

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dewasa ini negara dan bangsa Indonesia sedang membangun, menuju cita-cita suatu masyarakat yang adil dan makmur. Mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa, yang menjadi penentu kemajuan peradaban, dituntut untuk dapat beradaptasi dengan kemajuan zaman yang semakin modern. Menurut Sarwono (2011) mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi.

Pada era digital ini, banyak permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa. Di masa pandemi seperti ini, proses kuliah secara *online* dengan menggunakan media internet banyak kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa, dapat dilihat dari beberapa mahasiswa yang tidak mengikuti proses kuliah sehingga pendidik tidak dapat memonitor dan ini memiliki dampak pada hasil belajar mahasiswa (Noviati, 2020). Penggunaan media internet tidak hanya untuk mengunduh kegiatan aktivitas mahasiswa saja, namun juga menjadi sumber referensi utama dalam pencarian data daripada mencari informasi melalui buku. Banyak mahasiswa ketika kuliah *online*, dalam pencarian tugas hanya melakukan *copy paste* dan tidak ada usaha pencarian informasi yang lebih baik dan lebih benar. Dalam pencarian berbagai macam pengetahuan hanya tinggal *click* sehingga mahasiswa menjadi malas. Kondisi ketergantungan pada teknologi (*gadget*) menjadikan mahasiswa kurang suka bergaul, sibuk dengan dirinya sendiri, penyesuaian sosial yang terhambat, miskin relasi sosial dan rendah diri sehingga menjadikan citra diri negatif (Tamannaefifar & Mansourinik, 2012). Gaya hidup yang demikian ini, dapat memberikan dampak negatif. Dimana jika penggunaannya tidak tepat, maka dampak negatifnya akan memengaruhi citra dirinya, seseorang dengan konsep diri yang negatif akan sangat susah mengenal dirinya. Tentu hal ini berbanding terbalik dengan citra diri yang positif, citra diri yang positif akan memunculkan kepercayaan diri yang baik dan mampu mengungkapkan perasaan.

Citra diri adalah gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya sebagai makhluk hidup, yang sering dikaitkan dengan karakteristik fisik seperti penampilan keseluruhan, ukuran, pakaian, gaya rambut, dan kosmetik. Selain halnya mengenai fisik, ada muatan sosial berupa kemampuan yang dimiliki, keadaan lingkungan, dan sikap serta pendapat dari orang lain (Burns, 1993). Setiap orang akan memiliki *Self Image* tentang diri sendiri, baik citra diri sejati pribadi (diri nyata) maupun citra diri yang diinginkan (diri ideal). Ideal yang dimaksud merupakan gambaran diri dari atribut yang diinginkan dengan diri sendiri atau orang lain secara ideal untuk dimiliki. Sebagai contohnya adalah gambaran dari harapan seseorang seperti memiliki bentuk tubuh yang tidak terlalu berisi dan tidak terlalu kurus, wajah bersih mulus, berpenampilan menarik, memiliki banyak teman dan sosial yang luas, atau cita-cita untuk diri (Gunawan, 2003).

Penelitian yang dilakukan oleh Sonia & Arifin (2015) menyebutkan bahwa citra diri warga Indonesia khususnya di Kota Semarang, diketahui bahwa wanita mengevaluasi citra dirinya secara negative dan merasakan ketidakpuasan terhadap penampilannya. Demikian jika seseorang menilai dirinya negative dengan memiliki tubuh yang kurang ideal maka akan timbul kurangnya kepercayaan diri yang akan berdampak pada bidang psikologis dan sosial yang dalam hal ini merupakan hal yang serius. Perempuan cenderung tidak percaya diri daripada laki-laki, yang disebabkan karena perempuan berpendapat bahwa dukungan sosial, popularitas, karir dan pemilihan teman hidup sangat dipengaruhi oleh daya tarik fisik yang dimiliki seseorang (Fallon & Rozin, 1985). Penelitian yang dilakukan Susilowati, Utomo dan Hidayah (2018) menyebutkan bahwa wanita mengevaluasi citra diri secara negatif dan merasakan ketidakpuasan terhadap penampilannya.

Menurut hasil wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 8 Juni 2021 terhadap tiga mahasiswi fakultas psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, subjek pertama menyatakan bahwa masalah pada citra dirinya adalah sering merasa orang lain lebih dari dirinya sendiri, terlebih dalam hal penampilan. Subjek pertama sering membandingkan dirinya dengan orang lain sehingga merasa *insecure* kepada orang lain.

“Seringkali saya merasa bahwa orang lain dapat melakukan banyak hal, dapat tampil baik meskipun menggunakan pakaian seadanya. Saya menjadi merasa iri karena hal tersebut, karena saya tidak semenarik itu.”

Subjek merasa memiliki pikiran bahwa orang lain lebih hebat dan menanamkan pikiran yang negatif serta menggambarkan bahwa dirinya kurang dari orang lain dalam hal apapun yang diantaranya seperti penampilannya, kesuksesannya, serta dampak dari perilakunya kepada teman-temannya.

Pada subjek kedua, subjek merasa bahwa dirinya rendah dari orang lain yang berada disekitarnya. Subjek merasa bahwa keberadaannya selalu lebih rendah dari orang lain dan cenderung kurang bisa menerima diri sendiri

“Saya merasa saya itu tidak sempurna, tidak semenarik orang lain. Saya tidak bisa melakukan apapun, saya merasa tidak mendapatkan dukungan dari orang-orang di sekitar saya, dan justru tekanan dari lingkungan saya membuat saya tidak percaya diri.”

Seringkali subjek merasa bahwa dirinya tidak sempurna dibandingkan dengan orang lain dari segi fisik dan sosialnya, penampilan, dan juga aktivitas yang dilakukannya. Menurut subjek, tekanan dari lingkungan bermainnya merupakan alasan kuat mengapa ia merasa rendah diri. Bagaimana orang lain memandang dirinya, menilai dirinya, bentuk fisiknya, perilakunya, serta perannya dalam lingkungan sosialnya membuat subjek merasa sangat tertekan.

Subjek ketiga, merasa kurang bisa menghargai dirinya sendiri serta kurang bisa menerima dirinya sendiri apa adanya. Subjek merasa bahwa subjek lebih rendah daripada teman-temannya, merasa terkucilkan dari sosialnya.

“Saya sering merasa tidak berguna, saya tidak percaya diri dan selalu berada terbelakang, saya tidak puas dengan diri saya sendiri, dan saya tidak cantik. Untuk merawat diri saja masih kesusahan, apalagi berguna untuk sekitar.”

Subjek merasa bahwa orang lain selalu bisa unggul dalam hal kecantikan, perawatan diri, sedangkan subjek merasa bahwa dirinya tidak bisa melakukan apa-apa untuk dirinya dan lingkungannya. Berdasarkan hasil wawancara dari tiga subjek diatas, permasalahan yang dihadapi adalah citra diri negatif yang cenderung lebih merendahkan diri sendiri dan membandingkan dengan orang lain. Mahasiswa yang memiliki masalah citra diri akan berdampak pada psikologis dan sosial. Pada bidang psikologis akan berdampak pada kepercayaan dirinya, penerimaan dirinya dan juga menghargai diri, sedangkan pada bidang sosial, berdampak pada lingkungannya, bagaimana individu tersebut menempatkan diri pada lingkungan dan relasi sosialnya.

Citra diri dibedakan menjadi 2 yaitu citra diri positif dan citra diri negatif. Citra diri positif akan mempunyai watak atau sikap percaya diri yang tinggi, menghargai diri sendiri, dan dapat menerima diri seperti apa adanya. Sebaliknya orang yang memiliki citra diri negatif akan mengembangkan watak-watak seperti rendah diri, membenci diri sendiri, pemalu, dan watak-watak lain yang menghambat penyesuaian sosial dalam pergaulan (Kholisoh & Wahyuni, 2017). Perspektif yang positif akan membuat individu dapat menerima diri apa adanya, sedangkan perspektif negatif akan membuat individu tidak nyaman dengan diri sendiri.

Menurut Brown (dalam Efendi & Eky, 2012) ada tiga faktor yang mempengaruhi citra diri pada seseorang, yaitu dunia fisik dimana realitas fisik dapat memberikan suatu arti yang mana individu dapat belajar mengenai diri sendiri, kemudian dunia sosial dimana sumber masukan untuk mencapai pemahaman akan citra diri adalah masukan dari lingkungan sosial individu, serta dunia psikologis untuk sumber berupa penilaian dari dalam diri individu.

Media sosial menjadi bagian dari media *online* yang sangat eksis di kalangan masyarakat. Media sosial digunakan sebagai sarana untuk berinteraksi, berkomunikasi, dan membangun jaringan melalui media komunikasi online. Pada dasarnya media sosial merupakan perkembangan mutakhir dari teknologi-teknologi web baru berbasis internet, yang memudahkan semua orang untuk dapat berkomunikasi, berpartisipasi, saling berbagi dan membentuk sebuah jaringan secara online, sehingga dapat menyebarluaskan konten mereka sendiri (Fitriani, 2017). Hampir seluruh lapisan masyarakat menggunakan media sosial untuk berinteraksi dan mendapatkan informasi setiap harinya, bahkan eksistensinya kini mengalahkan media konvensional seperti televisi dan media cetak (Rejeki, Komalawati & Indfiyanti, 2020). Peneliti memilih faktor media sosial karena sekarang ini penggunaan media sosial banyak dijumpai oleh kalangan muda, termasuk mahasiswa. Penggunaan Instagram di kalangan mahasiswa banyak digunakan untuk eksistensi diri yang menimbulkan rasa kepuasan tersendiri dalam diri.

Instagram adalah sebuah aplikasi berbagi foto yang memungkinkan pengguna mengambil foto, menerapkan filter digital, dan membagikannya ke berbagai layanan jejaring sosial, termasuk milik Instagram sendiri (Putri, 2018). Sistem sosial di dalam Instagram adalah dengan mengikuti akun pengguna

lainnya, atau memiliki pengikut Instagram. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Krasnova, Wenninger, Widjaja, Buxmann (2013) individu tidak merasa iri hanya pada sebuah cerita. Seseorang dapat lebih melihat secara eksplisit dan implisit mengenai orang yang bahagia, kaya, dan sukses dari sebuah foto dibandingkan sebuah status. Sebuah foto dapat sangat kuat memprovokasi perbandingan sosial secara langsung, dan dapat memicu munculnya perasaan rendah diri. Dengan demikian komunikasi antara sesama pengguna Instagram sendiri dapat terjalin dengan memberikan tanda suka dan juga mengomentari foto-foto yang telah diunggah oleh pengguna lainnya.

Menurut data yang dirilis *Napoleon Cat* (Olivia, 2020) pengguna Instagram di Indonesia mencapai 69,2 juta (69.270.000) pengguna. Pencapaian itu merupakan peningkatan dari bulan ke bulan atas penggunaan platform berbagi foto ini. Pada Januari tercatat sekitar 62,23 juta pengguna, lalu naik pada Februari menjadi 62,47 juta pengguna. Kemudian di bulan berikutnya (Maret) penggunanya semakin membeludak dan mencapai 64 juta pengguna. Selang sebulan kemudian diperoleh data pengguna yang mencapai 65,7 juta, hingga ditutup pada Mei dengan catatan 69,2 juta pengguna.

Maraknya instagram yang lebih digunakan sebagai media *personal branding* dibandingkan untuk berinteraksi dengan orang lain menjadikannya sebagai fenomena baru dimana penggunaan jejaring sosial Instagram tidak lagi dimanfaatkan sebagai media komunikasi dan berbagi karya visual, tetapi lebih mengarah kepada pemanfaatan Instagram sebagai media *personal branding* yang efektif, serta untuk menampilkan citra diri seseorang.

Penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Maurellia & Suarya (2020) terdapat sebesar 63% wanita cenderung lebih aktif menggunakan Instagram. Sedangkan pada pria, ditemukan sebesar 37%, yang mana lebih sedikit dibandingkan dengan wanita. Pria cenderung tidak terlalu memikirkan bentuk tubuhnya serta pendapat dari orang lain daripada wanita. Karakteristik usia 19-25 tahun ini adalah masa dimana individu mencari jati diri melalui media sebagai perantara dan menyalurkan segala isi pikiran.

Kemajuan teknologi dimasa sekarang ini memiliki pengaruh yang positif dan negatif untuk mahasiswa. Semakin mudah mendapatkan informasi dan semakin mudah berkomunikasi dengan orang lain adalah hal yang positif, namun apabila tidak disikapi dengan baik, bisa menjadi hal yang negatif. Hal tersebut

berpengaruh dalam proses pembentukan citra dirinya, seseorang dengan konsep diri yang negatif akan sangat susah mengenal dirinya.

Dalam Instagram, setiap individu berusaha untuk menampilkan gambaran dirinya masing-masing sebaik mungkin, agar dapat menciptakan kesan sesuai dengan gambaran yang diciptakannya, sehingga persepsi orang yang melihat unduhan suatu foto atau video akan menimbulkan suatu kesan yang positif. Salah satu penelitian terdahulu yang dilakukan (Qashmal & Ahmadi, 2015) kepada mahasiswa Universitas Islam Bandung menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara penggunaan media sosial Instagram terhadap pembentukan citra diri mahasiswa. Melihat hal tersebut, peneliti ingin mengetahui secara empiris hubungan antara perilaku penggunaan Instagram dengan citra diri, dimana dalam penelitian ini, mahasiswi fakultas psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang akan menjadi subjeknya, karena pada penelitian-penelitian sebelumnya, mahasiswa laki-laki menjadi subjeknya. Maka dari itu, penulis tertarik untuk meneliti apakah ada hubungan antara perilaku penggunaan Instagram dengan citra diri mahasiswi.

1.2 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku penggunaan instagram dengan citra diri mahasiswi.

1.3 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi pengetahuan di bidang Psikologi Sosial tentang hubungan antara perilaku penggunaan Instagram dengan citra diri mahasiswi.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharap dapat menjadi referensi bagi mahasiswa wanita berkaitan antara citra diri dengan perilaku penggunaan Instagram.