

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Karnadi (2021) menyebutkan bahwa pengguna media sosial di Indonesia mengalami peningkatan pada 2021 sebesar 6.25% dibandingkan tahun sebelumnya dengan total 170 juta pengguna. Survei menunjukkan bahwa mayoritas pengguna internet di Indonesia adalah kelompok usia dengan rentang usia 13-18 tahun sebanyak 99,16% diikuti dengan kelompok usia 19-34 tahun sebanyak 98,64% yang merupakan kelompok dewasa awal (Bayu, 2022). Persentase tersebut merupakan total pengguna dari populasi kelompok usia masing-masing.

Media sosial adalah istilah kolektif untuk situs web dan aplikasi yang berfokus pada komunikasi, input, berbasis komunitas, interaksi, berbagi konten, dan kolaborasi. Individu menggunakan media sosial untuk tetap berhubungan dan berinteraksi dengan teman, keluarga, dan berbagai komunitas (Lutkevich, 2021).

Menurut Arnett (2015) masa dewasa awal adalah masa perkembangan yang berlangsung pada usia 18 hingga 25 tahun. Rentang usia yang ditekankan oleh Santrock (2012) juga mengutip pernyataan dari Arnett (2015). Masa ini merupakan tahap perkembangan yang paling dinamis karena pada fase ini, individu akan mengalami berbagai macam perubahan perkembangan yang semakin matang dalam segi kognitif, psikososio-emosional, dan juga penampilan fisik (Latifah, 2015). Oleh karena itu, masa

dewasa awal kerap kali mengalami kecemasan-kecemasan tersendiri salah satunya yaitu kecemasan sosial.

La Grace dan Lopez (dalam Junntila, Laakkonen, Niemi, dan Ranta, 2011) mendefinisikan bahwa kecemasan sosial sebagai kecemasan yang konstan pada situasi sosial dan kritikan dari individu lain karena cemas diamati, dipermalukan, dan dihina. Berdasarkan penelitian Suryaningrum pada tahun 2015 terkait kecemasan sosial di Indonesia dengan sampel mahasiswa bahwa sebanyak 190 dari 364 subjek mengalami kecemasan sosial (Suryaningrum, 2016). Salah satu jenis kecemasan sosial adalah kecemasan terhadap penampilan sosial atau biasa disebut kecemasan penampilan sosial (American Psychiatric Association, 2013)

Kecemasan penampilan sosial adalah kecemasan bahwa seseorang akan dievaluasi secara negatif karena penampilannya (Hart, Mora, Palyo, Fresco, Holle & Heimberg, 2008). Pendapat lain diberikan Argon (2014) yang menyebutkan bahwa kecemasan penampilan sosial lebih cocok diasosiasikan untuk menggambarkan adanya kecemasan terhadap penampilan seperti warna kulit dan bentuk dari wajah, juga penampilan secara umum seperti berat dan tinggi badan juga struktur otot. Akibatnya, kecemasan penampilan sosial dapat terjadi dalam dunia nyata maupun dunia virtual terkhusus pada media sosial.

Kecemasan penampilan sosial di media sosial adalah suatu bentuk kecemasan dengan membandingkan penampilan individu secara negatif pada konten yang dilihatnya (Moscovitch, Rowa, Paulitzki, dkk., 2013). Pendapat lain diberikan oleh Dogan (2010) bahwa kecemasan penampilan sosial di media sosial merupakan akibat dari citra tubuh yang negatif akibat citra tubuh

dan penampilannya sehingga timbul perilaku membanding-bandingkan foto/video yang dibagikan.

Pernyataan ini didukung oleh studi sebelumnya oleh Dogan dan Colak (2016) menemukan bahwa tingkat kecemasan penampilan sosial pada media sosial yang tinggi membuat subjek menghindar dari lingkungan sosial secara langsung. Subjek penelitian ini adalah remaja dewasa awal. Mereka cenderung aktif menggunakan media sosial untuk berekspresi dan mempresentasikan dirinya seperti yang mereka inginkan. Akibatnya, penggunaan media sosial dapat menjadi percepatan terjadinya kecemasan penampilan sosial.

Moscovitch, Rowa, Paulitzki, dkk. (2013) menjelaskan dua aspek seseorang memiliki kecemasan penampilan sosial pada media sosial, yaitu individu melakukan perbandingan diri dengan orang dan mempersepsikan penampilan dirinya selalu lebih buruk melalui foto atau video yang dibagikan individu tersebut. Aspek lain dipaparkan oleh Mutahari (2016) yaitu individu merasa cemas dengan penilaian negatif dari orang lain, memiliki keyakinan yang tidak rasional, menghindar dari lingkungan, dan memiliki standar yang terlampau tinggi.

Peneliti kemudian membuat pertanyaan terbuka berdasarkan aspek-aspek di atas untuk mencari tahu penilaian orang-orang terhadap kecemasan penampilan sosial dalam penggunaannya di media sosial. Ada empat subjek yang diperoleh, yaitu subjek AY, subjek R, subjek V, dan subjek A yang sama-sama berusia 21 tahun dan saat ini menjadi mahasiswi salah satu universitas di Semarang pada tanggal 10 Agustus 2022. Peneliti mengajukan pertanyaan-pertanyaan terbuka yang ada dalam aspek kecemasan penampilan sosial di

media sosial milik Olivares (2005). Berbicara tentang kecemasan penampilan sosial yang dialaminya, keempat subjek menilai diri mereka memiliki kecemasan tersebut berdasarkan respon dari teman lainnya pada media sosial di kolom komentar dan jumlah yang menyukainya. Ada yang menilai buruk tentang bentuk tubuhnya. Kemudian dua subjek merasa diri mereka tidak dihargai akibat dari penampilan *nyentrik* mereka masing-masing. Subjek lainnya merasa bahwa hasil karya editan miliknya tidak sebagus editan foto milik orang lain. Pernyataan yang diberikan keempat subjek tersebut membuktikan bahwa mereka mengalami kecemasan terhadap penampilan di media sosial. Jawaban yang telah dibagikan oleh keempat subjek tersebut membuat peneliti tertarik untuk mempelajari lebih dalam tentang kecemasan penampilan sosial.

Barlow dan Durand (dalam Prawoto, 2010) menyampaikan faktor-faktor yang dapat memengaruhi kecemasan penampilan sosial pada media sosial yaitu faktor biologis, situasi yang menekan, dan adanya pengalaman sosial yang traumatis. Faktor lain yang dapat memengaruhi kecemasan penampilan sosial di media sosial adalah faktor biologis/genetik, adanya ketidakseimbangan kandungan serotonin dalam otak, dan kondisi fisik yang tidak sempurna/tidak normal/tidak diinginkan. Faktor fisik dapat memengaruhi harga diri dan harga diri memengaruhi kecemasan penampilan sosial di media sosial (Mutahari 2016). Selain itu, faktor fisik seperti tinggi dan bentuk badan juga memengaruhi citra tubuh seseorang (Hanifah & Zuraida, 2020). Oleh karena itu, citra tubuh dan harga diri merupakan faktor yang memengaruhi kecemasan penampilan sosial di media sosial pada dewasa awal.

Citra tubuh adalah perasaan dan persepsi individu tentang penampilannya yang meliputi ukuran, bentuk, fungsi, dan potensi tubuh (Samosir & Sawitri, 2015). Cash dan Pruzinsky (2002) menjelaskan bahwa citra tubuh adalah hasil persepsi dan penilaian individu atas apa yang dipikirkan terhadap bentuk tubuhnya. Citra tubuh adalah kerangka multidimensi yang digambarkan sebagai representasi internal dari berat badan, bentuk tubuh, dan penampilan termasuk kognitif-afektif, persepsi, dan perilaku (Okumuş, Berk, & Yücel, 2019).

Hasil penelitian terdahulu oleh Regis, Cerqueria, Lima, dan Torres (2018) menjelaskan bahwa kecemasan sosial dan citra tubuh saling berkaitan satu sama lain. Hart (dalam Atasoy, Kaarabulut, & Yalcinkaya, 2016) menyatakan bahwa kecemasan penampilan sosial merupakan salah satu jenis dari kecemasan sosial. Hanifah dan Zuraida (2020) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif antara citra tubuh dan kecemasan karyawan aktif pengguna media sosial. Penelitian serupa juga dikemukakan oleh Salsabila dan Puspitosari (2022) bahwa ada korelasi negatif antara citra tubuh dengan kecemasan sosial yang merujuk pada kegiatan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial.

Secara tidak langsung, hubungan citra tubuh terhadap kecemasan penampilan sosial dapat dimediasi oleh harga diri dengan adanya penelitian tentang hubungan antara citra tubuh terhadap harga diri dan harga diri terhadap kecemasan penampilan sosial. Hasil penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa ada korelasi positif antara citra tubuh dan harga diri pada 125 mahasiswa baru di Haryana (Virk & Sigh, 2020). Senada dengan

hasil sebelumnya, menurut penelitian Henggaryadi (2008) ada korelasi positif antara citra tubuh dan harga diri.

Coopersmith (dalam Guindon, 2010) mendefinisikan harga diri sebagai ekspresi penerimaan atau penolakan seseorang, dan tingkat persepsi orang tentang dirinya sebagai orang yang berbakat, penting, berharga, dan sukses. Di sisi lain, Guindon (2002) menguraikan harga diri dalam arti seluas-luasnya sebagai perasaan diterima dan berharga. Jika seseorang tidak dapat menerima atau memiliki pendapat negatif tentang pendapatnya jika terjadi ketidaksesuaian antara cita-cita dan penampilan dirinya yang ada (timbul kecemasan penampilan sosial), hal itu dapat dijelaskan dengan rendahnya tingkat harga diri individu tersebut (Kılıç, 2015).

Pernyataan di atas sejalan dengan hasil penelitian terdahulu oleh Antonietti, Camerini, dan Marciano (2020) menunjukkan bahwa muncul korelasi negatif antara harga diri dan kecemasan penampilan sosial pada 1391 subjek remaja di Switzerland. Penelitian serupa juga mengungkap informasi yang sama bahwa ada hubungan negatif antara harga diri dan kecemasan penampilan sosial pada 2222 sampel remaja di Kota Merzifon Turki. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja dengan harga diri yang rendah menunjukkan kecemasan penampilan sosial yang tinggi atau sebaliknya (Sahin, Barut, Ersanli, & Kumcagiz, 2014).

Sebelumnya telah dijelaskan bahwa citra tubuh dan harga diri menjadi faktor yang memengaruhi dari kecemasan penampilan sosial. Dengan adanya penelitian terdahulu mengenai hubungan antara citra tubuh dengan kecemasan penampilan sosial, harga diri dengan kecemasan penampilan sosial, dan citra tubuh dengan harga diri memberikan pandangan baru tentang

alur dinamika yang ada. Hubungan antara citra tubuh dan harga diri terhadap kecemasan penampilan sosial diubah menjadi hubungan citra tubuh terhadap kecemasan penampilan sosial melalui harga diri.

Harga diri kerap kali menjadi variabel mediator pada beberapa penelitian psikologi. Penelitian Monika dan Sundari (2022) menggunakan harga diri sebagai mediator pengaruh antara citra tubuh dan *self presentation* remaja putri pengguna instagram. Penelitian dari Lutfiyah dan Takwin (2018) juga menggunakan harga diri sebagai mediator pada penelitiannya dan masih banyak lagi penelitian psikologi yang menggunakan variabel mediator harga diri. Dengan adanya penelitian terdahulu terhadap ketiga variabel, peneliti memutuskan untuk memilih harga diri sebagai mediator pada penelitian ini.

Kebanyakan penelitian tentang kecemasan penampilan sosial menggunakan subjek remaja. Belum banyak penelitian di Indonesia membahas kecemasan penampilan sosial beserta faktor dan mediator yang berperan bagi kecemasan penampilan sosial di media sosial pada dewasa awal berusia 18-25 tahun. Salah satu alasan untuk kembali melakukan penelitian serupa adalah keingintahuan peneliti tentang topik tersebut dengan kondisi yang ada di negara Indonesia khususnya Jawa Tengah. Oleh sebab itu, peneliti kemudian tertarik untuk meneliti harga diri sebagai mediator hubungan antara citra tubuh dengan kecemasan penampilan sosial di media sosial pada dewasa awal.

1.2 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana harga diri sebagai mediator hubungan antara citra tubuh dengan kecemasan penampilan sosial di sosial media pada dewasa awal.

1.3 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian korelasional ini terbagi menjadi manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1.3.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi sumber rujukan dan acuan bagi peneliti lain maupun psikologi dalam mengembangkan karya ilmiah dengan topik yang berkaitan dengan harga diri, citra tubuh, dan kecemasan penampilan sosial. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi penyumbang materi baru dalam perkembangan psikologi di bidang sosial dan klinis.

1.3.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi gambaran lebih luas mengenai pentingnya harga diri sebagai mediator dalam hubungan citra tubuh terhadap kecemasan penampilan sosial, khususnya di media sosial pada dewasa awal.