

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap individu akan melalui berbagai tahapan perkembangan dalam kehidupannya, terutama ketika bertransisi dari masa remaja menuju tahap dewasa. Masa remaja merupakan periode krusial dalam pembentukan jati diri, yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang cukup signifikan. Pada fase ini, individu mulai mengalami pertumbuhan pesat dalam aspek biologis dan psikologis yang sering kali menimbulkan berbagai bentuk penyesuaian diri. Salah satu aspek yang menonjol pada masa remaja adalah perhatian terhadap penampilan fisik dan bagaimana tubuh mereka dipersepsikan oleh diri sendiri maupun orang lain. Penampilan tidak hanya menjadi bagian dari identitas diri, tetapi juga berperan dalam menentukan penerimaan sosial, pembentukan kepercayaan diri, serta kesejahteraan psikologis individu.⁴

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di SMK Negeri 2 Trenggalek, ditemukan bahwa media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari siswi. Sebagian besar siswi aktif menggunakan berbagai platform media sosial, seperti Instagram, TikTok, dan WhatsApp untuk berkomunikasi, mencari hiburan, maupun mengikuti tren

⁴ Nur' Azizah Laili Anjainah and Jainudin, "Pengaruh Body Image Dan Social Comparison Terhadap Life Satisfaction Pada Remaja Dengan Acne Vulgaris," *Analitika : Jurnal Magister Psikologi UMA* 16, no. 1 (2024): hlm 34-40

yang sedang berkembang. Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara pendahuluan terhadap tiga siswi yang dipilih sebagai responden awal. Hasil wawancara menunjukkan bahwa ketiga responden mengaku sering membandingkan penampilan fisiknya dengan figur yang mereka lihat di media sosial. Responden juga mengungkapkan bahwa komentar, penilaian, maupun jumlah tanda suka (*likes*) yang diperoleh pada unggahan media sosial terkadang memengaruhi cara mereka menilai diri sendiri. Salah satu responden mengaku merasa kurang percaya diri ketika melihat teman sebaya atau figur di media sosial yang dianggap memiliki penampilan lebih menarik, sedangkan responden lainnya menyatakan bahwa penggunaan media sosial dalam intensitas yang tinggi membuatnya lebih sering memperhatikan kekurangan fisik yang dimiliki. Temuan awal tersebut menunjukkan adanya indikasi keterkaitan antara intensitas penggunaan media sosial, body image, dan tingkat kepercayaan diri pada siswi SMK Negeri 2 Trenggalek. Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh intensitas penggunaan media sosial dan body image terhadap kepercayaan diri menjadi penting untuk dilakukan guna memperoleh gambaran empiris yang lebih mendalam mengenai kondisi tersebut.

Fenomena tersebut secara umum relevan dialami oleh remaja perempuan yang sedang menempuh pendidikan di jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), termasuk siswi di SMK Negeri 2 Trenggalek. Namun demikian, gambaran ini masih bersifat umum dan belum menggambarkan kondisi empiris di lapangan. Siswi SMK berada pada fase perkembangan remaja yang

sensitif terhadap perubahan fisik, sehingga persepsi terhadap tubuh berpotensi memengaruhi kepercayaan diri mereka dalam lingkungan sekolah maupun sosial. Oleh karena itu, diperlukan kajian ilmiah untuk mengetahui bagaimana fenomena tersebut terjadi secara nyata pada konteks sekolah tertentu.

Perkembangan teknologi dan media sosial turut memberikan pengaruh terhadap pembentukan persepsi remaja terhadap tubuhnya. Paparan standar kecantikan tertentu yang ditampilkan melalui berbagai platform digital berpotensi membentuk cara pandang remaja dalam menilai penampilan fisik. Berdasarkan berbagai penelitian terdahulu, kondisi tersebut dapat berdampak pada kepuasan tubuh dan kepercayaan diri remaja perempuan. Meskipun demikian, sejauh mana pengaruh tersebut dialami oleh siswi SMK Negeri 2 Trenggalek masih memerlukan pembuktian melalui penelitian yang sistematis dan objektif.⁵

Body image atau citra tubuh dipahami sebagai gambaran individu terhadap tubuhnya sendiri yang terbentuk melalui penilaian pribadi dan sosial. Persepsi ini mencakup pikiran, perasaan, dan sikap individu terhadap bentuk, ukuran, serta daya tarik fisik tubuhnya. Apabila individu memiliki penilaian negatif terhadap tubuhnya, maka hal tersebut berpotensi memengaruhi kepercayaan diri, terutama dalam situasi sosial dan akademik. Sebaliknya, penerimaan diri yang positif terhadap kondisi fisik dapat

⁵ Grace Holland dan Marika Tiggemann, "A Systematic Review of the Impact of the Use of Social Networking Sites on Body Image and Disordered Eating Outcomes," *Body Image* 17 (2016): 102, <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>.

mendukung perkembangan kepercayaan diri yang sehat.

Body image didefinisikan sebagai gambaran individu terhadap tubuhnya sendiri yang terbentuk melalui penilaian pribadi dan sosial. Citra tubuh mencakup persepsi, pikiran, dan perasaan individu terhadap bentuk tubuh, ukuran, serta daya tarik fisiknya. Dalam konteks siswi SMK Negeri 2 Trenggalek, penilaian tersebut dapat muncul melalui komentar teman sebaya, lingkungan sekolah, maupun perbandingan diri dengan figur lain di media sosial. Oleh karena itu, apabila siswi memandang tubuhnya secara negatif, hal tersebut dapat menimbulkan perasaan rendah diri, rasa malu, serta menurunkan kepercayaan diri dalam mengikuti kegiatan pembelajaran maupun interaksi sosial di lingkungan sekolah. Kondisi ini menunjukkan bahwa *body image* memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk kepercayaan diri remaja, sehingga perlu dikaji secara lebih mendalam melalui penelitian ilmiah untuk mengetahui sejauh mana pengaruhnya dalam konteks nyata di lingkungan sekolah.

Kepercayaan diri merupakan aspek psikologis yang sangat penting bagi siswi SMK, karena berpengaruh terhadap keberanian dalam berpendapat, keaktifan dalam pembelajaran, serta kesiapan menghadapi dunia kerja setelah lulus. Remaja perempuan berpotensi menunjukkan perilaku kurang percaya diri, seperti enggan berbicara di depan kelas, merasa malu terhadap penampilan fisik, serta cenderung membandingkan diri dengan teman sebaya. Namun demikian, perbedaan persepsi terhadap tubuh pada setiap siswi menunjukkan adanya variasi tingkat kepercayaan diri yang belum

sepenuhnya dipahami secara empiris, khususnya pada konteks siswi SMK.

Remaja perempuan berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang cukup signifikan. Pada masa ini, penampilan fisik sering kali menjadi salah satu aspek yang sangat diperhatikan karena berkaitan dengan penerimaan diri dan penilaian dari lingkungan sekitar. Selain itu, adanya standar kecantikan yang berkembang di masyarakat, baik melalui lingkungan pergaulan maupun media sosial, turut memengaruhi cara remaja memandang tubuh mereka. Remaja cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih ideal, sehingga memunculkan perasaan kurang puas terhadap kondisi tubuh yang dimiliki. Dalam konteks lingkungan sekolah, interaksi sosial antar teman sebaya juga memiliki peran penting dalam membentuk persepsi tersebut, baik melalui dukungan maupun komentar negatif yang diterima. Ejekan terkait berat badan, warna kulit, maupun bentuk tubuh tidak hanya berdampak pada ketidakpuasan terhadap tubuh, tetapi juga dapat menurunkan kepercayaan diri dan kenyamanan individu dalam berinteraksi di lingkungan sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan sosial yang berkaitan dengan penampilan memiliki keterkaitan yang erat dengan *body image* dan kepercayaan diri pada remaja perempuan.⁶

Penelitian terdahulu juga mendukung adanya hubungan erat antara intensitas penggunaan media sosial, *body image*, dan kepercayaan diri.

⁶Shinta RiskiFebriana. Pengaruh *Body image* terhadap kepercayaan diri. (Journal of Business Innovation, Technology and Humanities 2024). Hlm 368

Penelitian Safitri & Pratitis⁷ menunjukkan bahwa semakin tinggi penggunaan media sosial, semakin besar kemungkinan remaja mengalami body dissatisfaction dan rendahnya rasa percaya diri. Penelitian Anugrarista & Manurung⁸ juga menemukan bahwa *body image* memiliki pengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri mahasiswa, di mana persepsi positif terhadap tubuh berkontribusi pada peningkatan keyakinan diri dalam konteks akademik maupun sosial. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih menganalisis variabel tersebut secara terpisah, sehingga belum memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai bagaimana kedua variabel bebas, yaitu intensitas penggunaan media sosial dan *body image*, secara simultan berkontribusi terhadap pembentukan kepercayaan diri mahasiswa. Keterbatasan ini menunjukkan adanya ruang penelitian yang penting untuk menjelaskan hubungan gabungan kedua faktor tersebut dalam memengaruhi tingkat kepercayaan diri secara lebih komprehensif.

Namun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada populasi mahasiswa atau dewasa muda, sehingga menimbulkan kesenjangan penelitian (research gap) terkait bagaimana intensitas penggunaan media sosial dan *body image* memengaruhi kepercayaan diri pada remaja tingkat SMA. Padahal, masa remaja merupakan periode kritis dalam pembentukan konsep diri, citra tubuh, serta kestabilan emosional. Pada

⁷Nindya Ayu Safitri, Suroso, and Niken Titi Pratitis, "The Relationship between Body Image and Self-Esteem with the Tendency of Body Dysmorphic Disorder (BDD) Among Adolescents Using Social Media," *Journal of Scientific Research, Education, and Technology (JSRET)* 4, no. 1 (2025): 656–64, <https://doi.org/10.58526/jsret.v4i1.737>.

⁸ Ella Anugrarista and Suman Rulis Manurung, "Pengaruh *Body Image* Dan Kepercayaan Diri Mahasiswi San Agustin Di Era Media Sosial", *Prosiding Seminar Nasional 2024*, 2024, 395–405.

fase ini, remaja mulai mencari jati diri, menghadapi tekanan sosial dari teman sebaya, dan semakin sensitif terhadap bagaimana mereka dipersepsikan oleh lingkungan sekitar, termasuk melalui media sosial. Oleh karena itu, penelitian yang menelaah pengaruh intensitas penggunaan media sosial dan *body image* terhadap kepercayaan diri pada remaja menjadi penting dilakukan agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika perkembangan psikologis mereka.⁹

Urgensi penelitian ini semakin kuat ketika dikaitkan dengan meningkatnya intensitas penggunaan media sosial yang kerap membentuk citra tubuh tidak realistis di kalangan remaja. Paparan konten idealisasi tubuh melalui foto, video, maupun influencer sering diinternalisasi oleh remaja sebagai standar nilai diri mereka. Kondisi ini memunculkan kecenderungan perilaku yang tidak sehat, seperti melakukan diet ekstrem, penggunaan filter digital secara berlebihan, hingga mempertimbangkan tindakan medis untuk mengubah penampilan. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa remaja menghadapi tekanan besar untuk menyesuaikan diri dengan ekspektasi sosial mengenai penampilan ideal yang terbentuk melalui media sosial. Jika tekanan ini tidak dikelola dengan baik, hal tersebut dapat berujung pada penurunan kepercayaan diri, munculnya kecemasan, bahkan risiko gangguan kesehatan mental.

Selain itu, konteks budaya Indonesia turut memperkuat pembentukan

⁹Sana Hamid, Ayesha Jabeen, and Zahid Mahmood, "Clinical & Counselling Psychology Review (CCPR) Volume No. 1, Issue No. 1, Spring 2019 ISSN" 1, no. 1 (2019): 15–27.

citra tubuh remaja. Budaya masyarakat Timur yang cenderung menilai penampilan secara langsung membuat komentar mengenai fisik dianggap sebagai hal yang wajar, meskipun berpotensi menimbulkan tekanan psikologis. Apabila komentar semacam ini diterima secara berulang, remaja dapat menjadi semakin fokus pada kekurangan fisiknya dan pada akhirnya mengalami penurunan kepercayaan diri. Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh intensitas penggunaan media sosial dan *body image* terhadap kepercayaan diri pada remaja menjadi sangat relevan untuk dilakukan.¹⁰

Penelitian ini juga relevan dengan pendekatan psikologi Islam, di mana konsep penerimaan diri (*self-acceptance*) sangat berkaitan dengan rasa syukur terhadap ciptaan Allah SWT. Dalam perspektif Islam, setiap individu diciptakan dengan keunikan dan kelebihan masing-masing, sehingga remaja perlu menyadari bahwa nilai diri tidak semata-mata ditentukan oleh standar fisik yang sering ditampilkan melalui media sosial. Firman Allah dalam QS. At-Tin ayat 4 menyatakan bahwa Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya. Ayat tersebut menegaskan pentingnya menghargai dan menerima diri sebagaimana adanya sebagai wujud keimanan dan rasa syukur kepada Sang Pencipta. Dengan demikian, pengembangan *body image* positif pada remaja bukan hanya mencerminkan kesejahteraan psikologis, tetapi juga menjadi manifestasi dari nilai-nilai spiritual Islam, yang dapat memperkuat kepercayaan diri sekaligus

¹⁰Ayu Endang Purwati, "Dampak Media Sosial Terhadap Body Image Remaja Putri," *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 14, no. 3 (2023): 553–68, <https://doi.org/10.22487/preventif.v14i3.998>.

mengurangi dampak negatif dari intensitas penggunaan media sosial.

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memahami bagaimana intensitas penggunaan media sosial dan *body image* berperan dalam membentuk kepercayaan diri pada remaja. Penelitian ini juga memperkaya kajian psikologi perkembangan dengan menjelaskan bagaimana faktor sosial, khususnya interaksi dan paparan media sosial, memengaruhi cara siswi memandang diri mereka serta membangun konsep diri. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi studi lanjutan yang mengeksplorasi intervensi psikologis berbasis pendekatan positif untuk meningkatkan *self-confidence* melalui penguatan *body image* positif dan pengelolaan penggunaan media sosial secara sehat.

Dari sisi praktis, penelitian ini memiliki nilai yang signifikan bagi pendidik, orang tua, dan konselor sekolah. Pemahaman tentang hubungan antara intensitas penggunaan media sosial, *body image*, dan kepercayaan diri dapat digunakan untuk merancang program bimbingan konseling yang menekankan penerimaan diri, literasi digital, serta pengelolaan citra tubuh secara sehat. Sekolah dapat mengembangkan kegiatan edukatif seperti pelatihan *self-acceptance*, kampanye kesadaran akan dampak media sosial, dan diskusi terbuka mengenai standar kecantikan maupun tekanan sosial yang berkembang di dunia digital. Orang tua juga diharapkan dapat memberikan dukungan emosional dan komunikasi positif agar remaja tidak merasa terbebani oleh standar sosial atau tampilan ideal yang sering muncul di media

sosial.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran awal yang bermanfaat bagi pihak sekolah, pendidik, orang tua, dan konselor dalam memahami faktor-faktor yang berhubungan dengan kepercayaan diri remaja. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pertimbangan dalam merancang program pendampingan, bimbingan konseling, serta edukasi literasi digital yang mendukung pembentukan *body image* positif dan penguatan kepercayaan diri siswi, khususnya di lingkungan SMK Negeri 2 Trenggalek.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap kepercayaan diri pada siswi SMK 2 Trenggalek?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara *body image* terhadap kepercayaan diri pada siswi SMK 2 Trenggalek?
3. Apakah intensitas penggunaan media sosial dan *body image* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri pada siswi SMK 2 Trenggalek?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini dibagi menjadi 3, yaitu:

- a. Untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kepercayaan diri pada siswi SMK 2 Trenggalek.
- b. Untuk mengetahui pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri pada siswi SMK 2 Trenggalek.
- c. Untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan media sosial dan

body image secara simultan terhadap kepercayaan diri pada siswi SMK 2 Trenggalek.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bermakna bagi pengembangan keilmuan di bidang psikologi, khususnya pada kajian psikologi perkembangan dan psikologi kepribadian yang berfokus pada dinamika masa remaja. Penelitian ini diharapkan mampu memperkaya khazanah literatur dan memberikan bukti empiris mengenai bagaimana tingginya intensitas penggunaan media sosial dan pembentukan *body image* (citra tubuh) saling berinteraksi dalam memengaruhi tingkat kepercayaan diri pada remaja perempuan. Selain itu, temuan dari penelitian ini dapat memperluas wawasan akademis dan menjadi rujukan referensi yang valid bagi peneliti-peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengkaji isu-isu psikososial remaja di era digital secara lebih komprehensif.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan masukan aplikatif bagi berbagai pihak, khususnya bagi sekolah dan guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMK Negeri 2 Trenggalek, sebagai bahan pertimbangan dalam merancang program intervensi psikologis atau layanan bimbingan yang suportif. Program tersebut dapat diarahkan pada edukasi literasi digital yang sehat serta

penguatan *body image* yang positif guna menumbuhkan rasa percaya diri siswi. Lebih dari itu, penelitian ini juga diharapkan dapat bermanfaat bagi orang tua dalam memberikan pendampingan emosional yang tepat, serta menyadarkan para siswi itu sendiri mengenai pentingnya membatasi paparan standar kecantikan di dunia maya dan membangun penerimaan diri yang lebih sehat.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini difokuskan pada pengaruh intensitas penggunaan media sosial dan *body image* terhadap kepercayaan diri pada remaja awal, khususnya siswa tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA). Subjek penelitian adalah siswa-siswi SMA berusia sekitar 16–18 tahun, yang termasuk dalam kategori remaja awal. Pemilihan subjek ini didasarkan pada asumsi bahwa masa remaja merupakan periode penting dalam perkembangan identitas diri, pembentukan citra tubuh, serta peningkatan penggunaan media sosial, yang secara bersama-sama dapat memengaruhi tingkat kepercayaan diri.

F. Penegasan Variabel

Dalam penelitian yang berjudul Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial dan *Body image* terhadap Kepercayaan Diri Pada Siswi SMK Negeri 2 Trenggalek, terdapat tiga variabel utama yang akan diteliti, yaitu:

1. Variabel Independen (X1): Intensitas Penggunaan Media Sosial

Intensitas penggunaan media sosial adalah tingkat keterlibatan individu dalam mengakses, menggunakan, dan berinteraksi melalui platform media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Variabel ini mencakup durasi

penggunaan, frekuensi akses, jenis aktivitas yang dilakukan, serta tingkat keterlibatan emosional pengguna. Intensitas penggunaan media sosial dikategorikan dalam tingkat rendah, sedang, atau tinggi berdasarkan hasil pengukuran instrumen yang digunakan.

2. Variabel Independen (X2): *Body image*

Body image adalah persepsi, penilaian, dan sikap individu terhadap bentuk, ukuran, dan penampilan fisiknya. Citra tubuh bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti budaya, media, lingkungan sosial, dan pengalaman pribadi. *Body image* dapat diklasifikasikan sebagai positif atau negatif sesuai hasil pengukuran dari instrumen penelitian.

3. Variabel Dependen (Y): Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan, nilai, dan potensi yang dimilikinya untuk menghadapi berbagai situasi secara mandiri. Kepercayaan diri mencerminkan sikap optimis, keberanian, tanggung jawab, serta kemampuan menghadapi tekanan. Tingkat kepercayaan diri dikategorikan dalam kategori tinggi, sedang, atau rendah berdasarkan skor instrumen pengukuran.