

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Media sosial telah menjadi ruang utama interaksi sosial remaja di era digital ini. salah satu platform yang paling populer yaitu Instagram tidak hanya digunakan untuk berbagi konten saja, tetapi juga sebagai sarana untuk mengekspresikan diri, mencari validasi, serta membangun relasi sosial dengan teman sebaya. Namun demikian, penggunaan media sosial tidak selalu memberikan dampak positif. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan Instagram yang berlebihan dapat meningkatkan kecenderungan perbandingan sosial negatif yang berdampak pada rendahnya penerimaan diri dan harga diri (Varaona et al., 2024).

Tingginya penggunaan media sosial di Indonesia memperkuat pentingnya kajian ini. Data Badan Pusat Statistik (2025) menunjukkan bahwa DKI Jakarta menempati posisi pertama sebagai provinsi dengan tingkat akses internet tertinggi di Indonesia, yaitu sebesar 85,55%. Jakarta Timur sebagai wilayah dengan jumlah penduduk terbesar di DKI Jakarta, yaitu sebanyak 3.085.058 jiwa, DKI Jakarta juga memiliki jumlah siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang tinggi, yaitu sebanyak 56.950 siswa (BPS, 2025). Penelitian ini dilakukan pada siswa SMK Negeri di Kelurahan Duren Sawit, Jakarta Timur, karena kelompok siswa vokasional dinilai sebagai populasi yang masih kurang terwakili dalam studi psikososial remaja di Indonesia, serta memiliki karakteristik sosial-ekonomi dan lingkungan perkotaan yang relevan untuk mengkaji dinamika dukungan sosial dan penerimaan diri secara kontekstual (Julianto et al., 2023).

Pemilihan media sosial Instagram sebagai fokus utama dalam penelitian ini didasarkan pada pertimbangan karakteristik psikososial remaja di era digital. Secara teoretis, remaja berada dalam fase transisi perkembangan pencarian identitas diri (*identity vs. role confusion*) yang sangat membutuhkan pengakuan, validasi, serta ruang ekspresi visual dari kelompok sebayanya (Santrock, 2019). Instagram merupakan platform media sosial berbasis konten visual dan fitur

interaktif (seperti *Feeds*, *Story*, *Reels*, dan *Direct Message*) yang paling dominan digunakan oleh remaja perkotaan di Indonesia. Berbeda dengan platform lain yang berfokus pada narasi teks, sifat visual Instagram memberikan panggung utama bagi remaja untuk menampilkan konsep dirinya, sehingga interaksi yang terjadi di dalamnya—seperti apresiasi (*likes*), komentar, maupun pesan pribadi—memiliki dampak emosional yang jauh lebih langsung terhadap persepsi keberhargaan dan penerimaan diri siswa.

Fenomena penggunaan Instagram di kalangan remaja juga ditunjukkan melalui survei yang dilakukan oleh Aufiyana (2023), yang menemukan bahwa 98,4% remaja putri menikmati melihat postingan di Instagram, 62,5% membandingkan penampilan fisik mereka dengan orang lain, 53,1% lebih fokus pada kekurangan fisik, dan 79,7% berusaha memperbaiki penampilan agar terlihat sempurna. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial, khususnya Instagram, menjadi ruang yang intens bagi remaja dalam melakukan perbandingan sosial yang dapat memengaruhi persepsi diri mereka.

Di sisi lain, dukungan sosial memiliki peran penting dalam perkembangan psikologis individu. Dukungan sosial didefinisikan sebagai hubungan interpersonal yang memberikan bantuan emosional, informasional, dan instrumental yang berdampak positif terhadap kesejahteraan individu (Cohen & Wills, 1985). Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik, termasuk dalam hal penerimaan diri (Awwaliyah et al., 2025). Sebaliknya, individu dengan dukungan sosial rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menerima diri, merasa tidak puas dengan diri sendiri, serta memiliki kondisi psikologis yang kurang optimal.

Seiring dengan perkembangan teknologi, dukungan sosial tidak hanya diperoleh melalui interaksi langsung, tetapi juga melalui media sosial atau yang dikenal sebagai dukungan sosial online. Dukungan sosial online merujuk pada persepsi individu terhadap ketersediaan dukungan yang diperoleh melalui interaksi digital, seperti melalui komentar, pesan langsung, atau respons terhadap konten yang dibagikan (Nick et al., 2018). Penelitian menunjukkan bahwa remaja menggunakan media sosial sebagai sarana untuk mencari

dukungan emosional dan rasa diterima, terutama ketika dukungan dari lingkungan offline dirasa kurang memadai (Best et al., 2014).

Namun demikian, dampak dukungan sosial online terhadap penerimaan diri tidak selalu bersifat positif. Interaksi di media sosial sering kali bersifat berbasis validasi sosial, seperti jumlah “like”, komentar, dan respons lainnya, yang dapat memengaruhi cara remaja menilai dirinya sendiri. Penelitian menunjukkan bahwa paparan terhadap perbandingan sosial di media sosial dapat menurunkan self-esteem dan memengaruhi penerimaan diri secara negatif (Vogel et al., 2014). Sebaliknya, dukungan sosial online yang positif dan suportif dapat memberikan rasa diterima, dipahami, dan dihargai, sehingga berpotensi meningkatkan penerimaan diri individu (Nick et al., 2018).

Penerimaan diri merupakan kemampuan individu untuk menerima dirinya secara penuh dan tanpa syarat, terlepas dari keberhasilan, kegagalan, maupun penilaian orang lain. Individu yang memiliki self-acceptance tidak melakukan penilaian global terhadap nilai dirinya, melainkan tetap mengakui dirinya sebagai manusia yang berharga tanpa bergantung pada performa atau persetujuan sosial (Chamberlain & Haaga, 2001). Individu dengan tingkat penerimaan diri yang baik cenderung memiliki rasa percaya diri, mampu mengelola emosi dengan baik, serta tidak bergantung sepenuhnya pada penilaian eksternal. Namun, pada masa remaja, individu berada dalam tahap pencarian identitas sehingga cenderung lebih rentan mengalami ketidakpuasan terhadap diri (Erikson, 1968). Hal ini diperkuat oleh penelitian (Refnadi et al., 2021) yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih berada pada tingkat penerimaan diri yang rendah hingga sedang.

Bagi guru bimbingan dan konseling, fenomena ini menjadi sangat penting karena menunjukkan bahwa perkembangan psikologis peserta didik tidak hanya dipengaruhi oleh lingkungan sosial langsung, tetapi juga oleh interaksi digital. Remaja yang aktif menggunakan Instagram berpotensi membentuk konsep diri dan penerimaan dirinya berdasarkan respons sosial yang mereka terima secara online. Ketergantungan terhadap validasi eksternal ini dapat menjadi faktor

risiko bagi perkembangan penerimaan diri yang sehat apabila tidak diimbangi dengan pemahaman diri yang baik.

Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan antara dukungan sosial online dengan penerimaan diri pada remaja pengguna Instagram menjadi penting untuk dilakukan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih adaptif terhadap perkembangan digital, khususnya dalam membantu peserta didik membangun penerimaan diri yang sehat, meningkatkan literasi emosional dalam penggunaan media sosial, serta mengurangi ketergantungan terhadap validasi sosial di dunia maya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis akan mengidentifikasi masalah penelitian ini dengan pertanyaan, “Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial *online* dengan penerimaan diri pada remaja pengguna Instagram?”

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini difokuskan pada remaja pengguna Instagram di rentang usia 15–18 tahun dan tidak membahas platform media sosial lain atau kelompok usia berbeda.

D. Tujuan Umum Penelitian

Untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial online dengan penerimaan diri remaja pengguna Instagram.

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan (manfaat) dengan rincian sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi dan sumbangan pemikiran untuk menambah wawasan, memberikan kontribusi pada pengembangan kajian bimbingan konseling dan perkembangan remaja terkait peran media sosial terhadap penerimaan diri serta menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya tentang hubungan dukungan sosial *online* dengan penerimaan diri remaja.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi program studi Bimbingan dan Konseling, penelitian ini diharapkan dapat menjadi wawasan tambahan dalam bidang dukungan sosial *online* dan penerimaan diri
- b. Bagi mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk memahami dinamika psikologis remaja dalam konteks penggunaan media sosial, khususnya terkait dukungan sosial *online* dan penerimaan diri. Pengetahuan ini bisa dimanfaatkan sebagai bahan kajian akademik maupun praktik konseling, sehingga mahasiswa dapat merancang strategi pendampingan yang lebih relevan dengan kondisi remaja masa kini.

