

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menurut Lauster (2006) kepercayaan diri yaitu salah satu aspek kepribadian yang dimiliki seorang individu yang dapat mempengaruhi kualitas hidupnya. Jikalau seseorang bergantung pada persepsi yang dibuat oleh orang lain, maka dia akan kehilangan atau mendapatkan kepercayaan dirinya tergantung dengan situasi yang diberikan. Rasa percaya diri juga dapat dimaknai sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya dan tidak mudah dipengaruhi oleh orang lain (Dianningrum & Satwatika, 2021). Namun, fenomena yang ada selama ini banyak yang tidak mampu berbuat apa-apa karena tidak adanya rasa percaya diri dengan kondisi fisiknya saat ini. Karena, bagi sebagian orang penampilan merupakan faktor yang penting dalam pembentukan rasa percaya diri terhadap seseorang. Individu yang dari lahir sudah memiliki kepercayaan diri dia akan memiliki ciri khusus yaitu mampu berkomunikasi dengan baik, maupun mampu menyatakan kebutuhan dengan tegas, memiliki gaya pakaian yang sesuai dengan kepribadiannya serta mampu mengontrol perasaannya (Annisyah & Susilarini, 2022).

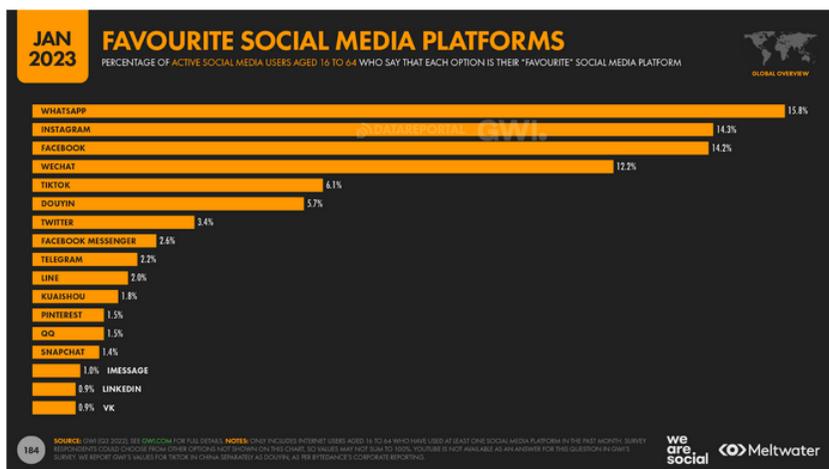
Fitri, Zola, dan Ifdil (2018) menyatakan bahwa optimis merupakan salah satu faktor yang berkontribusi signifikan terhadap rasa percaya diri. Seseorang dengan sikap optimis, percaya bahwa dirinya mampu melakukan apa saja dan berusaha mencapai tujuan yang diinginkannya. Memang benar bahwa setiap orang pasti mempunyai tingkatan rasa percaya diri yang berde-beda, sebagian orang memiliki rasa percaya diri yang rendah, sementara yang lain mempunyai tingkatan kepercayaan diri yang tinggi. Tingkatan ini bergantung pada bagaimana individu menggambarkan dirinya ditinjau dari kondisi fisik, moral, dan sosial. Tentu saja, sebagai makhluk sosial, kita tidak bisa melepaskan diri dari interaksi dengan orang-orang di sekitar kita. Seseorang yang masih belum memiliki percaya diri yang tinggi akan menganggap dirinya tidak berharga dan menganggap dirinya inferior ketika dihadapkan pada reaksi orang-orang di sekitarnya. Ini juga sependapat dengan Santrock (2002) yang berpendapat bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi penerimaan individu dalam lingkungan sosial adalah rasa percaya diri yang memotivasi individu untuk berani dalam menghadapi orang lain.

Namun, kepercayaan diri seseorang dapat didukung dengan beberapa hal, salah satunya dengan penampilan fisik. Penampilan fisik yang dimaksudkan ialah bagaimana bentuk tubuhnya serta bagaimana penilaian orang terhadap dirinya (Aristantya & Helmi, 2019). Mereka beranggapan bahwa apakah tubuhnya memiliki bentuk dan ukuran yang ideal. Mereka menganggap bahwa tubuh mereka terlalu gendut atau kurus, merasa kulitnya kurang putih dan lain sebagainya. Karena adanya rasa kurang kepercayaan diri membuat sebagian orang ketika akan mengupload foto mereka akan mengedit foto menjadikan pipi menjadi tirus, ketika foto memakai filter agar terlihat lebih cerah dan mulus, berfoto setengah badan karena merasa dirinya terlalu gendut atau agar tidak terlihat kurus. Maka dari itu, banyak yang berlomba-lomba memperbaiki bentuk tubuh serta warna kulit agar ketika mengupload foto di media sosial dia merasa puas.

Media sosial merupakan media online yang sejauh ini sedang populer baik dikalangan remaja, yang mana para pengguna media sosial bisa saling berpartisipasi, berbagi, bahkan berkomunikasi dalam hal tertentu seperti saling berkolaborasi ataupun bermain (Daulay, et. al., 2023). Karena dengan adanya perkembangan zaman yang telah dibanjiri dengan bermacam-macam media sosial menjadikan standar tubuh yang ideal menjadi semakin menggebu-gebu dalam mengikuti standar yang ada di media sosial. Hal tersebut, dapat menjadikan faktor menurunnya kepercayaan diri seseorang yaitu dengan adanya pengaruh teknologi dan Informasi. Teknologi yang dimaksudkan dalam hal ini ialah media massa atau media sosial yang seringkali menonjolkan bentuk fisik tertentu seperti kegantengan atau kecantikan, memiliki tubuh seksi, berkulit putih, dan gagah. Sehingga, memunculkan persepsi tubuh yang ideal (Fitri, Zola, & Ifdil., 2018). Contoh-contoh dari media sosial sendiri yang populer antara lain seperti *Facebook*, *Twitter*, *Path*, *Youtube*, *Pinterest* dan *Instagram*.

Salah satu media sosial yang saat ini sedang tren dikalangan para pemuda-pemudi yaitu *Instagram*. Di dalam media sosial banyak konten yang berisi *figure* yang ideal yang diinginkan oleh tiap individu. Pada umumnya mereka telah menggunakan media sosial sebagai alat untuk berinteraksi, mencari Informasi, serta mencari hiburan di dalamnya (Aristantya & Helmi, 2019). Yang mana dalam berbagi media sosial termasuk *Instagram* tersebut banyak *public figure* yang memiliki tubuh ideal yang diinginkan oleh sebagian besar wanita.

Instagram merupakan media sosial yang menggunakan foto atau video sebagai bentuk untuk berkomunikasi. Berinteraksi di *Instagram* adalah dengan menjadi pengikut (followers) akun pengguna *Instagram* lain (Ridgway & Clayton, 2016). Berdasarkan data dari we are social, sebanyak 4,76 miliar pengguna media sosial di seluruh dunia, setara dengan kurang dari 60% total populasi global. Pertumbuhan pengguna media sosial telah melambat dalam beberapa bulan terakhir, dengan penambahan bersih tahun ini sebesar 137 juta pengguna baru yang setara dengan pertumbuhan tahunan hanya sebesar 3%.



Gambar 1 Platforms Media Sosial

Kemudian, Instagram menjadi platform tertinggi kedua setelah What's App. Rata-rata pengguna Instagram hanya menghabiskan separuh waktu menggunakan platform dibandingkan pengguna TikTok yang menghabiskan waktu menggunakan TikTok. Akan tetapi, Instagram sangat bervariasi dari satu negara ke negara lain. Misalnya, rata-rata pengguna Instagram di Turki menghabiskan rata-rata 21,4 jam per bulan menggunakan aplikasi platform android, namun di Korea Selatan, angka tersebut turun menjadi 6,1 jam per bulan.

Berdasarkan data dari Napoleon cat, tercatat ada 116,16 juta penduduk Indonesia menggunakan Instagram hingga Agustus 2023. Jika dibandingkan dengan tahun 2022, pengguna media sosial *Instagram* di Indonesia ini meningkat sebesar 11,8%, yang mana jumlah pengguna media sosial *Instagram* di Indonesia tercatat sebanyak 103,95 juta

pengguna. Yang mana pengguna media sosial *Instagram* di Indonesia ini didominasi oleh Wanita dengan proporsi sebesar 55,5%. Nemaun, untuk laki-laki yang menggunakan media sosial *Instagram* di Indonesia sebesar 44,5%. Apabila dikategorikan dari usianya, 39,1% pengguna media sosial *Instagram* di Indonesia berada pada kelompok 18-24 tahun. Sebanyak 28,7% pengguna media sosial *Instagram* dari kelompok usia 25-34 tahun. Sebanyak 12,3% berada pada kelompok usia 35-44. Sebanyak 12,3% pengguna media sosial *Instagram* berada dalam kelompok usia 13-17. Dan untuk kelompok usia 45-54 sebanyak 4,9% pengguna *Instagram*. Sementara, sisanya sebanyak 2,8% berada pada kelompok 55 tahun keatas.

Instagram dapat digunakan sebagai media untuk berinteraksi bahkan dengan akun non-pribadi dengan tanpa terlebih dahulu menjadi pengikut (Ridgway & Clayton, 2016). Masing-masing media sosial tersebut memiliki manfaat dan spesifikasi yang berbeda-beda. *Instagram* yang sejauh ini masih menjadi salah satu platform media sosial yang paling terkenal di dunia dan sering digunakan oleh anak muda. *Instagram* merupakan media sosial yang digunakan untuk mengunggah foto atau video. Namun bukan itu saja, *Instagram* juga bisa digunakan untuk berkomunikasi. Di *Instagram*, interaksi terjadi dengan menjadi pengikut akun pengguna *Instagram* lainnya. Saking populernya *Instagram*, *instagram* digunakan sebagai media iklan atau promosi, sehingga melahirkan selebritis *Instagram*. Banyak di antara mereka salah satunya selebritis *Instagram* (selebgram) yang menampilkan bentuk tubuh ideal, sehingga muncullah istilah “*body goals*” yang mengacu pada intensitas kemiripan bentuk tubuh dengan tujuannya (Aristantya & Helmi, 2019).

Karena, pada umumnya seseorang terutama wanita akan melihat perbandingannya dirinya dengan seseorang yang mereka anggap memiliki tubuh ideal maupun warna kulit cantik atau bisa disebut dengan *good looking* serta *fashionable*. Oleh karena itu sebagian orang akan memilihnya dengan melihat *angel* yang bagus yang sesuai dengan kriteria yang mereka inginkan. Semakin bagus foto atau video maka akan semakin tinggi tingkat kepercayaan diri seseorang dalam bermedia sosial dan berinteraksi. Dengan adanya peran media sosial dalam mempublikasikan foto atau vidio juga dapat menjadi salah satu faktor seorang Wanita harus menjaga bentuk tubuh dengan baik. Karena dengan adanya postingan yang baik tentunya juga memberikan pengaruh yang baik juga terhadap kepercayaan diri yang ada pada seorang Wanita

tersebut (Aristantya & Helmi, 2019). Salah satu hal yang dapat membangun kepercayaan diri seseorang adalah lingkungan sosial, yang mana lingkungan sosial ini dapat menjadi sumber dukungan bagi seorang individu yang mengalami ketidakpuasan terhadap dirinya (Aristantya & Helmi, 2019). Tidak hanya itu saja lingkungan sosial juga akan cukup berperan besar terutama teman sebaya untuk memberikan dorongan terhadap individu yang ingin mengikuti bentuk tubuh yang ideal yang ditemui di media sosial.

Sebagian besar penelitian terdahulu yang mengangkat topik ini lebih banyak menggunakan anak muda dengan kriteria remaja sebagai populasi penelitian (Ifdil, Denich, Ilyas., 2017), (Mahsunah dan Musbhikhin, 2023), (Fabiani dan Krisnani, 2020), (Daulay, Sahroni, Fajriah, dan Lisa, 2023). Kemudian pada penelitian terdahulu masih jarang ditemukan mengangkat topik kepercayaan diri di media social (Salamah, Muyana, Hestingrum, dan Barida 2022), (Zahara dan Fikri, 2022), (Dianningrum dan Satwatika 2021)

Tabel 1. 1 Hasil Wawancara kepercayaan diri mahasisiwi

No	Aspek	Pertanyaan	Jawaban	Kesimpulan
1	Yakin pada tindakan yang telah dilakukan	Apakah kamu percaya diri dengan kondisi tubuh kamu saat ini?	<p>QAN : Mungkin sebagai perempuan saya itu kadang insecure karena terlalu tinggi. Terus kalo untuk angel khusus pada saat mengambil foto pasti ada biar wajah terlihat cantik.</p> <p>DAN : Sebenarnya aku bisa dibilang cukup percaya diri si kali aku make baju yang nyaman, tapi kadang ketika ngacakayak ngerasa kalo tubuh iki berisi padahal kalau dipikir-pikir tubuhku itu bisa dibilang cukup ideal. Aku ngerasa tubuhku ya ga begitu gendut sama ga pendek juga. Terus kalo angel khusus kalo foto pasti ada aku biasanya</p>	<p>QAN : QAN merasa kurang percaya diri karena menganggap dirinya yang terlalu tinggi, dan QAN mempunyai angel khusus saat sedang foto agar terlihat cantik</p> <p>DAN : DAN bisa dibilang cukup percaya diri namun ketika ia memakai baju yang kurang nyaman lalu ketika mengaca iamerasa bahwa tubuhnya itu jadi berisi. Akan tetapi DAN ketika memakai baju yang nyaman akan meningkatkan kepercayaan dirinya. Kemudian DAN juga ada angel khusus sebelah kanan kalo ga sebelah kanan ngerasa ga simetris wajah DAN</p>

sebelah kanan angelku, soal'e ngerasa lebih cantik, kalo beda sama angel biasa'e kadang wajah itu terlihat ga simetris. Tapi kalo foto full badan ga terlalu mikirin angel si.

MM :
Masih merasa kurang percaya diri ketika memakai pakaian yang kurang pas yang menjadikan subjek terlihat lebih gemuk

MM : Percaya diri, tapi terkadang memang ada beberapa kali tidak percaya diri kalo memakai baju yang menurut ku kurang pas kadang kalo baju ga pas kan badan jadi kelihatan gemuk si. Kalo angel gak ada sih, menurut ku sama aja kanan atau kiri itu

Apakah setiap kali ketika mengambil foto kamu selalu menggunakan filter ataupun mengedit fotomu sebelum mengupload di Instagram?

QAN : Kalo pake filter mungkin sering apalagi pas kondisi lagi kusem atau ga fresh sama lagi ngerasa jelek pasti pake filter. Tapi pernah juga ga pake filter biasanya kale kondisi lagi rapi, tapi ga sesering ketika make filter

QAN :
QAN menggunakan filter pas ngerasa bahwa dirinya sedang kusam dan ga fresh.

DAN :
DAN juga memakai filter saat berfoto

MM :
Subjek ketika berfoto memakai filter agar terlihat lebih cantik

DAN : Kalo pake filter si iya, tapi kalo pake ngedi-ngedit si enggak.

MM : Iya, selalu memakai filter jika berfoto biar kelihatan cantik aja sih. Tapi harus e gak boleh gak sih biar kelihatan apa adanya biar orang gak berekspektasi lebih wkwkwk

Bagaimana kamu memepertimbangkan dan meyakinkan diri kamu sendiri bahwa foto yang

QAN : Layak karena misal ngeupload vidio aku udah *effort* buat ngedit jadi ya aku upload, akan tetapi

QAN :
QAN meyakinkan foto atau vidio yang telah di uploadnya itu layak ibarat kalau ada yang

	kamu upload itu layak?	ketika sudah terlanjur upload ternyata ada aku yang jelek bakal tak hapus terus tak benerin lagi, upload lagi deh.	jelek maka akan langsung dihapus oleh QAN
		DAN : Kalo aku sendiri mending sekali liat dan ngerasa bagus langsung tak upload, soalnya kalo kebanyakan pertimbangan itu malah jadi insecure. Terkadang foto udah terlanjur tak post terus karena tak liatin terus malah jadi insecure yang akhir jadi tak hapus dari media sosial. Kadang juga aku minta masukan sama temen-temenku atau ke pacar raku fotonya bagus apa engga buat di upload, kalo menurut mereka bagus ya tak up.	DAN : biasanya mempertimbangannya dengan bertanya kepada temannya dan pacaranya apakah foto tersebut bagus buat di upload
		MM : Aku lihat dari sisi pakaian, apakah tidak ada yang aneh atau apa. Terus ekspresi wajah ku dan juga kecerahan foto tersebut	MM : Mempertimbangkan foto dengan melihat ekspresi wajah serta pakaian yang digunakan
2	Percaya dengan kemampuan yang dimiliki	Ketika kamu upload foto di Instagram apakah kamu merasa bahwa postinganmu menarik bagi temen-temenmu. Apa alasannya?	QAN : Enggak karena soalnya yang aku upload ga jelas atau ga ada konteks DAN : Iya, soalnya biasanya dipuji sama di <i>like</i> atau ditanyain lagi dimana, itu menurutku tertarik sama postinganku MM : Menurut ku biasa aja sih foto yang
			QAN : Merasa bahwa postingannya tidak menarik karena yang diupload itu ga ada konteks atau random DAN : Sedangkan untuk DAN merasa bahwa postingan dia menarik ditunjukkan dengan like postingan subjek.

		aku upload itu. Temen - temenku masih banyak yang lebih bagus	MM : Bagi subjek fotonya tidak menarik bagi teman-temannya
	Apakah ketika kamu upload foto atau vidio kamu di instagram kamu selalu mengecek setiap waktu dan apa yang membuatmu melakukan hal itu?	QAN : Karena ngerasa bagus memang sering tak liatin karna bagus aja gatau kenapa. Ibarat kalo terlanjur ada satu titik yang ga pas juga tetep aku biarin soalnya udah terlanjur upload juga	QAN : Subjek merasa kalo fotonya bagus akan terus diliatin walaupun ada sesuatu yang ga pas di postingannya karena sudah terlanjur mengupload DAN : Pada DAN dia sering melihat postingannya karena ingin melihat like serta komentar MM : Suka mengecek foto karena suka dengan foto tersebut
		DAN : WOWW BENAR SEKALII. Biasanya ngecek buat lihat berapa like sama komen aja si dan itu biasanya pas hari dimana aku ngeup ataupun dua hari setelahnya, selebihnya ga terlalu sering ngecek	
		MM : Iya akan mengecek beberapa kali. Aku mengecek itu karena suka foto tersebut, gak mungkin kan aku upload foto yang gak aku suka. Mungkin karena aku terlihat cantik atau apa jadi aku buka deh beberapa kali.	
3	Mampu memandang permasalahan tidak dengan satu sudut pandang	Apa yang kamu lakukan ketika seseorang mengomentari foto kamu?	QAN. Kalo komentar buruk gitu apalagi menyangkut sama fisik tak hapus, tapi kalo komentar baik tak jawab. DAN : Kalo komen bagus ya bilang terima kasih tapi lebih sering bilang masyaAllah biar gak ain, kalo dikomen jelek aku ga peduli
			QAN : Ketika mendapat komentar buruk mengenai fisik akan subjek hapus DAN : Dikomen buruk subjek tidak peduli dan akan diejek balik. MM : Subjek merasa memang setiap orang memiliki

paling bakal tak ejek balik aja. selera yang berbeda-beda jika ada yang berkomentar mengenai fotonya dia akan menerimanya

MM : Tergantung komentar nya seperti apa. Tapi menurutku semua orang pasti akan memiliki respon tersendiri terhadap foto orang. Mungkin bagi ku foto yang aku post itu udah bagus, tapi menurut orang lain enggak kan bisa saja. Tapi kalo orang lain berkomentar ya diterima. Sejauh ini jarang sih ada yang berkomentar mengenai foto.

4	<p>Berani menerima konsekuensi pada perbuatan yang telah dilakukannya</p> <p>Misalnya kamu bertemu dengan teman media sosialmu dan ternyata ekspektasi terhadapmu tidak sesuai dengannya. Apakah kamu bersedia mengkritikmu secara fisik dan apa yang kamu lakukan ketika mendapat kritikan tersebut?</p>	<p>QAN : Yaudah si gapapa kan aku emang kayak gini. Mungkin sedikit agak gimana gitu tapi yaweslah</p> <p>DAN : Sejauh ini ga ada yang blak-blakan bilang kalo aku ga sesuai ekspektasi ya lel, mungkin karna kebanyakan temen sosial mediaku ya temen real lifeku. Tapi kalo semisal ada yang mengkritik aku bilang “yo salah’e lapo ekspektasimu terlalu tinggi nak aku” soal’e kan sosial media itu kek topeng ga sih, kita pengen nunjukin sisi terbaik kita. Emang kelihatannya jahat tapi memang itu kenyataannya</p>	<p>QAN : Tidak peduli dengan kritikan orang lain</p> <p>DAN : Akan dijawab pada orang yang mengkritik kenapa ekspektasi si pengkritik terlalu tinggi terhadapnya</p> <p>MM : Menerima kritikan orang lain terhadapnya</p>
---	---	---	---

MM : Kalo di kritik pasti ada gak suka e sih. Apa lagi kalo hanya di bandingkan

			dengan media sosial. Tapi kalo udah terlanjur di kritik mungkin ya diterima dan mencoba untuk memperbaiki foto yang terlalu bagus di media sosial ku biar sesuai dengan diri ku yang asli.	
5	Memiliki pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan	Ketika kamu melihat postingan yang menurut kamu bisa berpengaruh buruk terhadap diri kamu apa yang kamu lakukan?	<p>QAN : Dihindari kalo dampaknya buruk buat diri kita, ngapain juga kan ngeliat postingan yang ga bermanfaat</p> <p>DAN : Paling ya langsung scroll aja ke yang lain. Soalnya ibarat kalo kita ngeliat sesuatu di sosial media yang ga pas buat aku pasti kesel sendiri</p> <p>MM : Sebisa mungkin aku berusaha menghindari hal-hal yang buruk baik itu di dunia nyata maupun dunia maya.</p>	Semua subjek mencoba untuk menghindari postingan-postingan yang dapat memberikan pengaruh yang buruk buat mereka

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada mahsisiwi Fakultas Psikologi mendapatkan hasil bahwasannya pada QAN, merasa tingkat kepercayaan dirinya menurun ketika ada yang menyinggung mengenai tinggi badannya serta komentar buruk atau mengkritik tentang dirinya. Sehingga untuk mengatasi hal tersebut subjek ketika berfoto atau *berselfie* dia hanya setengah badannya saja tidak *full* sebadan serta QAN menggunakan *angel* tertentu agar dirinya terlihat cantik. Pada DAN dirinya merasa tingkat kepercayaan dirinya ketika dirinya memakai pakaian yang nyaman sehingga dia akan lebih percaya diri, DAN juga memiliki *angel* khusus yaitu sebelah kanan ketika berfoto. Akan tetapi ketika memakai pakaian yang kurang cocok terhadapnya dia akan merasa lebih berisi. Pada MM sama halnya dengan DAN, MM kurang percaya diri ketika memakai pakaian yang menurutnya kurang pas atau kurang cocok terhadap dirinya merasa dirinya lebih gemuk lagi.

Berdasarkan hasil wawancara mengenai permasalahan kepercayaan diri yang ada pada mahasiswi fakultas psikologi, menunjukkan hasil yang relevan dengan aspek-aspek kepercayaan diri menurut Lauster yaitu sebagai berikut : yakin terhadap kemampuan pribadi yaitu memiliki keyakinan bahwasannya dirinya ini mampu menyelesaikan masalah serta dapat mengevaluasi diri sendiri. Seperti QAN, DAN, MM yang merasa percaya diri terhadap tubuhnya dengan menggunakan pakaian yang rapi, nyaman sehingga dapat meningkatkan kepercayaan dirinya. Optimis artinya percaya dengan kemampuan yang dimiliki, seperti DAN yang selalu merasa bahwa postingannya selalu menarik oleh teman-temannya serta dipuji. Pada QAN dan MM juga percaya bahwa foto yang dipostingnya adalah foto yang terbaik sehingga mereka sering mengecek postingan mereka sendiri. Objektif yakni dapat menerima pendapat orang lain. Bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri. Seperti halnya DAN dan MM ketika mendapatkan komentar buruk ataupun baik oleh seseorang mereka akan menerimanya. Karena, bagi mereka selera orang memang berbeda-beda. Tanggung jawab, memiliki rasa berani untuk mengambil resiko dan menyelesaikan permasalahan. Seperti halnya pada QAN dan MM ketika dikritik oleh orang lain mengenai dirinya di *real life* dengan di sosial media berbeda mereka menerima kritikan tersebut tanpa berbuat buruk balik kepada orang tersebut. Rasional dan realistis, memiliki pemikiran yang diterima oleh akal serta sesuai dengan kenyataan. Seperti ketiga subjek ketika mereka dihadapkan oleh sesuatu yang menyebabkan dampak buruk di media sosial mereka akan menghindari sesuatu yang buruk tersebut, karena bagi mereka untuk apa jikalau tidak ada manfaatnya.

Peneliti mengambil populasi mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik karena sudah melakukan riset di Fakultas sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti dan dari hasil tersebut, peneliti memperoleh data yang menguatkan alasan mengapa peneliti mengambil mahasiswi Fakultas Psikologi sebagai populasi. Selain hal tersebut, alasan peneliti adalah dari sisi mudah dijangkau dan sudah mengenal karakteristik dari populasi yang akan mempermudah peneliti mendapat data serta mendukung penelitian. Kemudian, Fakultas Psikologi juga menyediakan akses ke populasi subjek yang homogen dalam hal pengetahuan dasar psikologis, yang dapat meminimalkan variabilitas yang tidak diinginkan dalam penelitian untuk menjawab hipotesis penelitian dengan lebih tepat dan ilmiah. Semua

faktor ini menjadikan subjek dari Fakultas Psikologi sebagai pilihan yang tepat dan logis untuk penelitian skripsi yang mendalam dan berkualitas tinggi.

Berdasarkan hasil wawancara mengenai permasalahan kepercayaan diri yang ada pada mahasiswi Fakultas Psikologi, menunjukkan hasil yang relevan dengan aspek-aspek kepercayaan diri menurut Lauster (2003), yakin terhadap kemampuan pribadi, optimis, objektif, tanggung jawab, rasional dan realistis. Hal ini dapat disimpulkan bahwa fenomena dari wawancara pada beberapa mahasiswa perempuan menunjukkan adanya permasalahan pada kepercayaan diri di media sosial.

1.2 Identifikasi masalah

Kepercayaan diri berada pada kategori tinggi yang seharusnya dimiliki individu ialah dimana individu tersebut merasa dirinya mampu untuk mengembangkan seluruh aspek yang ada pada dirinya, akan tetapi faktanya masih banyak terdapat individu yang masih mempunyai rasa percaya diri yang rendah. Kepercayaan diri itu sendiri akan muncul apabila individu tersebut sadar memiliki tekad untuk melakukan segala hal untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Denich, Ifdil, & Ilyas, 2017). Ditemukan hasil yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor baik itu faktor internal maupun faktor eksternal

Factor internal yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri yaitu harga diri (Syafitri, 2014), Self image (Selviana & Yulianar, 2022), Self efficacy (Mahsunah, Musbikhin, Hasanah, 2023), *Body image* (Mubarokah, 2023), konsep diri, kondisi fisik, pengalaman hidup (Sholihah, 2021)

Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri yaitu : Komunikasi interpersonal (Pribadi & Erdiansyah, 2019), penerimaan sosial (Selviana & Yulianar, 2022) dukungan orang tua (Fabiani & Krisnani, 2020), lingkungan keluarga (Arfina, 2019).

Berdasarkan pemaparan beberapa faktor internal yang menyebutkan bahwasanya *Body image* merupakan salah satu komponen kepercayaan diri seseorang ditinjau pada penelitian terdahulu, hal ini sesuai dengan fenomena yang terjadi di fakultas psikologi universitas Muhammadiyah Gresik. Hasil wawancara dengan beberapa mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik, sebagai berikut.

Tabel 1. 2 Hasil wawancara *Body image*

No	Aspek	Pertanyaan	Jawaban	Kesimpulan
1	Evaluasi penampilan (<i>appearance evaluation</i>)	Apakah kamu cukup merasa puas dengan penampilan fisikmu saat ini? Apa alasannya?	<p>QAN : Puas tapi ga puas, karena aku masih ngerasa terlalu tinggi buat cewek.</p> <p>DAN : Alhamdulillah cukup, sebenarnya banyak alasan sih tapi salah satunya itu ada beberapa temen atau tetanggaku sendiri yang suka liat badanku, mereka ngerasa iri dan pengen punya badan kayak aku jadinya kan itu cukup buat aku salting gitu lo lel, sama kalo aku pake baju atau kerudung apapun itu, banyak yang bilang aku cocok pake baju sama kerudung apapun. jadinya ya aku puas, selain itu aku emang self love banget wkwk</p> <p>MM : Lumayan, karena mungkin dari kegemukanku yang sekarang aku udah ada perubahan daripada dulu. Karena dulu aku gemuk poll dan orang lain yang udah tau aku dari dulu pasti selalu bilang begitu</p>	<p>QAN : Sudah merasa cukup puas dengan dirinya</p> <p>DAN : Subjek juga sudah merasa puas dengan badanya karena teman subjek banyak yang memuji badanya</p> <p>MM : Subjek suga sudah merasa cukup puas dengan kondisinya badannya saat ini</p>
2	Orientasi penampilan (<i>appearance orientation</i>)	Apakah kamu selalu memperhatikan penampilan kamu dari ujung rambut hingga ujung kepala? Kenapa, apa alasannya?	<p>QAN : Kalo aku si iya soalnya takut ada apa-apa, kalo ga di perhatiin nanti aku jadi kurang percaya diri</p>	<p>QAN : Selalu memperhatikan pencampilannya kita akan keluar karena dia ngerasa kalo ada sesuatu yang aneh dia jadi tidak percaya diri</p>

			<p>DAN : Tergantung situasi dan kondisi kalo itu. Kalo lagi kuliah biasanya tampil agak jemet karena ga mau terlalu mencolok aja, make up juga ga terlalu gimana-gimana. Tapi kalo aku main sama temen atau ngedate baru lumayan heboh penampilannya, biar beda aja</p> <p>MM : Iya, karena aku terkadang masih memikirkan komentar orang lain jika ada yang mengganjalkan ga enak ya di litany. Tapi sejauh ini aku lumayan percaya diri kok daripada yang dulu-dulu</p>	<p>DAN : Sedangkan untuk subjek DAN sendiri dia agak cuek dengan penampilannya ketika kuliah sedangkan ketika main dia akan memperhatikan penampilan dari segi riasan wajah serta pakaian</p> <p>MM : Subjek memperhatikan penampilan karena masih memikirkan komentar orang lain terhadap tubuhnya</p>
3	<p>Kepuasan terhadap bagian tubuh (body areas satisfaction)</p>	<p>Seberapa puas kamu terhadap tubuh kamu saat ini, apa ada sesuatu yang membuat diri kamu insecure?</p>	<p>QAN : Liat dari diri aku sekarang si mungkin 6/10 ya. Balik lagi yang buat aku <i>insecure</i> itu tinggi badanku ini. Tapi akhir - akhir ini aku udah mulai coba buat ngurangin rasa insecure itu</p> <p>DAN : Kalo di rating sih 8/10 lah ya soal'e aku pengen punya kulit yang cerah lel. Oh iya, sama aku juga insecure sama paha dan betisku yang besar.</p> <p>MM : Kalo rating daring 1-10 mungkin aku ini 7. Karena, aku masih merasa gemuk. Terus juga mungkin karena kulitku yang</p>	<p>QAN : Subjek merasa masih kurang dengan badannya karena masih banyak <i>insecure</i></p> <p>DAN : Subjek sudah puas dengan badannya saat ini</p> <p>MM : Subjek sudah merasa cukup puas walaupun masih seringkali merasa dirinya gemuk dan wajah yang gampang kusam ketika terkena debu</p>

			<p>susah buat putih karena aku bandel kalo panas ga pake sweater buat nutupin. Dan juga kulit aku terutama wajah itu sensitive pol kalo habis berkeringatan 1 hari pasti langsung bruntusan.</p>	
4	<p>Kecemasan menjadi gemuk (overweight preoccupation)</p>	<p>Usaha apa yang kamu lakukan agar mendapatkan bentuk tubuh yang ideal menurut kamu?</p>	<p>QAN : Kalo dari aku sendiri makan teratur, tidur teratur, sama banyak olahraga</p> <p>DAN : Aku sempet olahraga buat ngecilin paha sama betis, tapi ga bertahan lama soalnya mager</p> <p>MM : kalo dibilang pengen yang pasti pengen dapet badan yang ideal tapi aku ga berusaha, jadi ya masih gini-gini aja</p>	<p>QAN : Subjek melakukan pola hidup sehat agar mendapatkan tubuh yang ideal bagianya</p> <p>DAN : Subjek melakukan olahraga untuk berusaha mengecilkan betisnya</p> <p>MM : sedangkan untuk subjek dia tidak berusaha untuk mendapat berat badan yang ideal</p>
5	<p>Pengelompokan ukuran tubuh (selfclassified weight)</p>	<p>Bagaimana kamu melihat diri kamu saat ini, apa kamu merasa memiliki tinggi badan yang sesuai dengan berat badan?</p>	<p>QAN : Alhamdulillah sudah sesuai menurutku</p> <p>DAN : Senang karena sudah bisa meminimalisir rasa insecure jadine lebih bisa menerima diri sendiri, alhamdulillah bisa dibilang badanku masih ideal ya lel, soalnya berat badanku ga pernah kelebihan. Jadinya masih aku anggap ideal</p> <p>MM : kalo aku merasa diriku gemuk sih, soalnya menurutku tinggi badanku belum sesuai dengan</p>	<p>QAN dan subjek DAN mampu berfikir positif mengenai tubuhnya dan dapat meminimalisir rasa insecure pada dirinya sedangkan untuk subjek MM sendiri masih merasakan bahwa dirinya tergolong orang yang gemuk dan merasa kurang tinggi</p>

keinginanku, soalnya
pengerku tinggi 155
keatas. Jadi
menurutku berat
badan sama tinggi
badanku belum sesuai

Berdasarkan dari hasil wawancara yang telah dijelaskan oleh beberapa subjek bahwa dari penampilan fisik ini mereka mulai memberikan persepsi terhadap bentuk fisik yang mereka miliki atau biasa disebut dengan *Body image*. Dapat dikatakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri mereka adalah *Body image*. Mereka menganggap citra tubuh adalah suatu hal yang perlu diperhatikan agar tetap percaya diri dalam melakukan aktivitas baik itu di *real life* maupun di media sosial. Berdasarkan hasil wawancara mengenai body image yang ada pada mahasiswi Fakultas Psikologi, menunjukkan hasil yang relevan dengan aspek-aspek *body image* menurut Cash dan Pruzinsky (2002), hal ini dapat disimpulkan bahwa hasil dari wawancara pada beberapa mahasiswa perempuan menunjukkan adanya pengaruh *body image* mahasiswa pada kepercayaan diri.

Cash dan Pruzinsky (2002) berpendapat bahwa penilaian seseorang terhadap penampilannya sendiri adalah apa yang mereka sebut sebagai citra tubuh. Citra tubuh seseorang akan mempengaruhi berbagai aspek kehidupannya, termasuk tingkat kepercayaan diri. Kesan seseorang tentang tubuh yang sempurna dan apa yang diinginkan seperti berat badan atau bentuk tubuh-tergantung pada bagaimana orang lain memandang mereka dan seberapa baik mereka dapat berubah sesuai dengan persepsi tersebut. Ini dikenal sebagai citra tubuh. Citra tubuh juga mengacu pada bagaimana perasaan seseorang tentang penampilan fisik dan kondisi tubuhnya. *National Eating Disorder Association* mengungkapkan bahwa *Body image* adalah perasaan individu terhadap tubuhnya. Yang mana apabila individu tersebut memandang bahwa tubuhnya positif maka tubuh yang dimilikinya juga positif, akan tetapi apabila individu tersebut memandang tubuhnya negatif maka *Body image* yang dimilikinya akan ikut negative. Seseorang dapat memiliki *Body image* negatif apabila kondisinya tidak sesuai dengan konsep idealnya, individu akan merasa memiliki kekurangan walaupun di mata orang lain fisiknya dianggap menarik. *Body image* yang negatif dapat berdampak buruk bagi individu tersebut seperti depresi, stress, mood buruk, kecemasan, dan kepercayaan diri

yang rendah (Stojcic, 2020).

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan diatas, penelitian ini dibatasi pada pembahasan kepercayaan diri, *Body image* , dan media sosial *instagram*

1. Kepercayaan Diri

Lauster (2006) menegaskan bahwa kepercayaan diri seseorang merupakan salah satu ciri kepribadian yang dapat berdampak pada kualitas hidupnya.

2. *Body image*

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) beliau berpendapat bahwasanya *Body image* ialah suatu penilaian atau evaluasi mengenai penampilan individu terhadap dirinya sendiri. *Body image* yang terbentuk pada diri individu akan memiliki dampak terhadap beberapa hal, salah satu contohnya adalah kepercayaan diri individu

3. *Instagram*

Penggunaan media sosial *Instagram* saat ini tercatat ada 116,16 juta penduduk Indonesia menggunakan *instagram* hingga Agustus 2023 ini meningkat sebesar 11,8%,.

4. Penelitian ini ditujukan pada mahasisiwi Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik

5. Kriteria subjek dari penelitian ini adalah pengguna media sosial *instagram*, perempuan, berumur 18-25 tahun.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat pengaruh *Body image* terhadap kepercayaan diri di media sosial *instagram*”

1.5 Tujuan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Body image* terhadap kepercayaan diri di media sosial *instagram*

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan pemaparan tujuan penelitian diatas, maka manfaat dalam penelitian dijabarkan sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis berupa pengembangan keilmuan psikologi dengan pembuktian pengaruh *Body image* terhadap kepercayaan diri di media sosial *instagram*. Penelitian ini juga dapat berfungsi sebagai studi dan sumber informasi tambahan untuk penelitian lebih lanjut.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi perguruan tinggi

Penelitian ini bisa dijadikan informasi, bahan pertimbangan, evaluasi dan masukan dalam mengambil keputusan maupun kebijakan serta untuk meningkatkan kualitas.

b. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan serta pengetahuan wawasan bagi mahasiswa untuk bisa lebih meningkatkan *Body image* yang positif agar kepercayaan dirinya dapat meningkat

c. Bagi peneliti

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu, wawasan serta pemahaman peneliti mengenai pengaruh *Body image* terhadap kepercayaan diri di media sosial *instagram*.