

BAB I

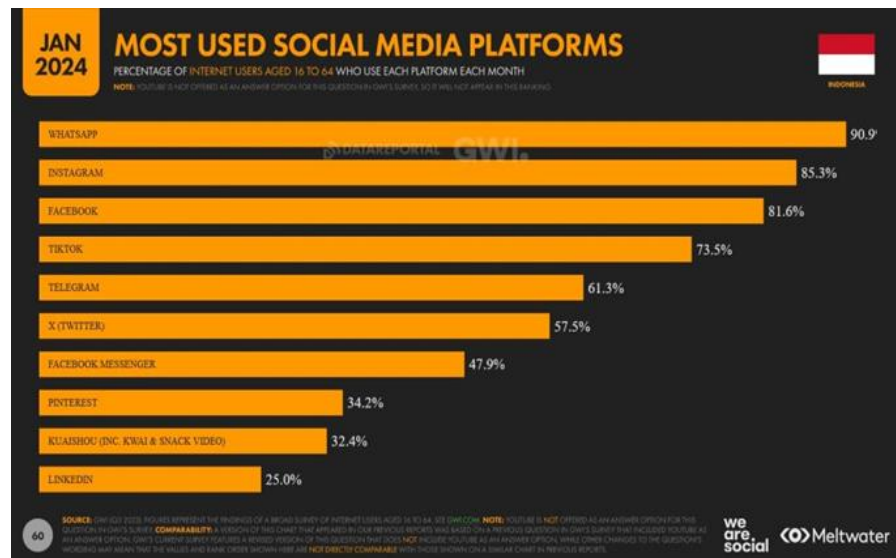
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) telah membawa perubahan signifikan terhadap cara individu berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Salah satu kontribusi utama TIK adalah kemunculan internet, yang kini menjadi sarana komunikasi utama dalam era digital. Perkembangan teknologi di era industri 4.0, seperti *Internet of Things* (IoT), turut memperkuat peran internet dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam membentuk pola interaksi, pertukaran informasi, dan identitas sosial individu (Satria, dkk., 2024).

McLuhan (1962) menyatakan bahwa teknologi telah mengubah cara manusia berkomunikasi. Sejalan dengan itu, Ruben dan Steward (1998) mengemukakan bahwa komunikasi merupakan proses pertukaran informasi antara komunikator dan komunikan untuk mencapai saling pengertian. Internet memungkinkan akses informasi secara cepat dan fleksibel melalui berbagai perangkat, seperti smartphone, yang memudahkan aktivitas manusia dalam berbagai bidang, termasuk komunikasi. Rudiantara (2017) menyebutkan bahwa telah terjadi pergeseran besar dalam pola komunikasi masyarakat, di mana media sosial kini digunakan secara masif sebagai saluran komunikasi utama.

Gambar 1. 1
Survey Pengguna Media sosial



Sumber: We are social 2024

Survey menunjukkan bahwa Instagram sebagai media sosial terpopuler kedua dengan pengguna sebanyak 85,3%. Dengan fitur berbasis visual, Instagram memungkinkan penggunanya berbagi foto dan video, serta berinteraksi dengan orang lain. Hal ini menjadikan Instagram bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, termasuk di kalangan mahasiswa.

Instagram digunakan oleh mahasiswa sebagai salah satu *platform* media sosial yang mendukung kebutuhan pribadi, sosial dan hiburan. Media sosial *Instagram* dapat digunakan untuk media komunikasi, menumbuhkan citra dan kreativitas, membangun *personal branding*, meminta saran dan pendapat, menjalin pertemanan baru, berbisnis bahkan berpolitik.

Menurut Hulukati dan Djibran (dalam Meilan dkk, 2018) mahasiswa yang umumnya berada pada rentang usia 18-25 tahun adalah salah satu kelompok yang aktif memanfaatkan internet dan media sosial untuk berbagai kebutuhan, seperti komunikasi, informasi, dan hiburan. Penggunaan instagram di kalangan mahasiswa tidak hanya terbatas pada komunikasi dan hiburan, tetapi juga pada pencarian informasi dan pembangunan personal branding, termasuk bagi mereka yang terlibat dalam dunia seni, seperti Program Studi Pendidikan Tari di Universitas Negeri Padang.

Menurut Prihatiningsih (dalam Marchellia dkk 2022), penggunaan Instagram didorong oleh berbagai kebutuhan, yaitu kebutuhan kognitif, afektif, integrasi personal, integrasi sosial, serta kebutuhan untuk berkhayal atau hiburan. Kebutuhan-kebutuhan ini meliputi pencarian informasi dan pengetahuan (kognitif), pengalaman emosional atau estetis (afektif), peningkatan kepercayaan diri dan status individu (integrasi personal), mempererat hubungan sosial (integrasi sosial), serta sebagai sarana pelarian dan hiburan dari rutinitas sehari-hari. Namun, pengguna Instagram juga membawa dampak yang perlu diwaspadai. Tidak ada batasan dan privasi dalam media sosial Instagram apapun yang kita bagikan dan orang lain bagikan dapat kita lihat.

Menurut Herman (dalam Prasetyo, 2019), Instagram merupakan media sosial berbasis visual yang digunakan untuk membagikan foto dan video. Instagram menyediakan berbagai fitur pengeditan yang dapat

membuat tampilan foto atau video terlihat lebih sempurna dan tidak realistis, sehingga pengguna bisa menghabiskan waktu yang cukup lama saat mengaksesnya. Griffiths (dalam Prasetyo, 2019) menyatakan bahwa seseorang dapat dikategorikan kecanduan Instagram apabila aktivitas membuka aplikasi ini sudah memengaruhi emosi, kebutuhan, dan perilaku sehari-hari. Namun, penelitian yang dilakukan *Royal Society for Public Health* (2017) bahwa Instagram merupakan platform media sosial dengan dampak paling negatif kesehatan mental remaja terutama dalam citra tubuh.

Beberapa peneliti telah menemukan bukti hubungan erat antara penggunaan instagram dan ketidakpuasan citra tubuh, baik pada remaja mahasiswa maupun orang dewasa. Fardouly dkk. (2020) juga menemukan bahwa semakin sering seseorang membandingkan penampilan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih menarik, maka semakin tinggi pula tingkat ketidakpuasan terhadap citra tubuh dan risiko gangguan makan, baik pada remaja laki-laki maupun perempuan. Selain itu, Lemus (2022) mengidentifikasi korelasi antara pengaruh Instagram dan dampak negatifnya terhadap citra tubuh pada wanita berusia antara 18- 45 tahun. Demikian pula, Marengo dkk. (2018) mengamati bahwa individu yang menggunakan media sosial berbasis visual seperti Instagram menunjukkan ketidakpuasan citra tubuh yang lebih besar serta mengalami gejala emosional yang lebih tinggi.

Instagram, dengan konten visual yang menampilkan standar kecantikan ideal, sering kali menjadi *role model* bagi individu dalam berpenampilan. Hal ini dapat memengaruhi *ideal self* dan persepsi tentang citra tubuh mereka. Menurut (Septianningsih,2021) Citra Tubuh merupakan bagaimana seseorang menilai dirinya sendiri baik positif maupun negatif, terbentuknya citra tubuh dari evaluasi yang dilakukan seseorang. Menurut Schilder 2013 (Dinata,2022) Citra Tubuh manusia berarti gambaran tubuh kita sendiri yang kita bentuk dalam pikiran kita, artinya yaitu cara tubuh itu tampak bagi kita sendiri. Penilaian terhadap citra tubuh, terkait dengan kepuasan dan ketidakpuasan remaja terhadap tubuhnya yang kemudian membagi citra tubuh remaja menjadi positif dan negatif.

Cash & Pruzinsky (2002) menyebutkan lima aspek dari citra tubuh, yaitu: evaluasi penampilan (*appearance evaluation*) yang berarti penilaian mengenai menarik atau tidaknya penampilan, orientasi penampilan (*appearance orientation*) yang berarti mengukur upaya yang telah dijalankan untuk melakukan perbaikan pada penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh (*body areas satisfaction*) yang berarti tingkat kepuasan individu pada bagian tubuh tertentu, kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*) yang berarti ketakutan individu jika berat badannya bertambah dan diiringi dengan perilaku untuk mewujudkan tubuh yang ideal, pengelompokan ukuran tubuh (*self-clasified weight*) yang berarti persepsi individu terhadap kurang atau lebihnya berat badan.

Cash & Pruzinsky (2002) menyebutkan empat faktor yang berpengaruh pada citra tubuh, yaitu: jenis kelamin (perempuan lebih memiliki citra tubuh yang negative dari pada laki-laki), usia (remaja yang memasuki usia awal hingga pertengahan remaja akan semakin tidak puas terhadap tubuhnya), media massa (tubuh ideal yang muncul di berbagai media mengakibatkan remaja memiliki ketidakpuasan terhadap tubuhnya sendiri), hubungan interpersonal (membandingkan diri sendiri dengan orang lain).

Dari penjelasan di atas bahwa citra tubuh yang positif mendukung penerimaan diri, karena seseorang yang puas dengan tubuhnya cenderung menerima dirinya sepenuhnya. Mahasiswa tari memiliki fokus utama pada penampilan fisik sebagai bagian penting dari profesi mereka. Dalam konteks ini, media sosial instagram sering menjadi platform untuk membangun identitas visual. Namun, tekanan untuk memenuhi standar kecantikan di media sosial dapat menyebabkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, yang berdampak pada motivasi belajar, performa, dan kesehatan mental. Oleh karena itu, penting untuk memahami sejauh mana hubungan antara citra tubuh dengan penerimaan diri di kalangan mahasiswa tari.

Menurut Germer 2009 (dalam Oktaviani,M.A 2019) , penerimaan diri sebagai kemampuan individu untuk dapat memiliki suatu pandangan positif mengenai siapa dirinya yang sebenar-benarnya, dan hal ini tidak dapat muncul dengan sendirinya, melainkan harus dikembangkan oleh

individu. Penerimaan diri adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas- kualitas dan bakat-bakat diri sendiri, dan pengakuan akan keterbatasan-keterbatasan diri.

Menurut Bernard (2013), penerimaan diri terbagi menjadi dua aspek, yaitu *self-regard* dan *negative self-evaluation*. *Self-regard* merujuk pada kemampuan individu dalam menghargai dan menerima dirinya secara positif tanpa bergantung pada penilaian eksternal. Sebaliknya, *negative self-evaluation* menggambarkan kecenderungan individu untuk menilai dirinya secara negatif dan sulit menerima kekurangan yang dimiliki.

Sementara itu, Hurlock 2007 (dlm Hutasoit,I.) mengemukakan bahwa penerimaan diri dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pemahaman diri yang baik, harapan yang realistis terhadap diri, serta lingkungan yang mendukung secara emosional dan sosial. Faktor lain seperti frekuensi keberhasilan, stabilitas konsep diri, dan pengalaman masa kanak-kanak juga berperan penting dalam membentuk sikap penerimaan diri seseorang. Individu dengan pemahaman diri yang positif, konsep diri yang stabil, dan dukungan lingkungan yang sehat cenderung memiliki penerimaan diri yang lebih baik.

Pentingnya penerimaan diri juga dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat menghambat perkembangan diri. Citra tubuh dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu Jenis kelamin memegang peran penting; pria cenderung fokus pada fungsi tubuh, sementara wanita lebih pada aspek estetika, sehingga lebih rentan mengalami ketidakpuasan. Orang tua juga

berpengaruh melalui komentar dan kebiasaan yang dibentuk sejak kecil. Hubungan interpersonal dapat memicu perbandingan sosial, yang berdampak pada persepsi diri. Selain itu, media massa turut membentuk standar tubuh ideal yang sering kali tidak realistis, sehingga memperkuat tekanan terhadap penampilan fisik.

Semua faktor ini saling terkait dan mempengaruhi satu sama lain dalam membentuk sikap individu terhadap dirinya. Oleh karena itu, penerimaan diri yang sehat tidak hanya bergantung pada satu aspek, melainkan merupakan hasil interaksi dari berbagai faktor yang ada dalam kehidupan individu.

Berdasarkan fenomena yang telah didapatkan, peneliti melakukan wawancara awal terhadap dua orang Mahasiswa Pendidikan Tari Universitas Negeri Padang. Wawancara pertama dilakukan pada tanggal 7 Desember 2024 di Fakultas Bahasa dan Seni. Subjek pertama berinisial U dengan usia 21 tahun duduk di bangku kuliah semester 7 dengan Jurusan Pendidikan tari. Dapat disimpulkan dari wawancara dengan U bahwa media sosial sering kali menampilkan standar kecantikan dan tubuh yang tidak realistis, yang membuat U merasa tidak puas dan tertekan dengan penampilannya dan mengatakan kalau di dunia tari yang sangat diperhatikan itu penampilan fisiknya, perasaan U tidak memenuhi standar diri yang memperburuk rasa percaya dirinya. Meskipun U berusaha untuk fokus pada kemampuan menari dan kesehatan tubuh, dampak negatif media sosial tetap memengaruhi penerimaan diri U.

Wawancara kedua dilakukan pada tanggal 27 Desember 2024 bertempat di Fakultas Bahasa dan Seni, subjek kedua berinisial F dengan usia 20 tahun. Hasil kesimpulan F mengungkapkan bahwa F ini merasa terpengaruh oleh tekanan fisik dalam dunia tari dan juga dampak media sosial yang khususnya instagram terhadap citra tubuh. F mengatakan sebagai mahasiswa tari itu cenderung memiliki tubuh yang ideal dan proporsional, namun F ini berusaha untuk tidak terlalu terpengaruh dengan hal itu dan jika F terlalu fokus pada standar fisik maka F ini akan kehilangan kenyamanan dalam menari, tapi F juga mengatakan ada juga saat-saat dimana F merasa kurang percaya diri ketika melihat penampilan orang lain di instagram yang tampaknya lebih ideal.

Dari wawancara dengan dua mahasiswa pendidikan tari, yaitu subjek U dan F, ditemukan bahwa keduanya merasa terpengaruh oleh standar kecantikan yang ditampilkan di Instagram. Meskipun mereka berusaha untuk lebih fokus pada kemampuan menari dan kesehatan tubuh, media sosial tetap memberikan tekanan terhadap citra tubuh mereka, yang mengarah pada ketidakpuasan diri dan rasa kurang percaya diri. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dan penerimaan diri pada mahasiswa pendidikan tari pengguna Instagram di Universitas Negeri Padang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, rumusan masalah pada penelitian ini adalah Apakah ada hubungan antara citra tubuh dengan Penerima Diri pada mahasiswa pengguna instagram?

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih fokus dan memperoleh hasil sesuai dengan yang di harapkan maka perlu permasalahan yang akan diteliti:

1. Seberapa tingkat citra tubuh pada mahasiswa di program studi pendidikan tari Universitas Negeri Padang.
2. Seberapa tingkat penerimaan diri pada mahasiswa di Pendidikan Tari Universitas Negeri Padang.
3. Apakah ada hubungan citra tubuh dengan penerimaan pada mahasiswa Pendidikan Tari pengguna instagram di Universitas Negeri Padang.

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui tingkat citra tubuh Mahasiswa Pendidikan Tari pengguna Instagram di Universitas Negeri Padang.
2. Untuk mengetahui tingkat Penerimaan Diri pada Mahasiswa Pendidikan Tari pengguna Instagram di Universitas Negeri Padang.
3. Untuk mengetahui hubungan Citra Tubuh dengan Penerimaan pada Mahasiswa Pendidikan Tari pengguna Instagram di Universitas Negeri Padang.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini bertujuan untuk menambah wawasan dalam psikologi sosial mengenai hubungan citra tubuh dan penerimaan diri di era digital dan memperkuat teori tentang pengaruh media sosial khususnya instagram terhadap presepsidiri dan kesehatan mental. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi akademik bagi kajian selanjutnya terkait citra tubuh, penerimaan diri dan dampak media digital pada individu, khususnya mahasiswa seni.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini membantu mahasiswa tari memahami dampak instgram terhadap citra tubuh danpenerimaan diri, serta mendorong pola pikir yang lebih positif. Bagi dosen institusi pendidikan, hasilnya dapat digunakan untuk bimbingan dan pengembangan program pendamping psikologis. Selain itu, penelitian ini meberikan wawasan bagi masyarakat tentang pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental dan menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

F. Sistematika Penulisan

Proposal ini memiliki struktur yang terdiri dari beberapa bab. Setiap bab memiliki sub-sub yang saling terkait. Untuk mempermudah penulis, proposal ini dibagi menjadi beberapa bab dengan sistematika penulisan sebagai berikut:

BAB I : PENDAHULUAN

Berisi pendahuluan yang terdiri dari latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penelitian.

BAB II : LANDASAN TEORI

Bab ini memuat landasan teori yang menjadi landasan masing-masing variabel, hubungan antar variabel, penelitian terkait, kerangka konseptual, dan pembentukan hipotesis.

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN

Bab ini memuat metodologi penelitian yang terdiri dari jenis penelitian, definisi operasional penelitian, populasi dan sampel serta instrumen penelitian.

BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini memuat hasil penelitian dan pembahasan yang terdiri dari persiapan penelitian, pelaksanaan penelitian, deskripsi data penelitian, serta hasil penelitian yang meliputi Hubungan citra tubuh dengan penerimaan diri pada mahasiswa pendidikan tari pengguna instagram di Universitas Negeri Padang.

BAB V : PENUTUP

Bab terakhir dalam sistematika penulisan, yang berisi kesimpulan dari penelitian yang dilakukan penulis. Selain itu, bab ini juga memuat saran-saran untuk pengembangan penulisan karya ilmiah di masa mendatang.