

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan periode transisi antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa diikuti dengan adanya perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional (Santrock, 2012). Erikson (1968) menyatakan bahwa masa remaja ditandai dengan adanya pemikiran yang abstrak dan idealis guna mencari identitas diri seperti pencarian diri, peran mereka, dan kemana harus pergi di dunia ini (King, 2010). Dalam mencari identitas diri, remaja diharapkan dapat menjawab pertanyaan “siapakah saya?” yang melingkupi atribut yang diberikan pada diri individu untuk mengembangkan dan menggambarkan identitas dirinya (Fitts, 1971; dalam Mustofa, 2014). Dengan memahami dan mengenal dirinya sendiri, maka remaja dapat membentuk konsep diri dimana individu mengenali gambaran dirinya sendiri (Hurlock, 1979). Individu yang memiliki konsep diri positif dapat melihat dirinya sendiri dan menyukai apa yang ada di dalam dirinya sehingga mereka dapat menerima dirinya sendiri.

Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa banyak remaja yang menilai diri mereka secara negatif seperti tidak puas dengan apa yang dimiliki, selalu merasa kurang, tidak berharga, dan tidak mempunyai kemampuan untuk mencapai cita-cita yang diinginkan (Andriawati, 2012). Penilaian negatif terhadap dirinya sendiri menjadikan remaja memiliki konsep diri yang negatif. Konsep diri yang negatif mempengaruhi penerimaan diri yang rendah sehingga mengganggu kesehatan psikologis. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian Chamberlain & Haaga (2001) yang mengungkapkan bahwa tingkat penerimaan diri tanpa syarat yang rendah dapat mengganggu kesehatan mental dan dikaitkan dengan depresi, kecemasan, serta tingkat kebahagiaan yang rendah. Dengan demikian, sangat penting bagi individu untuk mengenali dan menerima dirinya secara penuh sehingga individu dapat berfungsi secara efektif (Shepard, 1979).

Indikator yang paling utama memiliki kesehatan psikologis yang baik adalah memiliki penerimaan diri yang baik (Allbert Ellis & Harper, 1977). Penerimaan diri berarti individu menerima segala karakteristik, sifat, tindakan, perasaan, pikiran, gambaran, sensasi, dan aspek tubuh (Dryden, 2013). Penerimaan diri ialah ketika individu dapat menerima dirinya sendiri dan tidak bermasalah dengan dirinya serta tidak menjadi beban terhadap diri sendiri sehingga dapat beradaptasi dengan lingkungannya (Hurlock, 2018). Ellis (1997) menyatakan jika seseorang secara penuh dan tanpa syarat menerima diri sendiri, tanpa mempedulikan apakah dia berperilaku cerdas atau tidak, benar atau salah, kompeten atau tidak, atau apakah orang lain akan menerima, menghargai, atau mencintai dirinya maka dapat disebut dengan penerimaan diri (Chamberlain & Haaga, 2001b).

Hurlock (1996) mengungkapkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi penerimaan diri di antaranya yaitu pemahaman diri, harapan yang realistis, tidak adanya hambatan dari lingkungan, sikap anggota masyarakat yang menyenangkan, tidak adanya gangguan emosional yang berat, pengaruh keberhasilan yang dialami, identifikasi terhadap orang yang mampu menyesuaikan diri, adanya perspektif diri yang luas, pola asuh di masa kecil yang baik, dan terakhir konsep diri yang stabil.

Individu yang memiliki nilai penerimaan diri ditandai dengan memiliki penerimaan diri tanpa syarat, menyadari bahwa manusia memiliki kelemahan dan kelebihan masing-masing, menyadari adanya hal positif dan negatif dari dalam diri, dan menyadari diri sebagai pribadi yang berharga (Chamberlain & Haaga, 2001a). Pernyataan ini sejalan dengan penelitian Ellis & Harper (1977) yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat penerimaan diri yang tinggi, lebih sedikit meminta persetujuan orang lain karena menyadari dirinya berharga dan kurang mencari perhatian. Selain itu, individu yang menerima diri sendiri juga menyadari akan keterbatasan diri sehingga kritikan dari orang lain berguna untuk memperbaiki diri. Hal ini sejalan dengan penelitian Chamberlain & Haaga (2001a) yang mengungkapkan bahwa orang yang mempunyai penerimaan diri tanpa syarat digambarkan cenderung menerima kritikan dan tidak menganggap buruk orang yang baru saja mengkritiknya. Mereka mendapatkan penerimaan diri yang tinggi juga lebih objektif dalam

mengevaluasi penampilan mereka dengan menggunakan evaluasi dari orang lain sebagai standar dan tidak merendahkan orang yang memberikan evaluasi negatif atas dirinya. Dengan begitu orang yang menerima dirinya dapat mengenali diri sendiri serta mengetahui kelebihan dan keterbatasannya.

Sebaliknya, individu yang tidak menerima diri sendiri akan menilai dirinya secara negatif dan menolak kritik dari orang lain (Chamberlain & Haaga, 2001a), sehingga untuk menghindari adanya kritik, individu akan memanipulasi dirinya untuk memberikan kesan kepada orang lain (Carson & Langer, 2006). Sementara itu, salah satu aspek penting dalam penerimaan diri adalah kemampuan dan keinginan untuk membiarkan orang lain melihat jati diri seseorang (Carson & Langer, 2006). Dengan memperlihatkan jati diri berarti individu menunjukkan diri yang sebenarnya tanpa kepura-puraan dan tanpa khawatir mendapatkan penilaian negatif dari orang lain (Carson & Langer, 2006). Hal ini sejalan dengan literatur studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa orang yang kurang dapat menerima diri akan memanipulasi diri sendiri dan bertujuan untuk menghindari kritik yang menyebabkan hilangnya harga diri (Roth dkk., 1986). Mereka mulai bertingkah laku dengan menuruti keinginan orang lain agar dapat menyesuaikan diri, hal ini menjauhkan individu dari perasaan jujur dan kemampuan menikmati keadaan saat ini (Carson & Langer, 2006). Mereka yang tidak menerima diri sendiri cenderung merasa terancam oleh kritik, karena membuat dirinya tidak berharga (Albert Ellis & Dryden, 1997). Individu yang tidak menerima dirinya akan mencari sumber eksternal untuk membantu membuat definisi diri, yang dapat mendukung mereka untuk lebih memahami siapa mereka dan bagaimana mereka sesuai dengan masyarakat (Noon, 2020). Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa individu yang kurang dapat menerima dirinya akan membutuhkan perhatian serta persetujuan dari orang lain untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Kritik merupakan salah satu bentuk evaluasi untuk memahami diri sendiri dan perbaikan diri. Dengan menerima kritik, individu akan mengevaluasi dirinya sehingga dapat menerima keterbatasan yang ada dalam dirinya. Dalam mengevaluasi diri, individu membutuhkan standar dari luar karena tidak ada penilaian yang objektif dari dalam diri, maka dari itu dibutuhkan perbandingan sosial untuk mendapatkan penilaian

yang informatif mengenai dirinya (Festinger, 1954). Perbandingan sosial merupakan hal yang penting untuk beradaptasi dan keberlangsungan hidup manusia (Buunk & Gibbons, 2005). Gibbons & Buunk (1999) menyebut istilah orientasi perbandingan sosial untuk menilai perbedaan individu dalam kecenderungan untuk membandingkan pencapaian, suatu situasi, dan suatu pengalaman seseorang dengan orang lain.

Beberapa psikolog sosial pernah menyatakan bahwa semua penilaian manusia berhubungan dengan beberapa standar perbandingan (Kahneman & Miller, 1986; dalam Baron dkk., 2006). Dengan membandingkan kinerja individu sendiri dengan seseorang yang serupa dengan individu, maka dapat mengukur kemampuannya dengan tepat (Festinger, 1954). Ketika individu tidak mempunyai kriteria yang objektif untuk evaluasi diri, mereka cenderung mengandalkan orang lain dan membandingkan kemampuan dirinya (contoh: siapa yang lebih baik dan lebih buruk) serta pendapat (persamaan atau perbedaan keyakinan dan norma) dengan orang lain (Festinger, 1954). Kemampuan dijadikan sebagai patokan diri individu dengan orang lain berdasarkan kompetensi, kinerja, dan popularitas yang didapatkan (Gibbons & Buunk, 1999). Pada opini, menjadi patokan individu membandingkan dirinya dengan orang lain berdasarkan apa yang dipikirkan atau dirasakan dirinya (Gibbons & Buunk, 1999).

Seseorang yang membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang tidak lebih baik darinya disebut dengan perbandingan sosial ke bawah (*downward social comparison*) (Baron dkk., 2006). Dengan membandingkan orang yang lebih buruk cenderung dapat meningkatkan harga diri, dan telah dikaitkan dengan kesehatan mental yang lebih positif seperti dapat menurunkan kecemasan dan dampak positif (Steers dkk., 2014). Collins (1996) mengatakan bahwa seseorang seringkali terlibat pada perbandingan sosial ke atas untuk menunjukkan kesamaan dengan target yang lebih baik. Dengan melakukan perbandingan ke atas, individu berharap untuk dapat meningkatkan dirinya setara dengan target dalam kategori yang sama sehingga dapat meningkatkan motivasi diri. Sedangkan, seseorang yang membandingkan diri dengan orang lain yang dirasa lebih baik dari dirinya disebut dengan perbandingan sosial ke atas (*upward social comparison*) (Baron dkk., 2006). Individu seringkali membandingkan diri mereka dengan orang yang kemampuan dan atributnya lebih baik

dari dirinya (Collins, 1996). Collins (1996) mengatakan bahwa perbandingan sosial ke atas dapat menunjukkan kesamaan dengan target yang lebih baik, sehingga dapat mengarahkan individu untuk meningkatkan dirinya agar berada dalam kategori yang sama dengan target sehingga dapat mengevaluasi diri. Tetapi, perbandingan sosial ke atas juga dapat mengancam citra diri seseorang dan dapat menyebabkan penilaian negatif atas diri sendiri yang dapat berguna untuk meningkatkan diri (Collins, 1996).

Pernyataan di atas sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa orang yang sering membandingkan dirinya dengan orang yang lebih baik dapat menurunkan afek positif terhadap dirinya (Hwang, 2019). Selain itu, merasa tidak pasti tentang diri sendiri terhadap beberapa atribut adalah salah satu hal terpenting yang menyebabkan orang untuk terlibat dalam perbandingan sosial ke atas (Wood, 1989; dalam Baron dkk., 2006). Komparasi sosial yang tinggi cenderung memiliki pengaruh dan dampak bagi individu (Buunk & Gibbons, 2006). Dampak itu membuat seseorang memiliki kepuasan yang rendah terhadap harga diri, optimisme, depresi, kecemasan sosial, neurotisisme, dan peningkatan pengaruh negatif (Gibbons & Buunk, 1999). Meningkatnya orientasi perbandingan sosial ketika mengonsumsi informasi yang disajikan target pembanding menimbulkan rasa iri dan cemburu, meningkatkan ketegangan sosial, dan menyebabkan individu memikirkan tentang berbagai masalah interpersonal (Wang dkk., 2018).

Individu seringkali membandingkan dirinya dengan orang lain berdasarkan informasi yang diterima orang lain untuk mempelajari dirinya sendiri (Festinger, 1954). Dewasa ini, mengingat banyaknya informasi sosial yang ditawarkan media sosial, tidak mengherankan bahwa seseorang akan membandingkan dirinya dengan orang lain dalam media sosial (Fox & Moreland, 2015). Salah satunya Instagram, menjadi media sosial populer bagi remaja di Indonesia, data Napoleon Cat pada periode Januari – Mei 2020 menunjukkan bahwa 37% dari mereka yang berusia 18- 24 tahun mendominasi pengguna Instagram di Indonesia (Cat, 2020). Dalam menggunakan Instagram, pengguna memiliki peluang yang tidak terbatas untuk membandingkan diri mereka sendiri dengan orang lain (Noon, 2020). Akibatnya, segala aspek apa pun dalam diri seperti pencapaian, keberhasilan, sifat, pengalaman, fisik, atau perasaan

orang lain dapat menjadi dasar perbandingan dalam media sosial (Gibbons & Buunk, 1999). Penelitian terhadap remaja yang dilakukan di Instagram mengungkapkan bahwa perbandingan sosial memediasi pengaruh penggunaan Instagram terhadap depresi (Hwang, 2019). Fenomena tersebut menunjukkan bahwa membandingkan diri dengan orang lain di media sosial dapat mengganggu kesejahteraan psikologis individu yang mengacu pada penerimaan diri yang rendah.

Dari pemaparan di atas, hasil yang diharapkan bahwa orientasi perbandingan sosial dapat berpengaruh terhadap penerimaan diri, karena menyadari bahwa setiap individu memiliki kelemahannya masing-masing sehingga diharuskan untuk mengevaluasi dirinya sendiri. Evaluasi diri berguna untuk memperbaiki diri agar menjadi lebih baik. Dalam mengevaluasi diri, individu membandingkan dirinya dengan orang lain sebagai penilaian yang informatif mengenai dirinya. Kemajuan teknologi yang semakin pesat, menjadikan individu membandingkan dirinya dengan orang lain di sosial media, karena perbandingan sosial dalam dunia maya lebih terbuka lebar dan tanpa batasan. Seringnya individu membandingkan dirinya dengan orang lain dalam media sosial mengakibatkan orientasi perbandingan sosial yang tinggi, sehingga dapat membuat penerimaan diri yang rendah.

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai “Pengaruh Orientasi Perbandingan Sosial terhadap Penerimaan Diri pada Remaja Akhir”

1.2. Identifikasi Masalah

Dari beberapa uraian yang telah dituliskan peneliti sebelumnya, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut :

- 1.2.1.** Bagaimana gambaran penerimaan diri pada remaja akhir?
- 1.2.2.** Bagaimana gambaran orientasi perbandingan sosial pada remaja akhir?
- 1.2.3.** Bagaimana pengaruh antara orientasi perbandingan sosial terhadap penerimaan diri pada remaja akhir?

1.3. Batasan Masalah

Agar penelitian tidak melebar dan menyimpang, maka peneliti membatasi masalah penelitian. Batasan masalah dalam penelitian ini adalah peneliti hanya akan mengungkapkan pengaruh orientasi perbandingan sosial terhadap penerimaan diri pada remaja akhir dan tidak meneliti pengaruh akibat variabel lain di luar penelitian.

1.4. Rumusan Masalah

Rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh orientasi perbandingan sosial terhadap penerimaan diri pada remaja akhir?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah diatas, maka dapat tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh orientasi perbandingan sosial terhadap penerimaan diri pada remaja akhir.

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dan juga praktis yaitu :

1.6.1. Manfaat Teoritis

Secara umum hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan kepada ilmu psikologis terutama mengenai konsep orientasi perbandingan sosial dan penerimaan diri, serta pengaruhnya. Penelitian ini juga diharapkan dapat menambah pengetahuan dan memperdalam variabel orientasi perbandingan sosial serta pengaruhnya terhadap penerimaan diri.

1.6.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Remaja Akhir

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menyadarkan diri remaja akhir bahwa perbandingan sosial dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Karena membandingkan diri dengan orang lain dapat membuat individu menampilkan dirinya sesuai dengan penilaian orang lain bukan dari diri apa adanya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam penelitian yang akan datang dengan penelitian mengenai orientasi perbandingan sosial dan penerimaan diri

