

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Harga diri adalah persepsi tentang penilaian seseorang baik positif maupun negatif mengenai dirinya sendiri secara menyeluruh (Rosenberg, 1989). Harga diri pada masa dewasa awal akan meningkat sampai masa dewasa akhir yang kemudian dapat menurun di kemudian hari (Robbins, Trzesniewski, Tracy, Gosling, & Potter, 2002). Harga diri sebagai kebutuhan dasar individu yang terlibat dalam pembentukan motivasi, aktivitas fungsional, pencapaian kepuasan hidup, dan kemakmuran hidup (Epstein, 2019). Rosenberg (1989) menyebutkan bahwa harga diri terdiri dari harga diri yang tinggi dan harga diri yang rendah.

Harga diri dapat dikatakan pula sebagai penilaian yang didasarkan pada hubungan antar individu dan seberapa besar individu dihargai dan diterima oleh orang lain (Harper & Marshall, 1991). Penelitian oleh Robbins dkk. (2002) mengenai harga diri sepanjang rentang kehidupan mengatakan bahwa harga diri di masa kanak-kanak cenderung tinggi, lalu menurun di masa remaja, dan kemudian meningkat selama masa dewasa awal hingga dewasa madya, dan kemudian kembali menurun pada masa dewasa akhir.

Individu dengan harga diri yang rendah akan dominan menilai keadaan dirinya secara negatif dan lebih sulit untuk percaya akan kemampuannya. Persoalan yang muncul pada individu dengan harga diri yang rendah tidak lepas dari sulitnya melakukan penyesuaian diri, kurang mampu mengemukakan pendapat, sensitif ketika dikritik, merasa sendirian, kurang baik dalam prestasi akademik, dan masalah depresi (Li, 2018).

Menurut Sarwono dan Meinarno (2009), masalah yang menyangkut kecemasan, merasa kesepian, serta perasaan ditolak oleh lingkungan dapat diatasi dengan pembentukan harga diri yang positif. Semakin harga diri bernilai positif, maka semakin

individu merasa bahwa lingkungan menerima dia. Pribadi yang memiliki harga diri positif cenderung memiliki kepercayaan diri, sehingga apa pun yang ia lakukan adalah atas dasar keputusan yang ia ambil sendiri dan tanpa campur tangan orang lain. Sebaliknya pribadi yang memiliki harga diri negatif akan memengaruhi rasa percaya dirinya, cenderung mengikuti tekanan dan kemauan sekitarnya serta teman sebayanya.

Sebuah studi menunjukkan bahwa secara global perempuan lebih rendah harga dirinya daripada laki-laki (Bolognini, Plancherel, Bettschart, & Halfon, 1996). Lebih lanjut, harga diri pada perempuan terletak pada penerimaan dan penghargaan secara emosional terutama pada aspek penampilan, sedangkan harga diri pada laki-laki terletak pada kompetensi dalam mencapai prestasi (Larasati, 2012).

Studi longitudinal yang dilakukan oleh Raevuori, Dick, Keski-Rahkonen, Pulkkinen, Rose, Rissanen, Kaprio, Viken dan Silventoinen (2007) menemukan bahwa harga diri pada laki-laki dipengaruhi terutama (82%) karena faktor genetik, dan selebihnya karena lingkungan yang unik, sedangkan pada perempuan, faktor genetik menyumbang angka 31% dan lingkungan menyumbang 61%. Sehingga dapat dikatakan bahwa harga diri perempuan 61% dipengaruhi oleh faktor lingkungan.

Terkait faktor lingkungan, pada era digital ini, individu sangat rentan dipengaruhi oleh media sosial, contohnya Instagram. Instagram adalah platform media sosial berlandas aspek visual yang populer di kalangan masyarakat Indonesia. Data yang dilaporkan sebuah perusahaan analisis Sosial Media Marketing di Warsawa, Polandia, mengatakan bahwa pengguna Instagram di Indonesia berjumlah 22,6% atau hampir seperempat total penduduknya, dan usia pengguna terbanyak berada di rentang 18 hingga 24 tahun dengan total 37,7% ([www.napoleoncat.com](http://www.napoleoncat.com), 2020).

Pada umumnya motif individu menggunakan Instagram adalah memenuhi beberapa kebutuhan seperti emotif, kognitif, integrasi pribadi dan sosial serta hiburan

(Prihatiningsih, 2017). Namun penggunaan Instagram dapat menimbulkan masalah harga diri. Harga diri sebagai kebutuhan dasar setiap manusia yang terlibat dalam pembentukan motivasi, aktivitas fungsional, pencapaian kepuasan hidup, dan kemakmuran hidup (Epstein, 2019).

Ketika seseorang banyak menghabiskan waktu di media sosial, besar kemungkinan adanya laporan mengenai masalah harga diri yang rendah hingga depresi (Pantic, 2014). Survey yang dilakukan oleh Dove Self Esteem Project di tahun 2016 menemukan fakta bahwa pikiran seseorang akan dibuat tidak nyaman dengan adanya postingan yang dibagi oleh orang lain sehingga mereka akan mempertanyakan mengapa kebahagiaan mereka tidak sama dengan kebahagiaan orang-orang tersebut. Sebagai data tambahan, didapatkan bahwa 59% dari total pengguna bermain Instagram setiap hari, dan 35% bermain berkali-kali setiap hari (Duggan, 2015).

Orth, Trzesniewski dan Robins (2010) memberikan hasil penelitian mengenai harga diri dimana ketika individu berada di fase dewasa awal dan madya, harga diri mengalami peningkatan. Sehingga dapat dikatakan bahwa dewasa awal memiliki harga diri yang cenderung tinggi dan penggunaan media sosial idealnya digunakan untuk menunjang peningkatan harga diri.

Namun pada kenyataannya dari hasil wawancara dengan beberapa mahasiswi S1 yang masuk dalam kategori dewasa awal di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang pada tanggal 27 dan 28 Mei 2021 didapati bahwa 5 dari 7 pengguna Instagram memiliki kecenderungan harga diri yang rendah yang ditandai dengan merasa rendah diri karena melihat orang yang keadaannya lebih baik, tidak nyaman dengan konten yang ia lihat, merasa tidak pantas, merasa orang lain lebih baik dari dirinya, sangat ingin terlihat seperti orang lain, merasa belum puas dengan dirinya, merasa tidak produktif, merasa tertinggal dari orang lain, namun ada juga yang mengatakan bahwa ia termotivasi

dengan orang yang lebih baik dibandingkan dirinya walaupun pada akhirnya menyebabkan ia menjadi tidak nyaman.

Dari beberapa hasil wawancara tersebut, salah satu yang diungkapkan oleh O bahwa ia pernah berada di titik dimana ia ingin menghapus akun Instagramnya, karena merasa tidak nyaman dengan diri sendiri dan merasa orang lain lebih baik dari dirinya. Pada subjek lain, L juga merasa tidak nyaman bahkan sampai menangis dan hampir menghapus akun Instagramnya karena baginya Instagram membuat ia tidak mencintai dirinya sendiri akibat standar umum yang terbentuk mengenai kesuksesan, kecantikan, dan lain-lain yang membuat dirinya merasa tidak lebih baik dari orang lain. Hal-hal di atas sesuai dengan karakteristik individu dengan harga diri rendah, dimana muncul sikap meragukan diri, menganggap diri tidak berharga, dan munculnya ketidakpercayaan pada diri (Feist & Feist, 2010).

Individu dengan harga diri rendah cenderung memandang dirinya negatif serta selalu berfokus pada kelemahan dirinya (Pelham & Swan, dalam Aditomo & Retnowati, 2004). Hal ini terlihat dari subjek I yang memiliki perilaku mencari tahu kondisi teman-teman lamanya ketika sedang bermain Instagram. Ia merasa bahwa dirinya memiliki progres yang lebih lambat dibanding teman-temannya yang terlihat lebih baik dalam hal menyelesaikan pendidikan dan karir dan hal itu membuat ia merasa tidak nyaman dengan dirinya karena terbebani untuk menjadi lebih baik dibanding teman-temannya. Subjek O mengatakan bahwa ia ingin seperti orang lain yang terlihat sempurna di Instagram yang dapat keliling dunia, memiliki pendidikan yang tinggi di luar negeri, dan memiliki cara pandang yang luas. Ia merasa belum puas dengan apa yang ia capai dan sangat ingin seperti orang lain yang ia rasa lebih sukses.

Dari beberapa hasil wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat kecenderungan permasalahan mengenai harga diri pada mahasiswi pengguna aktif

Instagram. Hasil wawancara di atas jika dikaitkan dengan penelitian terdahulu akan berhubungan dengan hasil penelitian oleh Handoko (dalam Az'Zahrario & Ediati, 2019) yang menemukan bahwa ada penurunan harga diri pada pengguna yang sering melihat unggahan orang lain. Fokus Instagram pada aspek visual berupa foto dan video yang dapat disunting sehingga terlihat sempurna akan menjadi postingan yang menarik, sehingga individu cenderung menyimpulkan bahwa kehidupan orang lain sempurna dan kehidupannya tidak lebih sempurna dari orang lain.

Karakteristik ini juga didasarkan pada pernyataan bahwa kalangan usia 15-24 tahun mendominasi penggunaan Instagram dengan persentase 92.1% adalah mahasiswa, dimana mahasiswa S1 memiliki usia rata-rata 19-23 tahun, hal ini bersumber dari hasil survey Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemenkominfo, 2018). Penelitian oleh Luvy dan Rachmah (2017) menunjukkan hasil dimana tingkat ketergantungan terhadap media sosial berhubungan negatif dengan harga diri.

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap harga diri adalah perfeksionisme. Perfeksionisme merupakan usaha individu dalam semua aspek kehidupannya untuk menghindari kesalahan dan mencapai kesempurnaan (Hewit & Flett, dalam Odes, 2008). Seorang perfeksionis memiliki ciri-ciri yakni sangat kritis terhadap dirinya sendiri, menganggap normal standar yang tinggi dan ingin selalu mencapai kesempurnaan. Namun demikian, perfeksionisme dikatakan sebagai bentuk disfungsi, karena memaksa seseorang untuk berpikir bahwa diri mereka adalah cacat. Perfeksionisme terdiri dari dimensi *self-oriented perfectionism*, *other-oriented perfectionism*, dan *socially prescribed perfectionism*.

Beberapa penelitian terdahulu banyak menyumbangkan hasil bahwa perfeksionisme memiliki kaitan dengan harga diri yang rendah (Ashby & Rice, 2002; Mobley, Slaney, & Rice, 2005; Rice, Ashby, & Slaney, 2007). Salah satu dimensi dari

perfeksionisme yakni *self-oriented perfectionism* sebagai bentuk adaptif yang mengarah pada keinginan untuk berprestasi dengan cara yang sehat, sehingga dapat meningkatkan diri mereka (Dunkley, David, Kirk, Blankstein, Jennifer, Halsall, Meredith, Williams, & Winkworth, 2000). Hewitt & Armanda (dalam Mee, Siti, Maznah, Mansor, Noor, 2015) menemukan bahwa individu dengan dimensi *other-oriented perfectionism* yang tinggi memasang harapan yang tidak realistis kepada orang lain, bersikap otoriter dan terobsesi membuat orang lain merasa rendah diri sehingga hal tersebut akan meningkatkan nilai diri mereka. Penelitian lain mendapatkan hasil bahwa individu dengan dimensi *socially prescribed perfectionism* memiliki tingkat harga diri yang rendah (Besser, Flett, Hewitt, & Guez, 2008).

Seseorang yang perfeksionis rentan terhadap masalah kesehatan, penurunan produktivitas, relasi, dan harga diri yang rendah (Hairing, Hewitt & Flett, dalam Santrock, 2011). Memandang diri negatif dan selalu berfokus terhadap kekurangan diri adalah tanda seseorang memiliki harga diri rendah (Pelham & Swan, dalam Aditomo & Retnowati, 2004). Seseorang yang bersikap perfeksionis akan membuat dirinya selalu merasa tidak puas terhadap sesuatu yang ia lakukan dan selalu dibayang-bayangi dengan perasaan gagal akibat ketidaksempurnaan sehingga menganggap dirinya tidak pantas dan tidak bernilai yang mengakibatkan penurunan harga diri.

Selain perfeksionisme, terdapat faktor lain yang mempengaruhi harga diri, yaitu perbandingan sosial (Festinger, dalam Amelia, 2019). Baron, Branscombe dan Byrne (2011) mengatakan bahwa ketika individu melakukan perbandingan dengan orang lain untuk membentuk pandangannya terhadap realitas sosial, hal ini disebut dengan perbandingan sosial. Menurut Sukmasari (dalam Rizki, 2017), Instagram memberikan aspek yang mendorong efek harga diri pada individu melalui foto-foto yang diunggah

pengguna. Sebuah foto berdampak secara langsung terhadap terjadinya perbandingan sosial yang mengakibatkan seseorang memiliki harga diri yang tinggi atau rendah.

Penelitian Jang et al. (2016) menunjukkan bahwa perbandingan sosial di Instagram dapat memprediksi harga diri mahasiswa. Penelitian oleh Jang et al. (2016) ikut menunjukkan bahwa individu dengan orientasi perbandingan sosial yang lebih tinggi memiliki pandangan diri yang kurang baik, rendahnya harga diri, serta perasaan yang lebih negatif. Penelitian oleh Meidina (2016) menunjukkan hubungan negatif sangat rendah antara perbandingan sosial dengan harga diri.

Penelitian yang dilakukan Pempek, Yermolayeva, dan Calvert (2009) mendapatkan hasil dimana seseorang di media sosial memiliki kegiatan *networking* yakni mengamati profil orang lain tanpa harus berinteraksi. Seseorang akan diperlihatkan pada postingan orang lain tentang apa saja yang dapat dan tidak dapat orang lain lakukan, serta apa saja yang sudah dan gagal diraih oleh orang lain, informasi tersebut akan individu hubungkan dengan dirinya sendiri, sehingga dapat dikatakan bahwa di media sosial individu cenderung melakukan perbandingan sosial (Lee, 2014).

Saat dilakukan perbandingan sosial, informasi yang ditampilkan dari sosok pembanding menyebabkan munculnya kecemburuan dan iri hati, dan menimbulkan ketegangan, serta dapat membuat individu merenung mengenai masalah interpersonalnya (Wang, Gaskin, Rost & Gentile, 2018). Selain itu, sebuah penelitian menunjukkan bahwa perbandingan sosial memberikan kontribusi terhadap eksistensi harga diri sebesar 14,6% (Chusniah, Wildyarti, Danyalin, & Shodiq, 2020). Penelitian Vogel, Rose, Okdie, Eckles, dan Franz (2015) juga mendapatkan hasil bahwa di media sosial seseorang dengan tingkat perbandingan sosial tinggi adalah mereka dengan harga diri yang lebih rendah.

Kekhasan dan kebaruan yang menjadi alasan penelitian ini perlu diangkat, yaitu pertama, harga diri sebagai variabel tergantung dalam penelitian ini muncul dengan

berdasarkan fakta di lapangan bahwa usia dewasa awal, dalam hal ini mahasiswi yang menjadi pengguna aktif Instagram, yang seharusnya secara teori tingkat harga diri usia dewasa awal mengalami peningkatan (Robins, dkk., 2002) namun justru menunjukkan kecenderungan harga diri menurun. Pemilihan subjek mahasiswi juga berkaitan dengan variabel perfeksionisme, dimana perfeksionisme terbukti dijumpai lebih banyak pada populasi dengan pendidikan tinggi atau kelompok yang memiliki volume intelektual di atas rata-rata (Peters dalam Aditomo & Retnowati, 2010), sehingga hal ini akan sangat berhubungan dengan pemilihan mahasiswi sebagai subjek penelitian. Kedua, terkait perfeksionisme, penelitian dengan melibatkan dimensi perfeksionisme (*self-oriented perfectionism*, *other-oriented perfectionism*, dan *socially prescribed perfectionism*) terlebih kaitannya dengan harga diri sejauh pengetahuan penulis masih jarang ditemukan, ditambah lagi beberapa penelitian terdahulu lebih banyak mengaitkannya dengan masalah mengenai *body image* dan *body dissatisfaction*.

Ketiga, kebaruan dari penelitian ini yaitu keterlibatan variabel perfeksionisme dan perbandingan sosial yang diuji secara simultan untuk mengetahui hubungannya dengan harga diri. Keempat, penelitian ini berfokus pada harga diri khususnya dewasa awal perempuan dalam hal ini mahasiswi pengguna Instagram, dimana perempuan secara signifikan lebih memiliki harga diri yang negatif dibandingkan laki-laki (Kearney-Cooke dalam Aryati, 2016), selain itu ditemukan hasil penelitian bahwa harga diri perempuan 61% dipengaruhi oleh faktor lingkungan (Raevuori, dkk., 2007). Menurut Itani (2011) perempuan lebih memikirkan persepsi orang lain terhadap penampilannya dibandingkan dengan laki-laki. Selain itu, ditemukan bahwa wanita lebih banyak menjadi pengguna Instagram dibandingkan dengan pria (Duggan, 2015). Survei yang dilakukan oleh perusahaan *market research* di Indonesia mengungkapkan bahwa wanita cenderung lebih



aktif bermain Instagram setiap harinya dibandingkan pria dengan perbandingan sekitar 63 persen untuk wanita dan 37 persen untuk pria (Liputan6.com, 2016).

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan masalah penelitian ini yaitu :

“Apakah terdapat hubungan antara perfeksionisme dan perbandingan sosial dengan harga diri mahasiswi pengguna aktif Instagram?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan menguji secara empiris hubungan antara perfeksionisme dan perbandingan sosial dengan harga diri mahasiswi pengguna aktif Instagram.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan manfaat sebagai berikut:

### **1.4.1 Manfaat teoritis**

Penelitian ini secara teoritis dapat bermanfaat untuk menambah sumbangan ilmiah khususnya mengenai hubungan antara harga diri, perfeksionisme dan perbandingan sosial di bidang psikologi perkembangan dewasa awal.

#### **1.4.2 Manfaat praktis**

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat, yaitu sebagai masukan dan informasi khususnya bagi pemerhati dewasa awal dan perkembangannya terutama terkait harga diri, perfeksionisme dan perbandingan sosial.

