

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tekhnologi informasi dan komunikasi diciptakan untuk membuat aktivitas manusia menjadi lebih mudah. Saat ini remaja tidak terlepas dari perkembangan informasi dan komunikasi yang terjadi secara massif, salah satu diantaranya media sosial. Berdasarkan riset studi Kominfo dengan UNICEF, sekitar 400 remaja yang menjadi responden dalam penelitian tersebut, terdapat sebanyak 79,5% remaja yang sudah menggunakan media sosial (Kominfo.go.id, 2014). Penetrasi penggunaan internet di Indonesia semakin tinggi setiap tahunnya. Data yang dilansir oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menyebutkan jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 143,26 juta jiwa pengguna pada tahun 2017 atau setara dengan 54,68% dari jumlah total penduduk Indonesia (Kominfo.go.id, 2018).

Majorsy, Kinasih, Andriani, & Lisa (2013) menyebutkan salah satu fungsi dari media sosial adalah sebagai sarana komunikasi yang membantu seseorang agar tetap dapat menjalin komunikasi dengan orang lain tanpa harus bertatap muka. Alasan media sosial menjadi menarik bagi remaja ialah bisa mendapatkan perhatian, meminta pendapat, menumbuhkan citra diri dan hobi, serta sebagai ajang mencari teman (Mahendra, 2017). Media sosial yang banyak digunakan oleh kalangan remaja ialah *instagram* (Oberst, 2017). *Instagram* adalah sebuah aplikasi media sosial yang dapat memberikan cara cepat dan menyenangkan dalam menjalin komunikasi dengan orang

lain melalui berbagi kenangan dan hasil pencapaian dalam bentuk foto maupun video, *chatting*, *video call*, serta menambah komentar, suka dan membagikan sebuah postingan (Arianti, 2017). Aplikasi *Instagram* digunakan juga untuk berbagi dan mengambil foto maupun video dengan menerapkan filter-filter digital, lalu membagikannya ke berbagai layanan jejaring sosial, termasuk milik *instagram* sendiri.

Instagram menjadi salah satu platform media sosial terbesar di dunia pada saat ini. Menurut data We Are Social, pengguna aktif bulanan (*Monthly Active User/MAU*) *instagram* di dunia mencapai 1,45 miliar pada April 2022. Indonesia merupakan negara pengguna *instagram* terbanyak ke empat di dunia dengan jumlah 99,9 juta pengguna pada April 2022. Pada hasil survey dari penetrasi dan perilaku pengguna internet indonesia tahun 2018 yang diselenggarakan oleh Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia (APJII), menunjukkan pengguna internet di dominasi oleh remaja berusia 13-18 tahun dengan persentase sebesar 75,5 persen. Jika dilihat dari usianya, tingkat penetrasi internet paling tinggi ada pada kelompok usia 13 sampai 18 tahun, yakni sebesar 99,16 persen (Data Indonesia, 2022). Menurut Hurlock (1980) usia 13 sampai 18 tahun merupakan usia remaja.

Instagram telah diresmikan pada tahun 2010, aplikasi tersebut membuat penggunanya dapat berbagi foto, maupun video. Aplikasi ini dilengkapi dengan fitur untuk mengambil foto dan video secara instan, yang bertujuan untuk menangkap dan membagikan momen-momen kehidupan melalui *instagram*. Dalam aplikasi *instagram* juga terdapat fitur bagi pengguna berupa filter untuk mengedit foto atau video yang dapat digunakan untuk memberikan kesan agar lebih menarik (Amelia, 2022). Dalam

aplikasi *instagram* juga terdapat fitur bagi pengguna berupa filter untuk mengedit foto atau video. Sheldon dan Bryant (2015) membuktikan adanya motif terbesar seseorang dalam bermain *instagram* ialah untuk mengetahui dan mengamati kehidupan orang lain.

Berdasarkan data dari *Royal Society for Public Health* sebuah penelitian di Inggris, Skotlandia, Wales, dan Irlandia Utara menemukan bahwa jika dibandingkan dengan *Youtube*, *Twitter*, *Facebook*, dan *Snapchat*, *Instagram* menduduki peringkat terburuk untuk kesehatan mental remaja dan kesejahteraan secara keseluruhan (Noon, 2020). Pengunggahan konten di *instagram* akan membuat individu cenderung untuk tidak menampilkan hal buruk yang ada pada diri individu dan tidak pula menampilkan proses maupun upaya dalam mencapai suatu keberhasilan pada kehidupan yang dijalani individu. Hal tersebut membuktikan pemakaian *instagram* hanya menampilkan hal baik. Bukan rahasia bila visual-visual yang banyak ditampilkan di *Instagram* melanggengkan standar ideal bentuk tubuh atau kecantikan. Aneka iklan pelangsing tubuh, produk kecantikan, representasi gaya hidup sehat melalui *fitness* atau diet, serta foto-foto pesohor yang nyaris tanpa cacat mendorong sebagian besar anak-anak muda untuk mengimitasinya. Gaya hidup dan citra tubuh tak realistis ini yang memompa perilaku-perilaku destruktif terhadap diri, baik secara fisik maupun mental. Hal ini mudah membuat para remaja merasa diri rendah sehingga menggunakan filter dan mengedit fotonya untuk mengejar kesempurnaan (Amelia, 2022).

Fenomena yang banyak terjadi dewasa ini, remaja menunjukkan sebagian maupun keseluruhan dari kehidupannya seperti prestasi, kelebihan diri, suasana

bahagia maupun sedih, kepemilikan barang mewah, dan jalan-jalan ke banyak destinasi. Hal ini dapat memberikan dampak kepada pengunggah maupun penonton konten *instagram* tersebut, diantaranya muncul pikiran membandingkan keadaan diri sendiri dengan orang lain. Melihat hal tersebut, tidak sedikit remaja mencoba meniru dengan melakukan banyak cara untuk memenuhi kepuasan dan pengakuan dari orang lain, tidak jarang cara yang dilakukan justru dapat merugikan diri sendiri seperti mencuri, berbohong, berhutang untuk mendapatkan perhatian dan pengakuan tersebut.

Conscmovement (2019) mengatakan remaja sering berpikiran kalau hidup tidak sesuai ekspektasi orang lain, maka akan merasa rendah diri. Pada penelitian Amelia (2022) menyebutkan bahwa perbandingan sosial memiliki hubungan dengan penerimaan diri pada remaja. Viveka (2019) juga menyatakan penerimaan diri berkaitan dengan gambaran diri atau tubuh, semakin tinggi penerimaan diri maka semakin baik juga gambaran diri remaja terhadap diri maupun tubuhnya. Senada dengan hasil penelitian lain dari Ho, Lee, dan Liao (2016) mengungkapkan bahwa individu yang menggunakan *instagram* akan terbawa oleh kehidupan ideal yang di unggah teman atau pengguna lain. Hal ini yang kemudian memicu kurangnya penerimaan diri pada remaja.

Perasaan tidak nyaman bisa muncul mulai dari merasa cemburu pada hidup orang lain dan takut ketinggalan gaya hidup, berita dan *trend* yang sedang ramai (Jiang & Annabel, 2020). Kemudian dapat memicu remaja berlomba-lomba memperoleh pengakuan dari orang lain, ketika tidak didapat, remaja merasa bahwa apa yang dimiliki dirinya tidak sebaik apa yang dimiliki orang lain sehingga sulit menerima keadaan diri

sendiri (Oktaviani, 2019). Kurangnya kesadaran remaja menerima diri sendiri dapat menyebabkan berbagai kesulitan emosional, termasuk kemarahan dan kekecewaan yang tidak terkendali (Carson & Langer, 2006). Remaja dengan perasaan tersebut tidak berani berbicara atau melakukan suatu hal yang sesuai dengan keadaan diri, memicu munculnya keyakinan bahwa orang lain berpikiran buruk, merasa malu, merasa orang lain tidak suka, dan berakhir dengan menghindari situasi yang terjadi. Saat bermain *instagram* remaja cenderung menunjukkan sosok diri yang terlihat selalu pintar, bahagia, dan suka menampilkan hobi, kegiatan, barang-barang mewah yang disukai agar mendapatkan *like* dan komentar yang positif. Dengan kata lain remaja menampilkan sosok ideal di media sosial, hal ini membuat remaja kurang mampu menerima diri apa adanya (Ayun, 2015). Perasaan malu berhubungan erat dengan penerimaan diri dan merupakan bentuk dari penyesalan bukan semata-mata karena sesuatu sudah atau belum dilakukan, melainkan mengenai pengenalan terhadap diri sendiri dan idealisme (Waney, Kristinawati, & Setiawan, 2020). Menurut Tipping (2011) penerimaan diri menjadi salah satu cara yang dapat dilakukan oleh individu untuk memproses rasa malu.

Penerimaan diri menurut Sheerer (dalam Dahlan, 2021) adalah sikap untuk menilai keadaan diri secara objektif, menerima setiap kelebihan maupun kekurangan dalam diri. Supratiknya (1995) mengatakan penerimaan diri ialah merupakan keadaan individu dengan penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri, atau tidak bersikap merendahkan terhadap diri sendiri. Ini berarti seseorang yang mampu menerima dirinya mampu melihat kebaikan sekaligus kekurangan yang ada pada dirinya. Hurlock

(1978) mengatakan bahwa penerimaan diri adalah suatu sikap pada individu dengan menerima, menghargai dan mencintai kondisi diri sendiri. Penerimaan diri berkaitan dengan kemampuan individu dalam memberikan penilaian positif terhadap kondisi dan keadaan yang menimpa diri sendiri. Menurut Shereer (1949) penerimaan diri memiliki tujuh dimensi, yaitu: memiliki perasaan sederajat, bertanggung jawab, orientasi keluar diri, percaya kemampuan diri, berpendirian, menyadari keterbatasan, dan menerima sifat kemanusiaan.

Hasil temuan yang dilakukan oleh Ayun (2015) menyebutkan bahwa penerimaan diri sangat berpengaruh bagi remaja karena dengan adanya media sosial remaja menjadi bebas mengekspresikan diri, dan membangun gambaran diri yang positif secara aman dan nyaman. Remaja yang merasa bebas mengekspresikan diri artinya memiliki penerimaan diri yang baik. Penerimaan diri yang baik dapat dilihat ketika remaja mampu menghargai dan menyayangi diri sendiri, serta bersedia terbuka kepada orang lain. Saat remaja membagikan sebuah informasi atau kegiatan yang dilakukannya, kemudian mendapatkan komentar negatif dari penonton atau pengikutnya di *instagram*, komentar tersebut tidak banyak mempengaruhi remaja tersebut, hal ini menunjukkan bentuk dari penerimaan diri yang baik karena remaja tetap dapat membuka dan mengungkapkan perasaan maupun pikiran, serta bereaksi dengan tepat terhadap orang lain (Oktaviani, 2019).

Secara keseluruhan remaja dengan penerimaan diri yang baik akan mendapatkan penghargaan yang baik juga terhadap diri sendiri, serta memiliki kemampuan untuk membuka atau mengungkapkan pikiran, perasaan, dan reaksi

kepada orang lain secara sukarela dan apa adanya, individu akan memiliki kesehatan psikologis yang baik atau perasaan positif terhadap dirinya sendiri seperti bahagia, memandang dirinya mampu, disenangi orang lain, dan diterima orang lain (Supratiknya, 1995). Remaja yang memiliki sikap penerimaan diri yang baik lebih mampu menerima orang lain dengan baik (Ridha, 2012). Menurut Gamayanti (2016) penerimaan diri sangat berpengaruh terhadap remaja dalam menjalani kehidupan, remaja menjadi tidak khawatir memandang diri secara jujur baik dari dalam pikiran, perasaan, perilaku maupun penampilan. Kaiser (2017) mengatakan bahwa adanya penerimaan diri saat individu mengizinkan diri untuk menerima diri sebagaimana adanya, tanpa berusaha lari, mengubah atau mencoba memperbaiki diri.

Setiap orang termasuk para remaja perlu memiliki penerimaan diri yang baik, namun pada kenyataannya masih banyak kita temukan remaja yang memiliki penerimaan diri yang sangat rendah. Hal ini dapat diketahui melalui beberapa penelitian-penelitian terdahulu. Oktaviani (2019) melakukan *screening* penerimaan diri terhadap 30 responden, diperoleh hasil bahwa sebanyak 66,7 % remaja merasa dirinya harus mengedit foto terlebih dahulu sebelum diunggah ke *instagram*, dan muncul perasaan harus terlihat lebih baik dari orang lain sebesar 80 %. Kemudian ada perasaan iri saat unggahan orang lain mendapat banyak respon yang lebih baik dari pada unggahan miliknya sebesar 73,3 %. Hal ini yang membuat remaja cenderung membandingkan kehidupannya dengan orang lain dan kesulitan menerima keadaan diri sendiri.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 21 Oktober 2022 dengan jumlah responden 7 remaja yang aktif bermain media sosial *instagram* usia 16 sampai 19 tahun. Hasil dari wawancara yang dilakukan, seluruh responden bisa menghabiskan waktu bermain *instagram* selama 5 sampai dengan 10 jam dalam sehari. Seluruh responden mengatakan bahwa setiap mengunggah foto maupun video harus melalui proses edit dulu baru kemudian diunggah ke *instagram* agar bisa lebih menarik perhatian dan pengakuan dari orang lain. Bahkan tidak jarang responden meminjam atau menyewa sesuatu yang dirasa dapat menarik banyak *like* dan komentar yang baik pada unggahannya. Para responden juga mengaku merasa kesal saat penonton dan *like* yang diperoleh sedikit, apalagi jika unggahan teman atau orang terdekat berjumlah lebih banyak dari milik responden. Perasaan iri dan cemburu juga muncul saat responden melihat unggahan teman dekat yang terlihat seperti banyak uang, sering jalan-jalan dan jajan mahal, serta populer sehingga banyak teman. Pada saat itu juga muncul dalam pikiran responden perasaan kurang beruntung dibandingkan dengan orang lain. Hal tersebut membuat responden sering merasa sedih, marah, dan kesal dengan keadaan diri sendiri. Maka dari itu ketujuh responden menunjukkan kecenderungan penerimaan diri yang rendah. Jadi kesimpulannya bahwa dari responden yang merupakan remaja pengguna *instagram* belum optimal mencapai penerimaan diri karena masih memiliki kendala membandingkan diri dengan keadaan maupun pencapaian orang lain. Remaja diharapkan dapat menjalani kehidupan lebih baik dengan menerima dan memandang diri secara jujur serta terbuka baik itu dari dalam pikiran, perasaan, perilaku dan penampilan (Gamayanti, 2016). Memahami

potensi diri bisa dilakukan dengan mengunggah kegiatan dan hobi positif, serta fokus pada hal tersebut (Oktaviani, 2019).

Remaja dengan penerimaan diri yang rendah kesulitan membuka atau mengungkapkan pikiran, perasaan, dan reaksi kepada orang lain secara apa adanya, serta munculnya perasaan yang negatif terhadap diri sendiri (Supratiknya, 1995). Penelitian dari Anwar, Khadijah, Sjoraida, dan Rahman (2020) menjelaskan bahwa media sosial dapat mempengaruhi penerimaan diri individu karena dapat membuat remaja menjadi terobsesi mengikuti gaya idola maupun orang lain yang dianggap lebih baik dari dirinya sendiri, dalam hal ini individu menjadi fokus pada ekspektasi orang lain, bukan fokus pada pengembangan diri sendiri. Sejalan dengan penelitian Andani, Oktaviani, dan Mulyati (2023) menyebutkan dalam penelitiannya ketika penerimaan diri rendah maka individu tersebut memiliki rasa rendah diri, memiliki ketidakpercayaan diri, cenderung berprasangka negatif kepada orang lain dan lingkungan sekitarnya, mengalami kesulitan mengembangkan potensi dalam diri serta menghadapi kendala dalam pencapaian tujuan dan kebahagiaan hidup.

Hurlock (1973) membagi faktor-faktor penerimaan diri menjadi 5, yaitu aspirasi realistis, keberhasilan, wawasan diri, wawasan sosial, dan konsep diri yang stabil. Dalam hal ini peneliti memilih faktor efikasi diri karena menurut Hurlock (1973) pengetahuan mengenai kemampuan dan kemauan dalam menerima diri sendiri dapat meningkatkan penerimaan diri. Keyakinan individu atas kemampuannya dalam mencapai tujuan hidupnya atau efikasi diri juga berarti individu mencapai keberhasilan (Andani, Oktaviani, & Mulyati, 2023).

Efikasi diri menurut Bandura (1997) adalah penilaian seseorang terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan sebuah tindakan dalam mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan. Bandura menyebutkan bahwa efikasi diri terdiri atas 3 dimensi, *Magnitude* yaitu keyakinan individu dalam menghadapi perbedaan kesulitan tugas dari yang ringan hingga berat, untuk mengukur kemampuan diri sehingga individu mampu mengelola kemampuannya mengatasi tugas sesuai tingkat kesulitan yang dihadapi. *Generality* yaitu derajat kemantapan individu dalam meyakini kemampuannya yang berkaitan dengan tugas tertentu, seberapa luas individu memiliki keyakinan diri dalam melaksanakan tugas-tugas yang bervariasi. Dan yang terakhir dimensi *Strength* yaitu kekuatan penilaian atas keyakinan atau pengharapan individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas.

Aprillia, Sriati, Hendrawati (2020) mengatakan penggunaan *instagram* secara berlebihan dapat membuat remaja menjadi kecanduan, mudah merasa cemas saat tidak daring, muncul ketakutan akan ketinggalan suatu berita maupun *trend*. Menurut penelitian Fauziawati (2015) remaja yang mengalami kecanduan akan menjadi sangat tergantung terhadap *instagram*, sehingga dapat menghabiskan waktu yang relatif lama untuk mencapai kepuasan. Remaja dengan penerimaan diri yang rendah sering berlomba-lomba memperoleh pengakuan dari orang lain, ketika itu tidak diperoleh, remaja merasa bahwa apa yang dimiliki tidak sebaik orang lain (Oktaviani, 2019). Berdasarkan hasil penelitian dari Puspita (2018) efikasi diri memiliki korelasi yang positif dengan penerimaan diri, semakin tinggi efikasi diri individu maka semakin tinggi juga penerimaan dirinya. Begitu juga dengan sebaliknya, semakin rendah efikasi

diri maka semakin rendah juga penerimaan diri individu. Hasil penelitian dari Yolandha, Ulfa, dan Daramatasia (2020) efikasi diri memberikan kontribusi penting terhadap penerimaan diri terutama pada remaja, tingkat keyakinan individu dalam mengatasi masalah yang terjadi di dalam diri akan mempengaruhi proses penerimaan dirinya juga. Semakin baik efikasi diri seseorang, maka semakin baik pula proses penerimaan diri. Dari uraian hasil penelitian diatas, maka penting melakukan penelitian mengenai hubungan antara efikasi diri dengan penerimaan diri remaja pengguna *instagram*.

Mengacu pada hal-hal di atas, maka penulis tertarik untuk mengajukan suatu permasalahan yaitu, “Apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan penerimaan diri pada remaja pengguna *instagram*?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

B. Tujuan Penelitian

Untuk melihat adanya hubungan antara efikasi diri dengan penerimaan diri pada remaja pengguna *instagram*.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi adanya perkembangan ilmu psikologi khususnya pada bidang psikologi perkembangan. Penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat menambahkan pemikiran baru sehingga lebih memperkaya wawasan mengenai hubungan antara efikasi diri dengan penerimaan diri terutama pada remaja yang menggunakan *instagram*.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan referensi terkait efikasi diri untuk meningkatkan penerimaan diri sehingga menjadi prevensi atau intervensi kepada remaja.