

Bab 1 Pendahuluan

Latar belakang

Kepercayaan diri ialah salah satu bagian terpenting yang harus dimiliki oleh individu. Menurut (Loekmono, 1983) mempunyai rasa percaya diri bisa membantu individu untuk memperlihatkan siapa dirinya, meraih kebahagiaan, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, dan juga memudahkan dalam melakukan hubungan sosial. Kepercayaan diri juga merupakan keyakinan terhadap dirinya sendiri sehingga pada saat melakukan aktivitas dalam hidupnya tidak muncul perasaan khawatir dan merasa bebas ketika melaksanakan hal yang ingin dilakukannya, serta bisa bertanggungjawab akan apa yang dilakukannya, memiliki keinginan yang tinggi untuk berprestasi, sopan ketika berinteraksi dengan orang lain, dan bisa memperdalam tentang kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya (Lauster, 2003). Kepercayaan diri adalah gabungan dari perspektif positif pada diri sendiri, *self worth* dan rasa aman. Sebagian remaja mengalami rasa tidak percaya diri, merasa tidak berarti jika menghadapi tekanan dari individu lain. Namun remaja yang mempunyai rasa percaya diri menjadi lebih mudah berinteraksi dengan individu lain, dan lebih mudah mengontrol perilakunya. Ketika seorang sudah memiliki rasa percaya diri, tidak akan muncul perasaan khawatir dan merasa bebas ketika melakukan sesuatu yang ingin dilakukannya, serta bisa bertanggungjawab akan apa yang dilakukannya, memiliki keinginan yang tinggi untuk berprestasi, sopan ketika berinteraksi dengan orang lain, dan bisa memperdalam tentang kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya (Lauster, 2003)

Pada zaman sekarang ini, setiap orang memiliki keinginan untuk mempunyai hidup yang sempurna dalam hal apapun. Setiap orang ingin terlihat tanpa kekurangan di mata orang lain. Garrison mengatakan bahwa ada 7 kebutuhan remaja, antara lain kebutuhan akan dihargai dan diakui oleh individu lain (Asrori, 2014). Abraham Maslow pun mengatakan jika pada diri seseorang itu didasari pada motivasi untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Motivasi inilah yang membuat seseorang memperlihatkan perilakunya untuk meraih sesuatu pada hidupnya, baik kepuasan fisiologi, psikologi, ataupun sosiologisnya. Seorang ingin dianggap ada keberadaannya, yang akhirnya ia bisa melakukan berbagai cara supaya terlihat menarik di mata orang lain (Asrori, 2014). Aspek kepribadian terbentuk pada interaksi seseorang dengan lingkungannya (Walgito, 1993). Kepercayaan diri ialah dimensi evaluatif yang sifatnya luas dari dalam diri seseorang, hingga kepercayaan diri disebut sebagai gambaran diri (Kushartanti, 2009).

Sebagian remaja merasakan rasa tidak percaya diri, merasa tidak berarti bila menghadapi tekanan dari individu lain dan tidak percaya diri pada saat ada di lingkungan kampus. Apalagi ketika mereka berpapasan dengan teman-teman mahasiswa lainnya. Yang menjadikan beberapa faktor sebagai penyebab mahasiswa tersebut merasa tidak percaya diri yaitu mereka cenderung membandingkan dirinya sendiri dengan penampilan orang lain, yang akhirnya mereka merasa cemas atas penampilan mereka. Ada beberapa permasalahan mahasiswa yang tidak mempunyai kepercayaan diri, salah satunya sulit dalam memulai berbaur dengan orang-orang sekitar. Mahasiswa yang umumnya membutuhkan kepercayaan diri dalam melakukan kegiatannya. Dan untuk sebagian mahasiswa, mereka merasa percaya diri karena merasa bersyukur atas apa yang mereka punya. Sehingga remaja mempunyai rasa percaya diri menjadi lebih mudah berinteraksi dengan individu lain. Mahasiswa umumnya membutuhkan rasa percaya diri dalam melakukan kegiatannya. Aktivitas-aktivitas untuk menuntut kepercayaan diri, misalnya berdiskusi dengan orang lain, melakukan presentasi, dan berbaur dengan orang lain. Mahasiswa yang tidak mempunyai kepercayaan diri akan sulit pada saat memulai suatu pergaulan. Dan juga, rasa percaya diri mempunyai keterkaitan yang erat pada kecemasan komunikasi interpersonal. Dan hal inipun dirasakan oleh mahasiswa Psikologi UIN Bandung.

Mahasiswa umumnya adalah seseorang yang ada pada fase remaja yaitu berkisar antara usia 18-22 tahun (Winkel, 2004). Pada kisaran usia ini merupakan masa-masanya seorang menghadapi emosi yang tidak stabil, sering merasakan kecemasan berlebih pada kehidupannya, dan penuh ketegangan. Teori Psikososial Erikson menjelaskan bila seorang individu menghadapi tahap dewasa awal, artinya ia sudah masuk pada level keenam pada perkembangan psikososial. Dan itu berarti tugas perkembangan telah menciptakan *interpersonal relationship*. Dan Steinberg menjelaskan jika pada usia tersebut, seseorang bisa merasakan berbagai macam perubahan, baik itu dari segi kognitif, emosional, hingga sosialnya (Indri, 2008).

Santrock juga mengatakan bahwa ia setuju dengan pendapat Steinberg, jika dalam usia tersebut adalah proses pergantian yang menyertakan perubahan pada seseorang, misalnya perubahan biologis atau fisik seseorang, sosio-emosionalnya, dan juga kognitifnya. Perkembangan remaja yang sangat terlihat ialah perubahan fisiknya dan bentuk tubuhnya (Santrock, 2012). Dan mahasiswa Psikologi UIN Bandung juga ada pada rentang usia 18-22 tahun.

Ketika ada perubahan tubuh, itu mempengaruhi persepsi terhadap citra tubuhnya. Remaja sangat memperhatikan tubuhnya dan bisa memperbaiki citra tubuhnya. Dan bisa dilihat jika pada fase remaja, seseorang mulai memperhatikan penampilannya (Supriyadi, 2015). Remaja mulai memperhatikan penampilannya bukan karena ingin seperti orang lain, tetapi agar lawan jenis tertarik padanya (Santrock, 2012).

Perubahan pada fisik bisa mengurangi sikap kepercayaan diri pada tubuhnya. Synnott menjelaskan jika tubuh merupakan simbol utama pada seseorang dan bagi masyarakat (Bestiana, 2012). Oleh karenanya seseorang akan menjaga penampilan luar/dalam fisiknya yang dimiliki. Menarik adalah salah satu citra yang diperlukan oleh individu. Diakuinya sebagai seseorang yang mempunyai penampilan yang menarik oleh orang lain, semakin mudah juga seseorang menarik perhatian lawan jenisnya dan diperhatikan keberadaannya oleh orang disekitarnya. Namun tidak semua orang mempunyai penampilan yang diinginkan. Persepsi tentang tubuh ideal yang umumnya ingin dimiliki individu ialah yang mempunyai bentuk tubuh yang bagus, tidak terlalu pendek, tidak terlalu kurus, tidak terlalu berisi.

Pada abad ke-21, kelangsingan pada individu umumnya dikaitkan dengan kesuksesan, kebahagiaan, penerimaan sosial, kemudahan (Grogan, 2017) oleh karena itu, individu mencoba untuk mengubah fisiknya menjadi lebih baik. Sebaiknya tidak hanya fisik saja, meskipun tetap yang menjadi fokus utama ialah fisik yang dimiliki. Bagi wanita tubuh ideal itu yang mempunyai tubuh yang langsing, namun berbeda halnya menurut pria, mereka cenderung mementingkan otot-otot yang dimiliki.

Dan ada beberapa permasalahan ketika individu tidak memiliki kepercayaan diri akan sulit untuk memulai bergaul dengan orang-orang sekitar. (Santrock, 2003) mengatakan permasalahan lain ketika individu tidak memiliki rasa percaya diri, yaitu anoreksia, kenakalan, nervosa, bahkan sampai bunuh diri. Hal ini di pengaruhi beberapa faktor, baik dari segi lingkungan ataupun fisik yang menjadikan mahasiswa tidak mempunyai rasa percaya diri. Rasa percaya diri dipengaruhi beberapa faktor, diantaranya konsep diri, penampilan fisik, hubungan dengan orang tua dan juga hubungan dengan teman-temannya (Santrock, 2003). Faktor penyebab timbulnya rasa tidak percaya diri pada seseorang diantaranya cacat atau kelainan fisik, ekonomi kurang, status sosial, sering gagal, kalah bersaing, buruk rupa, kurang cerdas, pendidikan rendah, susah berinteraksi dengan lingkungannya, perbedaan lingkungan, mudah cemas, tidak siap menghadapi situasi, penakut, mudah gugup, bicara gagap, pendidikan kurang baik, status perkawinan, mudah menyerah, kalah wibawa dengan

orang lain, dan tidak bisa menarik simpati orang lain, itu semua sumber penyebab timbulnya rasa tidak percaya diri pada individu menurut (Hakim, 2002). Yang dimiliki oleh remaja memberikan gambaran perihal bentuk tubuh yang dimilikinya, lalu beralih ke penampilan fisik yang dimiliki oleh orang lain, dan juga standar tubuh yang baik, yang harus dimiliki oleh setiap individu (Ifdil & Denich, 2016). Gambaran inilah yang artikan sebagai citra tubuh.

Respon yang di tampilkan dengan timbal balik pada interaksi sosial tidak selalu berjalan dengan baik, terkadang banyak permasalahan yang ada pada interaksi sosial yaitu munculnya persepsi dan penilaian di kalangan mahasiswa jika standar tubuh yang ideal menurut mereka itu yang mengutamakan penampilan fisik dengan tubuh yang ideal, membuat mahasiswa memiliki rasa tidak percaya diri, dan selalu menilai penampilan dirinya melalui kaca mata teman-teman sekitarnya (Ratnawati, 2012).

Penulis sudah melakukan studi awal pada mahasiswa psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung dengan usia dewasa awal yang mempunyai akun Instagram di tanggal 23 Agustus-30 September 2022 dengan jumlah 51 responden. Studi awal ini menggunakan kuisisioner terbuka (wawancara) melalui *google form* dengan pertanyaan seputar pengalaman yang dialami responden tentang kepercayaan diri terhadap citra tubuh pada mereka yang menggunakan Instagram. Berdasarkan hasil wawancara terbuka yang telah dilakukan, didapatkan jawaban bahwa 36 mahasiswa merasakan kurang percaya diri dengan tubuh yang dimilikinya, meskipun sebagian dari mereka tetap bersyukur dengan tubuhnya yang dimilikinya sekarang. Dan kebanyakan dari mereka selalu membandingkan bentuk tubuh yang dimilikinya, dengan orang-orang sekitar. Apalagi ketika mereka berpapasan dengan teman-teman mahasiswa lainnya. Yang menjadikan beberapa faktor sebagai penyebab mahasiswa tersebut merasa tidak percaya diri yaitu mereka cenderung membandingkan dengan penampilan orang lain, yang akhirnya mereka merasa cemas atas penampilan mereka. Ada beberapa permasalahan mahasiswa yang tidak mempunyai kepercayaan diri itu sulit dalam memulai bergaul dengan orang-orang sekitar. Mahasiswa yang umumnya membutuhkan kepercayaan diri dalam melakukan kegiatannya. Dan ada beberapa aktivitas yang menuntut kepercayaan diri mereka, misalnya berdiskusi dengan orang lain, melakukan presentasi, dan berbaur dengan orang lain, yang akhirnya membuat mahasiswa yang tidak mempunyai rasa percaya diri akan sulit dalam memulai suatu pergaulan. Dan hal tersebut berkaitan dengan hubungan interpersonal mereka. Ketika memposting *photo full body* nya ke media sosial (Instagram). Apalagi ketika ada komenan yang negatif, mereka cenderung

memikirkan hal tersebut, tersinggung, merasa sedih, merasa sakit hati, dan merasa *insecure*. Dan ketika mereka merasa tidak percaya diri akan citra dirinya, mereka melakukan usaha agar bisa meminimalisir rasa kurang percaya diri mereka dengan berolahraga, melakukan diet, menggunakan barang-barang yang bisa meningkatkan rasa percaya diri mereka, *self talk* agar bisa lebih percaya diri, dan memperbaiki gaya berpakaian. Dan sisanya mereka merasa bersyukur atas bentuk tubuh yang dimilikinya, karena mereka merasa tubuh mereka ideal dan cukup. Meskipun sesekali mereka membandingkan tubuh mereka dengan orang lain. Mahasiswa yang mempunyai rasa percaya diri, menjadi lebih mudah berinteraksi dengan individu lain. Dan jika ada tanggapan negatif dari orang lain tentang bentuk tubuhnya, mereka cenderung tidak menanggapinya, tetapi menjadikannya motivasi untuk menjadi lebih baik.

Penelitian yang dilakukan oleh (Centi, 1997), dapat dinyatakan jika individu yang merasa puas dan bisa menerima apa adanya dirinya pada kondisi tubuh yang dimilikinya dapat memiliki rasa percaya diri yang tinggi dibandingkan pada seseorang yang tidak merasa puas dan belum bisa menerima kondisi tubuhnya sehingga dapat menimbulkan kepercayaan diri yang rendah pada diri seseorang tersebut. Jadi intisari yang bisa didapat adalah jika individu bisa menerima kondisi tubuhnya serta penampilan fisik yang dimiliki, secara langsung juga muncul kepercayaan diri yang muncul dengan sendirinya.

Citra tubuh merupakan bagian dari gambaran diri pribadi seseorang. Oleh sebab itu, remaja memerlukan dukungan di lingkungan sosial untuk memperbaiki kondisi psikologisnya berkaitan dengan ketidakpuasan pada citra tubuhnya. Dukungan sosial bisa meminimalisir perasaan seseorang yang berada di bawah tekanan untuk menjadi lebih positif tentang penilaian diri mereka sendiri. Lingkungan sosial juga bisa menjadi faktor dukungan sosial bagi kaum muda. Tetapi, lingkungan sosial khususnya teman sebaya bisa memotivasi kaum muda untuk mengikuti bentuk tubuh ideal, dan bisa diperoleh di berbagai media. Di media sosial, banyak sekali konten pribadi yang memuat karakter ideal pribadi yang diinginkan oleh remaja. Mereka biasanya menggunakan media sosial untuk sarana interaksi, mencari hiburan dan informasi.

Citra tubuh juga merupakan pengalaman pribadi berupa gambaran tentang berat dan bentuk tubuh, serta tingkah laku yang dapat menilai penampilan seseorang. Serta memperkuat pendapat tentang tingkat penerimaan citra tubuh. Kebanyakan didasari oleh pengaruh sosial budaya pribadi, dan terdiri dari empat aspek yaitu reaksi individu lain,

perbandingan dengan individu lain, peranan individu dan identifikasi pada individu lain. Terlihat dari penggunaan media sosial Instagram, bahwa dampak negatif dengan media sosial ini adalah resiko interaksi media sosial yang berlebihan. Namun, dalam hal ini terdapat bentuk hubungan sosial yang saling menguntungkan dalam mengimbangi efek negatif penggunaan media sosial, sehingga tidak menjadikan sumber stres pada kehidupan remaja, apalagi individu yang sangat memperhatikan penampilan fisiknya. Menurut remaja, diterima oleh teman-temannya adalah suatu kebutuhan (Santrock, 2011b). Teman sebaya juga merupakan *worship* sebagai suatu faktor pendukung sosial pribadi yang diperlukan untuk menjalankan suatu proses. Faktor lingkungan adalah salah satu faktor yang menyebabkan remaja mengalami rasa kurang percaya diri. Baik itu pemilihan ruang lingkup pertemanan maupun tuntutan lingkungan pribadi menuntutnya untuk mengembangkan rasa percaya diri.

(Rombe, 2014) mengatakan bahwa citra tubuh merupakan sikap atau perasaan puas atau tidak puas seseorang pada tubuhnya, yang bisa menghasilkan pandangan positif atau negatif pada dirinya sendiri. Remaja yang mempunyai persepsi negatif pada kondisi fisiknya akan sering merasakan gelisah, dan akan mempunyai pikiran serta perasaan negatif saat menggambarkan kondisi fisiknya. Berbeda halnya dengan remaja yang berpandangan positif pada tubuhnya, mereka memiliki penilaian yang positif terhadap tubuhnya, dan secara umum remaja akan merasa nyaman dan percaya diri. Dapat dijelaskan pada uraian tersebut, terlihat bahwa citra tubuh berhubungan dengan kepercayaan diri, dan bisa diasumsikan jika rasa percaya diri merupakan hal penting dari kepribadian individu.

Masa remaja akan terjadi banyak perbedaan, baik secara fisiologis, psikologis, ataupun kognitif dimana seseorang anak akan mengalami perkembangan menuju dewasa. Ditinjau berdasarkan ilmu psikologi, fase remaja merupakan fase yang penuh kebingungan secara mental. Remaja di tuntut untuk bisa menyelaraskan diri pada perubahan fisik dan psikis yang dialaminya. Perubahan lainnya pun dapat dilihat dari kondisi psikologis setiap individu yang belum stabil, emosi yang belum stabil, perasaan gelisah, rasa ingin tahu yang tinggi, pencarian identitas diri dan konflik batin. Pada masa remaja berbagai macam masalah akan muncul, dan bila tidak terealisasikan, dapat menyebabkan masalah pada perkembangan selanjutnya.

Perkembangan sosial yang paling terlihat ialah yang berhubungan dengan teman sebaya, lawan jenis, persahabatan, dan juga orang disekitar. Timbulnya pubertas juga ditandai ketika seseorang akan mengalami perkembangan menuju masa remaja yang membuat

pertumbuhan dan perubahan fisik yang cepat sebab pengaruh dari hormonal. Adanya perubahan tinggi dan berat badan biasanya mengalami peningkatan pada masa remaja.

Saat ini masa remaja dapat memanfaatkan internet, terutama memanfaatkan media sosial yang berbasis teknologi. Seringkali remaja membuat keputusan dasar tentang tubuh mereka. Terlepas dari apakah mereka mempunyai bentuk dan ukuran yang ideal atau tidak. Banyak media sosial yang menjelaskan kecenderungan tentang perubahan citra tubuh ketika dewasa. Informasi itu tanpa memandang warna kulit, tinggi badan atau bentuk tubuh yang kurang normal.

Persepsi sebagian remaja, mereka merasa bahwa perubahan nyata yang mereka alami tidak sesuai dengan keinginan mereka. Perubahan pada pola pikir dapat membuat remaja memiliki berbagai perspektif tentang persepsi diri, sehingga perubahan pola pikir yang tiba-tiba dapat menimbulkan masalah bagi remaja. Jika remaja merasa keadaan mereka tidak sesuai dengan apa yang mereka butuhkan, meskipun mereka berpikir orang lain benar-benar menarik, mereka tetap akan merasa bahwa ada sesuatu yang benar-benar salah dengan mereka. Situasi ini menghalangi kaum muda untuk menerima kondisi fisik sebagaimana mestinya, dan citra tubuh mereka semakin negatif.

Pemanfaatan media sosial memperluas pola pikir terhadap penampilan remaja putra dan putri di Belanda. Dari survey tersebut, ditemukan bahwa remaja mengalami perubahan pada saat penampilannya terlihat lebih baik saat mengakses di medsos, misalnya media sosial instagram sehingga mereka lebih fokus pada penampilan. Mereka merasa cemas ketika penampilannya dikritik oleh orang lain, sehingga mereka mulai terbiasa dengan keadaan yang mengarah kepada arah penampilan.

Instagram merupakan *worship* media sosial terpopuler di dunia dan banyak digunakan oleh para remaja. Instagram merupakan *worship* jenis media sosial yang umumnya menggunakan foto atau video sebagai bentuk komunikasi. Salah satu bentuk interaksi di Instagram ialah menjadi pengikut akun pengguna Instagram lainnya. Seseorang juga dapat berinteraksi dengan akun non-pribadi tanpa menjadi pengikut. Foto pribadi diunggah ke Instagram biasanya diubah untuk menarik suka/like pengguna Instagram lainnya. Banyaknya like menandakan bahwa foto atau video pribadi diunggah tersebut telah menarik perhatian individu lain (Tyer, 2016). Kemudian popularitas Instagram dimanfaatkan dalam media periklanan dan promosi, pribadi berujung pada munculnya *selebgram* (selebritis Instagram). Ketertarikan pada penampilan fisiknya dapat membuat dirinya dibandingkan dengan sosok

ideal yang sering muncul di media sosial dan kehidupan nyata di sekitarnya. Hal ini berkaitan dengan ketidakpuasan dengan tubuh terkait dengan citra tubuh individunya.

Hasil pemeriksaan remaja putri ini menunjukkan bahwa kunjungan media sosial umumnya tidak memiliki hubungan dengan persepsi diri. Secara umum, penelusuran Instagram pada satu hari tidak dapat mengenali tingkat persepsi diri pada remaja dewasa. Hal ini bisa dipengaruhi oleh jenis rekor yang paling banyak di gunakan pada pemanfaatan media online Instagram. Hasil penelitian menjelaskan bahwa anak-anak lebih dominan dalam bermain media hiburan, sebanyak 22,55% subjek, remaja yang mengikuti akun orang terkenal atau superstar sebanyak 20%, sedangkan 57,45% remaja lainnya yang mengikuti akun terkait dengan penampilan, khususnya kecantikan. Bila waktu akses Instagram yang paling banyak diikuti tidak dapat mengenali tingkat persepsi diri individu, maka substansi yang dilihat subjek ketika menggunakan Instagram diduga bukan konten yang dikaitkan pada penampilan dan memperlihatkan sosok tubuh yang terbaik (Maulana, 2017).

(Centi, 1997) menjelaskan jika seseorang yang tidak menerima dan tidak merasa puas terhadap tubuh dan penampilannya itu artinya mereka tidak percaya diri. Maksudnya, bila seorang individu mempunyai citra tubuh yang rendah maka bisa menurunkan rasa percaya diri pada individu tersebut. Begitupun sebaliknya, jika seorang individu memiliki citra tubuh yang tinggi maka bisa meningkatkan kepercayaan diri pada individu tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh (Farida, 2014), diketahui jika hasilnya menunjukan 25% kepercayaan diri siswa remaja ada dalam kategori sedang, 75% kepercayaan diri siswa remaja ada dalam kategori rendah. Dan dari hasil penelitian yang dilakukan (Adiasih, 2015) diketahui hasil penelitian menunjukan 9,7% kepercayaan diri siswa remaja ada dalam kategori sangat tinggi, 24,2% ada dalam kategori tinggi, 37,1% ada dalam kategori sedang, 22,6% ada dalam kategori rendah, dan 6,5% ada dalam kategori sangat rendah. Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan, dapat terlihat jika kepercayaan diri siswa remaja ada dalam kategori sedang bahkan dalam kategori rendah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, telah dijelaskan jika remaja sedang berada dalam fase dimana mereka merasa sensitif pada perubahan yang terjadi pada fisik mereka, sehingga sebagian dari mereka merasa tidak percaya diri. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Citra tubuh dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Psikologi Pengguna Instagram di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung”.

B. Rumusan masalah

Dari fenomena ini, peneliti tertarik untuk meneliti "Apakah ada hubungan antara Citra tubuh dengan kepercayaan diri pada mahasiswa Psikologi yang menggunakan Instagram di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung?"

C. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, maka tujuan penelitian yaitu bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada Mahasiswa Psikologi yang menggunakan Instagram di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.

D. Kegunaan penelitian

1) Kegunaan teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan keilmuan psikologi khususnya di bidang ilmu psikologi sosial dan psikologi perkembangan mengenai hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada mahasiswa.

2) Kegunaan praktis

Secara praktis, penelitian ini bisa dijadikan acuan khususnya bagi mahasiswa psikologi, dan umumnya bagi khalayak umum yang berkaitan dengan citra tubuh dan kepercayaan diri.

