

BAB I Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Dewasa ini, dengan semakin berkembangnya teknologi internet dalam konteks media sosial dapat mempengaruhi segala bentuk aktivitas manusia. Berdasarkan laporan We Are Social (2022) jumlah pengguna aktif media sosial di Indonesia sebanyak 191 juta orang pada Januari 2022. Jumlah tersebut meningkat 12,35% dibandingkan pada tahun sebelumnya sebanyak 170 juta orang.

Fenomena yang diamati dalam penelitian ini, peneliti melihat dan menemukan kalangan mahasiswa di Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang merasa *insecure* atau tidak percaya diri ketika melihat seseorang yang lebih darinya dalam aspek fisik, seperti lebih terlihat cantik, rupawan, badan “ideal” di media sosial. Berangkat dari fenomena tersebut, peneliti tertarik meneliti terkait bagaimana konsep diri yang ada pada dalam diri mahasiswa, dan pandangan terhadap citra tubuhnya. Yang mana hal tersebut pada setiap individu sudah barang tentu memiliki keunikan dan perbedaannya masing-masing.

Peneliti mengamati mahasiswa di Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung sebagai subjek merupakan hal yang menarik untuk diteliti. Subjek belajar mengenai keilmuan tentang psikologis manusia, disamping itu mahasiswa psikologi memiliki keunikan, kekhasan dan karakteristik sendiri sebagai mahasiswa. Mahasiswa Psikologi cenderung terbiasa mengamati diri sendiri dan lingkungan sekitar, yang mana hal tersebut dapat menumbuhkan kepekaan pada setiap individu.

Implementasi psikologi sebagai ilmu untuk mahasiswa tercermin dari karakteristik individu yang memiliki kepekaan, baik kepekaan kepada diri sendiri ataupun kepekaan terhadap orang lain. Karena pada dasarnya lahirnya Psikologi diperuntukkan untuk membantu sesama manusia lainnya. Berangkat dari keunikan, kekhasan dan karakteristik tersebut, semakin menguatkan landasan peneliti untuk menjadikan mahasiswa psikologi sebagai subjek penelitian dalam meneliti konsep diri dan citra tubuh.

Berzonsky (1981) menyatakan bahwa konsep diri adalah gambaran tentang diri yang mencakup apa yang menjadi pikiran, perasaan terhadap diri dan bagaimana pandangan orang lain terhadap kita. Selain itu Rogers (dalam Burns, 1993) menyatakan bahwa konsep diri penting karena mempengaruhi bagaimana orang berperilaku. Semakin sesuai konsep diri

seseorang dengan kenyataan, semakin sedikit ketidakmampuan diri yang mereka rasakan dan semakin sedikit mereka mungkin tidak puas dengan hidup mereka. Konsep diri didefinisikan oleh Eccles et al (2005) merupakan pengetahuan yang dimiliki setiap individu dalam memandang diri, dan itu terdiri dari persepsi yang berbeda tentang diri di berbagai bidang. Bagaimana individu melihat sesuatu didasarkan pada apa yang diketahui dan apa yang individu hargai. Konsep diri juga didefinisikan sebagai kumpulan informasi tentang diri dan bagaimana orang lain mempersepsikan kita sebagai individu. (Sujadi, Meditamar, Ahmad, & Rahayu, 2018)

Konsep diri mengacu pada pikiran dan perasaan kita tentang diri sendiri. Ini membantu kita memahami diri sendiri dan bagaimana kita melihat diri sendiri di dunia. Konsep diri berasal dari hal-hal yang individu alami di keluarga, lingkungan tempat tinggal, dan di sekolah. Hal terbaik yang dapat dilakukan orang tua untuk anak mereka sejak mereka lahir adalah memberikan banyak umpan balik positif dan menaruh kepercayaan pada mereka. Ini akan membantu anak merasa dicintai dan didukung, yang akan membantu mereka tumbuh dan berkembang menjadi individu yang kuat dan percaya diri. (Andinny, 2020)

Konsep diri terbentuk dari waktu ke waktu saat kita tumbuh dewasa. Ini berarti bahwa seseorang akan berperilaku dengan cara yang sesuai dengan apa yang mereka rasakan tentang diri mereka sendiri. Setiap orang memiliki konsep diri, yang memberi tahu mereka bagaimana mereka berperilaku. Jika perilaku seseorang tidak sesuai dengan konsep dirinya, mereka mungkin akan merasa tidak nyaman. Konsep diri adalah cara kita berpikir tentang diri kita sendiri. Sikap terhadap diri sendiri akan menentukan hal-hal yang dilakukannya dan bagaimana orang memandang kitaseperti apa. Konsep diri penting karena mempengaruhi bagaimana kita memandang diri dan berperilaku. (Irawan, 2017)

Konsep diri dapat berkembang dari waktu ke waktu. Hal ini terjadi karena cara berpikir tentang diri sendiri dan bagaimana orang lain melihat kita bersifat dinamis. Manusia memiliki dorongan untuk tumbuh dan berkembang, yang artinya kita selalu sadar akan keberadaan kita. Proses perkembangan yang berkelanjutan membantu membentuk identitas diri yang mempengaruhi bagaimana individu berpikir, merasakan, dan berperilaku. (Sholiha & Aulia, 2020)

Berangkat dari pandangan tersebut, setiap manusia mempunyai kecemasan ataupun ketidakpuasan terhadap dirinya sendiri dalam hal ini mengenai citra tubuhnya atau body image. Menurut Hoyt (Naimah, 2008) body image adalah bagaimana perasaan individu

tentang tubuhnya, baik dalam perspektif fisik dan estetika yang didasarkan pada evaluasi pribadi dan apa yang di alami dengan tubuh mereka sendiri. Body image seseorang dapat berubah seiring waktu, tergantung pada apa yang mereka rasakan dan apa yang mereka lihat. Menurut Hardisuryabrata (1997) body image bersifat subjektif karena didasarkan pada interpretasi personal, tanpa mempertimbangkan atau menguji keadaan yang sebenarnya.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa body image merupakan gambaran mental tentang bagaimana bentuk tubuh ideal mereka, berdasarkan apa yang dipikirkan diri sendiri dan orang lain. Juga seberapa banyak orang tersebut perlu menyesuaikan persepsinya agar sesuai dengan standar umum kebanyakan orang. Sebagian orang menganggap kondisi fisiknya berbeda dengan konsep idealnya, sehingga jika seseorang menganggapnya menarik maka individu tersebut akan merasa tidak mampu karena berbeda dengan konsep idealnya. Ketika seseorang mengalami kondisi seperti ini, sulit bagi mereka untuk menerima kondisi fisiknya, yang dapat membuat body image menjadi negatif. Jika seseorang merasa gemuk dan kelebihan berat badan, mereka mungkin merasa tidak puas dengan kondisi fisiknya dan ingin menurunkan berat badan (Ifdil, 2015)

Hal ini diperkuat dalam sebuah penelitian sebelumnya yang dilakukan di Australia bahwa terdapat pengaruh *self concept* terhadap *body image* pada remaja yang menggunakan media sosial, yang mana mereka cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain di media sosial. Baik dari segi kulit, wajah dan rambut (Fardouly, Diedrichs, Vartanian, & Halliwell, 2015)

Penelitian sebelumnya juga dilakukan oleh Money (2010) studi tersebut menemukan bahwa 80% wanita di Irlandia merasa penting bagi mereka untuk menjadi kurus, dan 49% telah melakukan beberapa jenis perilaku makan seperti diet untuk mencapai tujuan ini. Herawati (dalam Suprpto & Aditomo, 2007) menemukan bahwa hingga 40% remaja akhir dalam rentang usia 15-20 tahun di Surabaya merasa tidak bahagia dan tidak puas dengan tubuhnya dan berada dalam kategori tinggi, dan 38% pada kategori rendah (Azhar, 2021).

Berdasarkan studi awal yang dilakukan dengan 80 orang responden, peneliti mendapatkan rentang hasil 30%-60%. Yang mengandung pengertian bahwa tingkat kategori *self concept* dan juga *body image* yang dimiliki responden berada dalam kategori sedang. Dengan hasil ini, tentunya semakin menguatkan asumsi peneliti terhadap fenomena yang diamati.

Individu yang memiliki body image negatif seringkali merasa bahwa bentuk tubuh dan penampilannya tidak seperti yang dianggap “normal” atau yang populer di media dan

standar yang ada di masyarakat. Hal ini dapat membuat mereka merasa tidak nyaman dan selalu merasa kurang dalam beberapa hal. Body image yang positif berarti orang itu puas dengan bentuk dan penampilan tubuhnya. Orang yang memiliki body image yang positif tidak terlalu peduli dengan standar tentang bentuk tubuh yang "ideal" atau apa yang dianggap "normal" oleh masyarakat, mereka puas dengan perubahan apa pun yang terjadi pada tubuh mereka. (Nurvita, 2015)

Hal tersebut tidak bisa lepas dari peran media sosial yang menjadi jembatan komunikasi antara satu dengan yang lainnya. Komunikasi adalah cara orang berkomunikasi satu sama lain dengan berbicara, menulis, atau menggunakan bentuk komunikasi lainnya. Banyak orang berpikir bahwa komunikasi sangat penting bagi orang-orang dalam situasi sosial. Komunikasi dan masyarakat adalah dua bagian penting dalam kehidupan. Tanpa komunikasi, masyarakat tidak akan dapat berfungsi, dan tanpa masyarakat, orang tidak akan dapat mengembangkan keterampilan komunikasinya.. (Rakhmat, 2012)

Dewasa ini, hadirnya internet telah mengubah cara orang berkomunikasi, dan ini berdampak besar pada masyarakat. Sebagian besar masyarakat modern dihadapkan pada berbagai jenis media. Media adalah sesuatu yang kita gunakan setiap hari, dan itu ada untuk membantu kita belajar dan menikmati hidup. Karena ada begitu banyak jenis media di luar sana, jumlah media yang bisa kita lihat setiap hari akan berbeda. Apalagi dengan hadirnya media sosial dapat menjadi variasi untuk berkomunikasi dengan orang-orang di masyarakat dengan cara yang berbeda dari sebelumnya. Orang-orang dapat berbicara satu sama lain meskipun mereka tidak dekat dan dapat digunakan kapan pun dan dimana pun. Kita dapat mengobrol dengan seseorang secara online tanpa harus bertemu langsung dengan mereka.

Media sosial adalah media yang dapat memudahkan cara untuk berkomunikasi dan tetap terkoneksi dengan orang lain dari seluruh dunia tanpa ada batasan waktu dan jangkauan wilayah. Dengan menggunakan media sosial kita dapat terhubung tanpa ada batasan jangkauan. Hal tersebut adalah sesuatu yang kita lakukan dalam kehidupan nyata, dengan bertemu orang lain dan mengenal mereka. Hal ini dapat membantu orang saling mengetahui satu sama lain tanpa terbatas oleh jangkauan apapun .(Rahadi, 2017)

Sebuah studi yang dilakukan UNICEF dengan Kominfo, The Berkman Center for Internet and Society, dan Universitas Harvard, yang menemukan bahwa setidaknya ada 30 juta remaja di Indonesia yang menggunakan internet secara rutin. (Lukman, 2014). Remaja yang menggunakan media sosial sering membagikan kehidupan pribadi dalam media

tersebut. Sehingga tidak ada batas dalam menjaga kehidupan pribadi dengan kehidupan publik. Beberapa remaja lebih suka membagikan semua aktivitas pribadi mereka secara online sehingga orang lain dapat melihat aktivitas mereka secara utuh.

Media sosial memungkinkan kita dapat berkomunikasi secara online, dan juga menyediakan fitur lain yang dapat digunakan untuk hal-hal seperti mencari informasi, bermain game, mengunduh musik, menonton film, menggunakan email, mengobrol, dan pesan instan. Berbagai fasilitas ini memengaruhi jumlah peminat untuk ikut merasakan kesenangan dalam menggunakan media sosial. (Van den Eijnden, dkk, 2008).

Kandell (1998) menemukan bahwa salah satu subjek yang menggunakan media sosial adalah mahasiswa. Banyak mahasiswa menggunakan media sosial untuk berbicara dengan orang lain. Sebuah studi yang dilakukan oleh Asosiasi Jurnalis Profesional menemukan bahwa individu dengan pendidikan lebih tinggi menggunakan media sosial lebih banyak daripada mereka yang tidak. Artinya, semakin terpelajar seseorang, semakin banyak waktu yang mereka habiskan di media sosial. Banyak mahasiswa yang sibuk dan sering menggunakan internet dan media sosial untuk tetap terhubung..(Azka, Firdaus, & Kurniadewi, 2018)

Terdapat tiga motivasi bagi remaja atau dalam hal ini mahasiswa dalam menggunakan media sosial yaitu untuk mencari sumber terkait pendidikan dan aspek lainnya, terhubung dengan orang lain dengan mudah dan untuk media hiburan ketika jenuh (Panji, 2014). Banyak orang menggunakan sumber informasi (seperti buku dan situs web) untuk melakukan riset. Namun, saat ini banyak mahasiswa menggunakan situs media sosial untuk mempelajari lebih lanjut tentang hal-hal yang ingin mereka ketahui.

Hal tersebut dilakukan untuk meningkatkan hubungan interpersonal dalam proses pencarian jati diri setiap individu. Mereka menggunakan media sosial untuk terhubung dengan orang lain dan meningkatkan hubungan mereka. Hal tersebut dapat membantu mereka terhubung dengan orang lain. (Papalia, Olds & Feldman, 2008). Individu perlu belajar bagaimana membangun hubungan yang kuat dengan orang lain, sehingga mereka dapat menemukan jati dirinya. Namun tidak sedikit pula dari mereka yang memiliki keterampilan sosial rendah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bargh, McKenna dan Fitzsimons (2002) seseorang yang pemalu dan memiliki keterampilan sosial yang rendah lebih nyaman mengekspresikan dirinya melalui media sosial daripada secara langsung. Seseorang yang tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya dan menemukan jati dirinya

mungkin akan merasakan banyak stres, kesedihan, kecemasan, dan kesepian. (Fuhrmann, 1990).

Berdasarkan penjelasan tersebut, terdapat masalah yang menarik untuk diteliti oleh peneliti. Fenomena yang peneliti lihat dalam kehidupan sehari-hari bahwasannya setiap orang memiliki *self concept* atau gambaran mengenai diri sendiri, yang mana setiap individu memiliki perbedaan atau pun keunikannya masing-masing. Namun, tidak sedikit orang yang merasa *insecure* ketika melihat seseorang yang lebih cantik, tampan dan memiliki bentuk tubuh yang sesuai dengan harapan mereka di media sosial. Sejalan dengan Longe (2008: 118) body image dapat dipengaruhi oleh media, seperti televisi, internet, dan majalah. Yang mana hal tersebut dapat membentuk citra dan persepsi masyarakat mengenai tubuh ideal. Akibatnya, masyarakat memiliki pandangan dan harapan sesuai penggambaran seperti citra tubuh yang ditampilkan oleh media tersebut. (Husna, 2013).

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh *self concept* terhadap *body image* pada mahasiswa Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang menggunakan media sosial?

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self concept* terhadap *body image* pada mahasiswa Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang menggunakan media sosial.

Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memiliki kegunaan baik secara teoritis maupun praktis:

Kegunaan Teoritis. Penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan kajian ilmu psikologi dalam bidang psikologi klinis dan kepribadian. Dengan adanya penelitian ini, tentunya dapat menyediakan data empiris baru yang telah teruji mengenai pengaruh *self concept* terhadap *body image* pada mahasiswa Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang menggunakan media sosial .

Kegunaan Praktis. Dalam kegunaan praktis, penelitian ini dibagi dalam beberapa kagetogori sebagai berikut:

a. Bagi Subjek Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi dan refleksi mengenai *self concept* dan *body image`*

b. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya agar menggali lagi pengaruh *self concept* terhadap *body image* pada mahasiswa Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang menggunakan media sosial

