

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja (adolescence) dikenal sebagai masa peralihan yang menghubungkan masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Fase ini melibatkan perubahan signifikan dalam aspek fisik, kognitif, dan psikososial remaja (Santrock, 2003). Transisi ini biasanya dimulai sekitar usia 10-11 tahun atau bahkan lebih awal. Remaja mengalami berbagai perubahan dalam tubuh, hubungan sosial, dan emosi, yang sering kali menimbulkan kecemasan dan ketidaknyamanan. Oleh karena itu, masa remaja sering dianggap sebagai periode yang penuh tantangan dan tekanan, di mana remaja harus belajar untuk beradaptasi dengan semua perubahan ini, yang seringkali memengaruhi kondisi emosional mereka.

Secara umum, masa remaja ditandai oleh proses pubertas yang mengarah pada kematangan seksual (Papalia, Olds, Feldman, 2009). Pubertas adalah periode perkembangan yang ditandai oleh perubahan fisik yang cepat, melibatkan perubahan hormon dan pertumbuhan organ reproduksi seksual pada remaja (Santrock & Wong, 2012). Model pengaruh tripartit, yang diajukan pada akhir tahun 1990-an, menyatakan bahwa ada tiga sumber pengaruh utama terkait penampilan pada remaja yaitu : keluarga, teman sebaya, dan media tradisional.

Ketiga sumber ini dapat mendorong remaja untuk menginternalisasi citra tubuh ideal dan terlibat dalam perbandingan sosial, yang pada akhirnya dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap tubuh mereka (Keery, dkk. 2004). Selain

ketiga sumber tersebut, salah satu tekanan penampilan yang sangat signifikan dalam kehidupan remaja saat ini adalah media sosial.

Media sosial umumnya didefinisikan sebagai platform digital dan aplikasi yang memungkinkan interaksi sosial secara online (Nesi, dkk. 2018). Dalam beberapa tahun terakhir, media sosial dan bentuk komunikasi elektronik lainnya telah menjadi bagian integral dari kehidupan remaja (Buernette, 2017). Sebelumnya, internet digunakan terutama untuk hiburan dan pencarian informasi, namun konsep Web 2.0 telah mengubahnya dengan menggabungkan produksi dan konsumsi konten. Kini, individu dapat membuat dan mengonsumsi konten secara bersamaan, menjadikan proses ini sebagai fenomena kompleks yang memperluas arena interaksi sosial. Interaksi sosial ini memiliki pengaruh besar pada kehidupan remaja (MacIsaac, dkk. 2011). Penelitian ilmiah tentang dampak waktu yang dihabiskan remaja menggunakan media sosial dan teknologi komunikasi lainnya terhadap kesejahteraan mereka sangat bervariasi, karena studi-studi tersebut terus mengidentifikasi efek positif dan negatif dari penggunaan media tersebut (Frost & Rickwood, 2017).

Efek positif dari penggunaan media sosial sangat beragam. Pengguna media sosial dapat merasakan berbagai kemudahan, seperti berbagi pengetahuan, mempromosikan diri, menikmati hiburan, menciptakan konten untuk mendapatkan penghasilan, menjalin hubungan baik dengan teman sebaya, serta menjaga hubungan dengan orang-orang yang berada jauh, bahkan di luar negeri. Khususnya bagi remaja, media sosial sering digunakan untuk bertemu orang baru, bersosialisasi, mengekspresikan diri, mendapatkan perhatian, dan menghabiskan waktu dengan hiburan (Sural, dkk. 2019).

Penelitian mengenai efek positif media sosial, ruang sosial online, dan komunikasi elektronik pada kesejahteraan dan kesehatan mental banyak berfokus pada bagaimana aspek-aspek sosial dari penggunaan media sosial dan komunikasi elektronik dapat meningkatkan harga diri, persepsi sosial, dukungan sosial, modal sosial, eksplorasi identitas yang aman, serta peluang untuk mengekspresikan diri (Best, dkk. 2014). Hubungan dengan teman sebaya dan konteks sosial memainkan peran penting dalam membentuk identitas positif dan kesejahteraan psikologis. Komunikasi dengan teman sebaya secara online dapat mendukung perkembangan identitas dan kesejahteraan remaja.

Selain itu, dukungan sosial memiliki dampak besar pada kebahagiaan hidup, dan platform media sosial menyediakan elemen-elemen sosial seperti rasa kebersamaan, pengaruh positif, dan dukungan sosial (Kofoed & Larsen, dkk. 2016). Efek positif dari media sosial ini menunjukkan bahwa komunikasi elektronik dirancang untuk memfasilitasi interaksi dengan teman dan teman sebaya, yang pada akhirnya dapat memperkuat dan memperdalam hubungan persahabatan remaja (Valkenbrug & Pater, 2011).

Namun, efek negatif dari penggunaan media sosial juga ada, termasuk perasaan iri hati, perbandingan sosial, dan perasaan depresi (Appel, 2016). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kaum muda, khususnya remaja, lebih cenderung terlibat dalam platform media sosial dan komunikasi elektronik yang berfokus pada visual seperti Instagram, Snapchat, dan TikTok dibandingkan dengan platform yang lebih berbasis teks (Engeln, dkk. 2020). Hal ini menjadi salah satu alasan utama mengapa para ahli menghubungkan penggunaan media

sosial dengan masalah terkait citra tubuh dan kesejahteraan psikologis di kalangan remaja.

Citra tubuh adalah konsep multidimensional yang mencakup sikap, persepsi, dan perilaku terkait dengan tubuh (Pruzinsky & Cash, 2002). Menurut Cobb (2007), citra tubuh mengacu pada tingkat kepuasan atau ketidakpuasan individu terhadap penampilan tubuhnya. Pandangan ini sejalan dengan Papalia, Olds, dan Feldman (2008), yang menggambarkan citra tubuh sebagai representasi mental individu tentang tubuhnya, termasuk pemikiran, perasaan, penilaian, sensasi, kesadaran, dan perilaku yang terkait dengan tubuh. Remaja sering mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk dan penampilan tubuh mereka, yang dapat mendorong keinginan untuk mengubah tubuh mereka sendiri. Perasaan puas atau tidak puas terhadap penampilan tubuh dapat menciptakan citra tubuh yang positif atau negatif di kalangan remaja, seperti yang diungkapkan oleh Wertheim (Thompson & Smolak, 2001).

Pandangan positif terhadap tubuh dapat membawa kegembiraan dan kepuasan pribadi, mendukung kesehatan psikologis yang baik, serta perkembangan fisik yang sehat pada remaja. Seperti yang dikemukakan oleh Wertheim (dalam Smolak dan Thomson, 2009), "Citra tubuh yang positif memainkan peran penting dalam mendukung perkembangan psikologis dan fisik yang sehat pada remaja perempuan." Sebaliknya, remaja dengan citra tubuh negatif mungkin mengalami berbagai masalah, seperti ketidakpuasan terhadap penampilan tubuh, tingkat stres yang tinggi, depresi, kecemasan, serta penurunan harga diri, kurangnya kepuasan dalam kehidupan, kesulitan menjalani kehidupan

dengan perasaan yang positif, dan kesejahteraan psikologis (psychological well-being) yang buruk.

Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) menggambarkan keadaan di mana individu merasa bahagia, puas, memiliki tingkat stres yang rendah, serta kesehatan fisik dan mental yang baik, dengan kualitas hidup yang memuaskan. Dengan kata lain, individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi mampu menjaga kesehatan fisik dan mentalnya untuk menghadapi tantangan, mencapai kebahagiaan, dan merasakan kepuasan dalam kehidupan sehari-hari (Jodiputri, 2020). Menurut Huppert (2017), kesejahteraan psikologis adalah cara individu menjalani hidup dengan perasaan positif dan kemampuan untuk berfungsi secara efektif. Burns (2017) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis melibatkan fungsi positif individu yang mencakup hubungan dengan orang lain dan penilaian positif terhadap diri sendiri, termasuk rasa kendali dan pertumbuhan pribadi. Ryff (2014) menambahkan bahwa kesejahteraan psikologis mencakup kemampuan individu untuk menerima diri secara positif, mengontrol lingkungan, memiliki otonomi, menjalin hubungan positif dengan orang lain, menemukan makna dan tujuan dalam hidup, serta merasa terdorong untuk terus berkembang dan tumbuh.

Individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi mengalami dampak positif, seperti kemampuan untuk mengakui dan menerima berbagai aspek diri, termasuk sisi positif dan negatifnya, menilai diri sendiri berdasarkan standar pribadi, merasa bahwa mereka terus berkembang, memiliki makna dalam kehidupan mereka baik saat ini maupun di masa lalu, menjalin hubungan yang hangat dan memuaskan dengan orang lain, serta menunjukkan perhatian terhadap

kesejahteraan orang lain. Sebaliknya, tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah dapat memberikan dampak negatif, baik dalam hal individu maupun hubungan interpersonal. Dampak negatif pada tingkat personal meliputi perasaan ketidakpuasan dengan diri sendiri, ketergantungan pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan penting, kesulitan mengembangkan sikap atau perilaku baru, kesulitan dalam mengatur kehidupan sehari-hari, serta memiliki sedikit tujuan atau sasaran hidup (Ryff, 2014). Dari segi interpersonal, rendahnya kesejahteraan psikologis dapat mengakibatkan individu memiliki sedikit hubungan yang erat dan kurangnya saling kepercayaan dengan orang lain, kesulitan untuk bersikap hangat, terbuka, dan peduli terhadap orang lain, perasaan isolasi dan frustrasi dalam hubungan dengan orang lain, serta ketidakmampuan untuk berkompromi dalam mempertahankan hubungan penting (Ryff, 2014).

Oleh karena itu, kepuasan terhadap citra tubuh seseorang dapat berdampak pada tingkat kesejahteraan psikologis yang dialaminya. Jika seseorang merasa puas dengan citra tubuhnya, kemungkinan besar dia akan mengalami kesejahteraan psikologis yang lebih baik atau tinggi. Sebaliknya, jika seseorang mengalami ketidakpuasan terhadap citra tubuhnya, ini dapat mengakibatkan kesejahteraan psikologis yang negatif atau rendah, termasuk gejala seperti kecemasan, ketidaknyamanan, kurangnya rasa percaya diri, depresi, stres, dan ketidakpuasan diri. Ketidakpuasan terhadap citra tubuh yang berdampak pada kesejahteraan psikologis ini umumnya terjadi pada remaja, termasuk remaja di SMP Negeri 2 Air Joman.

Berdasarkan pembagian angket DCM (Daftar Cek Masalah) yang dilakukan pada tanggal 9 Mei 2023, ditemukan bahwa beberapa siswa memiliki citra tubuh

yang negatif dan kesejahteraan psikologis yang rendah. Mereka merasa tidak puas dengan berbagai aspek penampilan mereka, seperti bentuk tubuh, bentuk hidung, badan yang kurang berisi, bentuk wajah yang tidak sesuai keinginan, warna kulit yang gelap, dan bentuk alis yang tidak cantik. Siswa-siswa ini juga sering melakukan upaya untuk memperbaiki penampilan agar lebih menarik. Selain itu, mereka cenderung kurang menerima kondisi fisiknya, yang mengakibatkan perasaan kurang bahagia dan puas, gangguan tidur, kecemasan, dan kekhawatiran.

Fenomena ini menunjukkan bahwa remaja sering merasa tidak puas dengan penampilan mereka dan berusaha untuk memperbaikinya. Hal ini bertentangan dengan salah satu tugas perkembangan remaja, yaitu menerima kondisi fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif, sebagaimana dinyatakan oleh Hurlock (dalam Rita, dkk. 2008). Ketidakpuasan dan kekhawatiran mengenai penampilan dapat menghambat penerimaan diri, yang pada akhirnya menghasilkan konflik, masalah, dan ketidakbahagiaan. Pandangan ini sejalan dengan Hurlock (1980), yang menyatakan bahwa remaja akan mengalami kesulitan menerima diri mereka jika merasa cemas dan tidak puas dengan perubahan fisik mereka. Sumber kebahagiaan sebenarnya terletak pada kemampuan menerima segala karakteristik diri kita.

Berdasarkan fenomena ketidakpuasan citra tubuh dan kesejahteraan psikologis yang rendah di kalangan remaja yang kurang menerima keadaan diri, peneliti tertarik untuk meneliti “Peran Media Sosial Terhadap Pembentukan Citra Tubuh dan Psychological Well-Being Pada Remaja Siswa SMP Negeri 2 Air Joman”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah, maka peneliti mengidentifikasi masalah dalam penelitian sebagai berikut :

1. Apakah peran media sosial berpengaruh pada citra tubuh dan *psychological well being* pada remaja SMP Negeri 2 Air Joman?.
2. Terdapat siswa SMP Negeri 2 Air joman yang belum mampu menemukan jati dirinya sendiri sehingga harus melakukan imitasi kepada orang lain?.

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah yang terdapat pada penelitian ini ialah unuk mengetahui bahwa Dalam penelitian ini pembatasan masalahnya dibatasi pada Peran Media Sosial Terhadap Pembentukan Citra Tubuh dan *Psychological Well Being* Pada Remaja Siswa SMP Negeri 2 Air Joman”.

1.4 Rumusan Masalah

Dari latar belakang dan identifikasi masalah yang dikemukakan peneliti diatas, maka yang menjadi rumusan masalah yaitu : Bagaimana Peran Media Sosial Terhadap Pembentukan Citra Tubuh dan *Psychological Well Being* Pada Remaja Siswa SMP Negeri 2 Air Joman?.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Peran Media Sosial Terhadap Pembentukan Citra Tubuh dan *Psychological Well Being* Pada RemajaSiswa SMP Negeri 2 Air Joman”.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoristis

Penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai sumber untuk menambah wawasan dan pengetahuan penelitian lanjutan berkaitan dengan peran media sosial terhadap pembentukan citra tubuh dan *psychological well being* pada remaja siswa SMP Negeri 2 Air Joman.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi sekolah

Penelitian ini diharapkan menjadi referensi mengenai gambaran secara umum tentang bagaimana peran media sosial terhadap citra tubuh dan *Psychological well being* pada remaja

1.6.2.2 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam mengembangkan kemampuan penulis dalam menulis karya ilmiah dan menambah wawasan mengenai peran media sosial terhadap citra tubuh dan *psychological well being* pada remaja.

1.6.2.3 Bagi siswa

Penelitian ini diharapkan dapat membuat siswa untuk memahami peran media sosial terhadap citra tubuh dan *Psychological well being*, agar remaja dapat memanfaatkan media sosial dengan baik