangan remaja, terutama mengingat perubahan fisik yang signifikan pada tubuh mereka (Udayana, 2015). Konsep kepercayaan diri, sebagaimana diungkapkan oleh Lauster (2005), mencakup keyakinan pada diri sendiri yang memungkinkan remaja mengambil keputusan tanpa keraguan atau kecemasan berlebih. Kepercayaan diri memberikan kebebasan untuk menentukan berbagai pilihan yang disesuaikan dengan keinginan namun harus didasarkan pada rasa tanggung jawab atas pilihan-pilihan tersebut. Dalam pandangan Derry Iswindharmajaya (2014), kepercayaan diri bukan hanya sekadar keyakinan, tetapi juga mencerminkan kemampuan dan sifat positif yang membuatnya tidak mudah terpengaruh oleh pandangan orang lain.

Sebagai aspek kunci dalam pembentukan kepribadian, kepercayaan diri membantu remaja untuk menghadapi tantangan dan mengembangkan kemampuan positif pada diri mereka sendiri. Dengan memahami dan menghargai nilai-nilai dalam diri, remaja dapat membentuk identitas yang kuat dan tangguh, yang kemudian akan membawa dampak positif dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Kepercayaan diri bukan hanya menjadi landasan bagi pengambilan keputusan, tetapi juga memainkan peran vital dalam membentuk sikap positif dan kemampuan adaptasi remaja selama masa pertumbuhan mereka.

Menurut Santrock (2003), faktor-faktor yang sangat terkait dengan kepercayaan diri, antara lain bentuk atau rupa fisik, pemahaman atas konsep diri, jalinan sosial dengan orang lain, dan terakhir ialah interaksi dengan teman sepermainan atau sebaya. Faktor-faktor ini membentuk dasar dari tingkat kepercayaan diri seseorang. Rasa tidak percaya diri, seperti yang dijelaskan oleh Hakim (2002), dapat muncul dari berbagai sumber, seperti kelainan fisik, perasaan tidak cantik atau buruk rupa, status sosial, status perkawinan, kegagalan, tingkat pendidikan yang rendah, kekalahan dalam persaingan, lingkungan yang berbeda, gugup, perasaan kurang cerdas, kesulitan

dalam menyesuaikan diri, kecemasan, ketakutan, mudah menyerah, dan perasaan kurang berkharisma dan berwibawa dibandingkan orang lain.

Sementara itu, Santrock (2003) juga mengungkapkan bahwa rendahnya kepercayaan diri pada remaja bisa dipicu oleh faktor penampilan fisik. Proses perubahan fisik selama masa pubertas dapat menimbulkan dampak psikologis yang signifikan pada remaja, terutama karena mayoritas dari mereka cenderung sangat memperhatikan dan menilai diri berdasarkan penampilan fisik. Hal ini menciptakan ketidakpuasan terhadap penampilan yang mereka perhatikan dan mungkin menyebabkan kurangnya kepercayaan diri pada diri remaja. Oleh karena itu, penampilan fisik dapat memiliki dampak besar terhadap kepercayaan diri remaja dan perlu diperhatikan dalam upaya membantu mereka mengatasi ketidakpastian dan meningkatkan rasa percaya diri.

Penemuan itu memberikan wawasan tentang perbedaan pengalaman ketidakpuasan terhadap citra atau bentuk tubuh di antara remaja laki-laki dan perempuan dalam konteks pengembangan remaja. Sementara remaja laki-laki cenderung mengalami penurunan tingkat ketidakpuasan, perempuan menunjukkan konsistensi dalam persepsi terhadap penampilan mereka. Hal ini menyoroti kompleksitas faktor-faktor yang memengaruhi citra tubuh di kalangan remaja, dan implikasinya terhadap pendekatan yang berbeda dalam mendukung kesehatan mental dan konsep diri di kedua kelompok gender (Castro *et al.*, 2010; Craike *et al.*, 2016; Miranda *et al.*, 2014).

Studi yang dilakukan oleh Zhang *et al.*, (2020) menunjukkan kecenderungan penurunan skor ketidakpuasan terhadap jenis kelamin (3,8% nilai efek) dan peningkatan skor ketidakpuasan terhadap organ seksual (4,4% nilai efek) dari tahap I ke tahap II pada perempuan, yang menunjukkan bahwa peningkatan ketidakpuasan terhadap jenis kelamin terjadi pada pubertas akhir dan peningkatan ketidakpuasan terhadap organ seksual terjadi pada pubertas awal. Dari hasil studi itu dan penelitian sebelumnya, remaja perempuan cenderung memiliki rasa tidak puas diri terhadap jenis kelamin atau gender mereka dari pada remaja laki-laki. Anggota keluarga, seperti orang tua, kakek, dan nenek, mungkin memainkan peran signifikan dalam ketidakpuasan terhadap jenis kelamin pada perempuan selama perkembangan pubertas (Piaget, 2008; Zhang *et al.*, 2020).

Perempuan dapat mengenali jenis kelamin mereka berdasarkan karakteristik fisiologis sebelum perkembangan payudara mencapai Tahap II Tanner; namun, mereka belum memiliki pemikiran abstrak yang realistis tentang jenis kelamin mereka berdasarkan karakteristik sosial. Oleh karena itu, ketidakpuasan terhadap jenis kelamin dapat secara langsung mencerminkan ketidakpuasan terhadap organ seksual pada perempuan dengan tahap I. Dengan perkembangan pemikiran abstrak dan keterampilan analitis, perempuan yang mengalami menarche secara bertahap akan menerima kenyataan tentang organ seksual perempuan mereka dan memahami karakteristik sosial jenis kelamin mereka, yang akan mengakibatkan peningkatan ketidakpuasan terhadap jenis kelamin dibandingkan dengan perempuan pada tahap I dan tahap II. Selain itu, remaja lebih sedikit dipengaruhi oleh orang tua mereka dan lebih banyak dipengaruhi oleh interaksi antar teman sebaya dan media sosial (Sherman *et al.*, 2016, 2018; Zhang *et al.*, 2020).

Selain itu, pada penelitian lain yang memiliki kajian pada *body image* atau citra tubuh dan kepercayaan diri yang terjadi pada remaja perempuan atau putri sebagai pengguna Instagram yang

dijelaskan dalam studi Kleemans *et al.*, (2018), menguraikan indikasi yang menjelaskan bahwa remaja putri yang aktif menggunakan Instagram cenderung melakukan praktik memanipulasi dan mengubah penampilan pada foto yang diunggah di akun mereka. Praktik ini berpotensi memberikan dampak negatif terhadap body image mereka karena munculnya rasa tidak percaya diri yang dipicu oleh kecenderungan untuk melakukan perbandingan sosial. Di Studinya Sukamto *et al.*, (2019) menegaskan bahwa penggunaan yang terkait dengan media sosial, terkhususnya Instagram, mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap pola pemikiran remaja putri terkait dengan citra tubuh atau *body image*. Temuan ini juga menunjukkan bahwa banyak remaja putri pengguna Instagram mengalami body image yang cenderung negatif. Dengan demikian, perlu adanya perhatian lebih dalam terhadap dampak media sosial, terutama Instagram, dalam membentuk persepsi diri dan kepercayaan diri remaja putri, serta adanya dukungan terhadap pembentukan body image yang positif dan kepercayaan diri yang sehat perlu menjadi fokus dalam upaya membantu remaja, khususnya remaja putri, mengatasi tekanan yang mungkin mereka hadapi dalam hal penampilan tubuh.

Modal psikologis atau *psychological capital* adalah kemampuan dan sikap psikologis positif yang terbentuk sepanjang perkembangan hidup seseorang (Chiang & Chen, 2017). Modal psikologis ini dieksplorasi secara mendalam oleh Luthans, Luthans, dan Luthans. Menurut studi mereka, modal psikologis terdiri dari empat aspek utama, yaitu efikasi diri, harapan, optimisme, dan ketahanan (Huang *et al.*, 2022). Berikut ini akan dipaparkan secara jelas bagian-bagian dari modal psikologis atau yang dikenal sebagai *psychological capital*.

Efikasi diri, yang memunculkan rasa percaya diri merupakan sebuah rasa yakin di dalam diri seseorang atas kemampuannya untuk mencapai sebuah tujuan tertentu (Huang *et al.*, 2022). Dalam konteks body image, efikasi diri dapat memberi pengaruh yang kuat terhadap pandangan seseorang atas tubuhnya dan bagaimana ia menerima itu. Sebuah studi menerangkan tentang tingginya efikasi diri yang mampu menguatkan *body image* positif dan mengurangi risiko gangguan makan. Individu yang percaya pada kemampuan mereka untuk menjaga kesehatan dan kebugaran cenderung memiliki pandangan yang lebih positif terhadap tubuh mereka (Di Corrado *et al.*, 2021).

Selain itu, ada penelitian yang menemukan, partisipasi dalam aktivitas olahraga dapat meningkatkan efikasi diri, yang pada gilirannya berkontribusi pada body image yang lebih baik. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa mahasiswa yang lebih sering berpartisipasi dalam olahraga mempunyai tingkat efikasi diri yang tinggi dan memiliki pemikiran yang lebih baik atau positif terkait dengan bentuk tubuh. Ini menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas fisik tidak memberikan manfaat langsung pada kesehatan fisik namun dapat memperkuat keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk mencapai dan mempertahankan kondisi tubuh yang diinginkan (Ouyang *et al.*, 2020).

Lebih jauh lagi, efikasi diri juga membantu individu mengatasi tekanan sosial terkait body image. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa mereka yang memiliki efikasi diri yang tinggi lebih mampu menolak tekanan sosial untuk memenuhi standar kecantikan yang tidak realistis. Hal ini penting karena tekanan sosial yang berlebihan dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap tubuh dan bahkan memicu gangguan makan. Oleh karena itu, mengembangkan efikasi diri yang kuat

adalah strategi kunci dalam meningkatkan body image dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Di Corrado *et al.*, 2021).

Harapan adalah motivasi positif individu, merupakan suatu keadaan positif yang berdasarkan interaksi antara tujuan dan cara yang dipilih (Huang *et al.*, 2022). Dalam konteks citra tubuh, harapan dapat memainkan peran penting dalam membentuk persepsi seseorang terhadap tubuhnya. Seseorang yang memiliki harapan yang tinggi terhadap penampilan fisiknya cenderung memiliki citra tubuh yang positif, karena mereka melihat tubuh mereka sebagai bagian dari proses mencapai tujuan yang diinginkan (Todorov *et al.*, 2019). Di sisi lain, ketika harapan terhadap penampilan fisik tidak tercapai, seseorang dapat mengalami dampak negatif terhadap citra tubuhnya. Hal ini dapat mengarah pada persepsi yang negatif terhadap diri sendiri, rendahnya harga diri, dan mungkin juga munculnya gangguan makan (Hwang & Lee, 2020). Sebab itu, memiliki harapan menjadi sangat penting untuk menciptakan harapan yang masuk akal atau realistis terhadap penampilan fisik mereka, serta memahami bahwa nilai diri tidak hanya ditentukan oleh penampilan fisik semata.

Sebagai contoh, seseorang yang berharap memiliki tubuh yang sangat ramping dan atletis namun sulit untuk mencapainya secara alami mungkin mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Dalam hal ini, penting untuk memahami bahwa kebahagiaan dan nilai diri tidak sepenuhnya bergantung pada pencapaian tersebut, dan bahwa kecantikan sejati berasal dari keseluruhan kepribadian dan prestasi seseorang, bukan hanya dari aspek fisik semata (Kassai, 2020).

Optimisme adalah cara individu melihat peristiwa dari sudut pandang positif atau atribut, serta menghadapi dunia dalam dirinya dengan emosi positif, sedangkan peristiwa negatif diatribusikan pada faktor eksternal, tidak stabil, dan spesifik (Huang *et al.*, 2022). Dalam konteks citra tubuh, optimisme dapat memainkan peran penting dalam membentuk persepsi seseorang terhadap penampilan fisiknya. Seseorang yang optimis cenderung melihat dirinya dengan lebih positif, termasuk citra tubuhnya, dan mampu mengatasi ketidakpuasan yang mungkin muncul terkait penampilan fisiknya (Montañés-Muro *et al.*, 2023).

Sebagai contoh, penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki sikap optimis cenderung lebih menerima terhadap perubahan pada penampilan fisik mereka, seperti penambahan berat badan selama kehamilan atau proses penuaan. Mereka mungkin lebih mampu menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut dan tetap memiliki pandangan positif terhadap citra tubuh mereka meskipun mengalami perubahan fisik yang tidak diinginkan (Abbaszadeh *et al.*, 2023).

Namun, optimisme yang berlebihan juga dapat memiliki dampak negatif terhadap citra tubuh seseorang. Individu yang terlalu optimis tentang penampilan fisik mereka mungkin mengabaikan tanda-tanda kesehatan yang sebenarnya, seperti berat badan yang tidak sehat atau pola makan yang tidak seimbang. Keadaan itu bisa menciptakan rasa tidak puas diri terhadap tubuh sendiri yang lebih ekstrim, karena kesadaran akan kondisi sebenarnya tidak sesuai dengan pandangan yang terlalu positif (Piko *et al.*, 2020).

Ketahanan adalah kemampuan psikologis individu untuk pulih dari keterpurukan dan memiliki kemauan untuk melampaui kondisi awal selama peristiwa positif maupun menantang.

Orang yang memiliki ketahanan tinggi dapat dengan cepat pulih dari situasi sulit dan terus maju dengan tekad yang lebih kuat (Huang *et al.*, 2022). Dalam konteks citra tubuh, ketahanan dapat menjadi faktor yang penting dalam membentuk persepsi seseorang terhadap penampilan fisiknya. Individu yang memiliki ketahanan yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan sosial atau standar kecantikan yang tidak realistis, dan tetap mempertahankan pandangan positif terhadap diri mereka sendiri (Chiu *et al.*, 2023).

Sebagai contoh, penelitian yang menjelaskan tentang individu yang mempunyai sifat ketahanan diri yang baik, mempunyai rasa lebih puas dengan penampilan fisik mereka, bahkan jika mereka tidak memenuhi standar kecantikan yang diterima secara sosial. Mereka mungkin lebih mampu menghadapi komentar negatif atau tekanan untuk berubah, dan tetap mempertahankan pemikiran positif pada diri mereka serta bentuk dan rupa fisik yang ada (Mahon & Hevey, 2021).

Namun, ketahanan juga dapat diarahkan pada persepsi yang tidak sehat terhadap penampilan fisik. Individu yang terlalu bertahan terhadap pandangan negatif tentang penampilan fisik mereka sendiri mungkin mengalami kesulitan untuk menerima perubahan atau untuk melakukan perubahan yang sehat terkait dengan penampilan fisik mereka. Jika itu terus berlanjut, dapat menciptakan rasa tidak puas diri terhadap bentuk tubuh, karena ketahanan tersebut mungkin menghalangi mereka untuk melihat dan mengakui perubahan yang sebenarnya diperlukan (Jordan, 2023; Mahon & Hevey, 2021).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Cash, Phillips, Santos, dan Hrabosky pada tahun 2004 menemukan hubungan di antara bentuk atau citra tubuh dengan modal psikologis. Dijelaskan bahwa seseorang yang mempunyai pemikiran positif atas bentuk tubuh mereka, cenderung mempunyai rasa percaya diri yang baik atau lebih tinggi sehingga bisa memudahkan diri untuk beradaptasi dengan perubahan fisik yang terjadi secara alamiah pada tubuh mereka. Di sisi lain, hal itu juga meningkatkan rasa kepuasan dalam hidup yang lebih baik dari pada yang lain dengan pemikiran negatif pada citra atau bentuk tubuh sendiri (Cash *et al.*, 2004).

Selain itu, pada penelitian Tylka di tahun 2011 menemukan bahwa penerimaan tubuh yang positif atau body appreciation dapat memprediksi modal psikologis yang lebih tinggi, seperti kepercayaan diri, optimisme, dan kebahagiaan. Individu yang mampu menghargai dan menerima tubuh mereka lebih positif, sehingga menghasilkan modal psikologis yang lebih kuat di dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan (Tylka, 2011).

Namun, penelitian juga menunjukkan bahwa hubungan antara citra tubuh dan modal psikologis dapat bersifat kompleks dan saling mempengaruhi. Sebagai contoh, individu yang memiliki modal psikologis yang kuat mungkin lebih mampu mengatasi tekanan sosial terkait dengan standar kecantikan yang tidak realistis, sehingga dapat membentuk citra tubuh yang lebih positif. Sebaliknya, individu yang mempunyai citra tubuh negatif mungkin mengalami penurunan modal psikologis, seperti kepercayaan diri dan kepuasan hidup.

Menggali pemahaman mengenai latar belakang yang telah diuraikan dan teori-teori yang telah diuraikan sebelumnya, sehingga *body image* memegang peran sentral dalam mempengaruhi kepercayaan diri dan Modal psikologis atau *psychological capital* pada remaja yang aktif

menggunakan aplikasi Instagram. Pendekatan ini menimbulkan keinginan peneliti untuk membuat sebuah penelitian untuk menginvestigasi secara lebih mendalam apakah ada pengaruh yang signifikan antara *body image* atau citra tubuh terhadap kepercayaan diri dan Modal psikologis atau *psychological capital* pada remaja pengguna Instagram. Peneliti juga berharap, penelitian ini bisa memberikan sebuah kontribusi yang penting dalam memahami kompleksitas interaksi antara persepsi tubuh pada tingkat kepercayaan diri dan Modal psikologis atau *psychological capital* dalam kategori remaja yang menggunakan media sosial terkhusus Instagram. Dari penjelasan yang telah diuraikan maka subjek penelitian ini merupakan individu remaja yang aktif dalam menggunakan sosial media, khususnya instagram.

a. Rumusan Masalah

1. Apakah *body image* berpengaruh terhadap kepercayaan diri remaja pengguna Instagram ?
2. Apakah *body image* berpengaruh terhadap Modal psikologis atau *psychological capital* remaja pengguna Instagram ?

b. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui dan menganalisis pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri remaja pengguna Instagram.
2. Mengetahui dan menganalisis pengaruh *body image* terhadap Modal psikologis atau *psychological capital* remaja pengguna Instagram.

c. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Melalui penelitian ini, diharapkan mampu memberikan perspektif baru dan informasi yang lebih mendalam terkait isu yang tengah diselidiki. Keberhasilan penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi peneliti berikutnya yang akan menggali lebih jauh perihal permasalahan yang serupa.

2. Kegunaan Praktis

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan solusi konkret terhadap permasalahan yang berkaitan. Penelitian ini diupayakan untuk memberikan pandangan yang jelas guna menentukan langkah-langkah dan pendekatan yang efektif dalam mengurangi tingkat permasalahan citra tubuh (*body image*) terhadap kepercayaan diri dan Modal psikologis atau *psychological capital* pada pengguna Instagram di kalangan remaja.