

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Di era digital yang berkembang dengan pesat, media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari. *Platform* ini memengaruhi berbagai aspek seperti komunikasi, hiburan, hingga pembentukan opini, serta berdampak pada pendidikan, bisnis, dan kesehatan mental. Kehadirannya kini menjadi alat utama dalam kehidupan modern. Berkat kemajuan pesat dalam teknologi serta sistem komunikasi modern yang memudahkan interaksi dan informasi. Menurut Effendy (2009) komunikasi dapat mengubah sikap, pendapat, perilaku hingga perubahan sosial manusia. Media sosial kemudian digunakan untuk menyampaikan pesan dan mendapatkan informasi penting. Saat ini, keberadaan media sosial telah mempermudah proses komunikasi dan penyebaran informasi kepada masyarakat luas. Media Sosial juga berperan sebagai *platform* modern yang memungkinkan setiap orang untuk mengakses informasi secara lebih mudah, cepat dan efisien. (Hisana, 2022).

Komunikasi massa terjadi ketika pesan dikirim melalui media online dengan beragam tujuan komunikasi untuk mencapai khalayak yang luas. Oleh karena itu, unsur yang esensial dalam komunikasi massa adalah Media Komunikasi (Irwan & Jelita Purnama Sari, 2022). Instagram merupakan salah satu *platform* media sosial yang paling populer dan banyak digunakan saat ini. Melalui instagram, pengguna dapat mengekspresikan diri mereka dengan mengunggah foto dan video, sekaligus berinteraksi dengan pengguna lainnya. Selain itu, instagram juga memungkinkan pengguna untuk membagikan konten tersebut ke berbagai *platform* media sosial, menjadikannya sarana yang efektif untuk berkomunikasi dan berbagi momen secara luas (Runandar & Rachmawati, 2019). Seperti menurut Nataprawira & Triwardhani, (2022) Instagram memiliki peran penting dengan membawa perubahan dalam penyampaian pesan.

Hanya dengan memiliki akun di Instagram, pengguna dapat mencari informasi, mengikuti akun-akun lain yang menarik minat mereka, serta menelusuri berbagai gambar dan video dari berbagai akun yang belum diikuti dapat ditemukan melalui

fitur *explore*. Fitur ini memungkinkan pengguna untuk menemukan konten baru yang sesuai dengan minat yang dicari, meskipun berasal dari akun yang tidak dikenal. Selain itu, pengguna juga dapat meninggalkan komentar atau memberikan tanda suka pada konten yang ditemui (Azmi et al., 2021). *Platform* ini menempatkan konten foto dan video sebagai fokus utamanya, yang dapat ditambahkan keterangan atau deskripsi untuk memberikan penjelasan dan penyampaian pesan yang diinginkan. Instagram kini menjadi salah satu *platform* media sosial paling populer dikalangan pengguna karena telah menyediakan berbagai fitur yang memudahkan dalam pembuatan dan pengunggahan konten, sehingga menarik banyak orang untuk menggunakannya dalam kehidupan sehari-hari.

Perkembangan media sosial terus menjadi aspek penting dalam perkembangan perubahan manusia, Saat ini, dominasi media sosial dipegang oleh para remaja yang mengikuti *trend* terbaru dalam *platform* tersebut, instagram menjadi populer di kalangan remaja yang aktif mengikuti perkembangan globalnya, termasuk Indonesia (Nurhasanah & Saepudin Kanda, 2024). Menurut Smith dan Anderson (2018), sekitar 71% orang berusia 18 hingga 24 tahun menggunakan Instagram. Lalu studi dari penelitian (Zhan et al, 2018) Hasil survei menunjukkan bahwa Instagram memiliki pengaruh besar dan memengaruhi pandangan penggunanya tentang masalah tertentu.

Saat ini, jumlah pengguna Instagram di Indonesia menurut data Oktober 2023 *WeAreSocial* telah mencapai lebih dari 104,8 juta, menjadikan Indonesia sebagai negara dengan peringkat keempat tertinggi dalam penggunaan Instagram di seluruh dunia. Banyaknya pengguna Instagram tidak hanya terbatas pada kalangan perempuan atau remaja, melainkan juga melibatkan laki-laki, dengan proporsi pengguna global berusia 18 tahun ke atas sebesar 50,3%, sementara perempuan sebesar 49,7%. Instagram kini berada di jajaran aplikasi media sosial terpopuler di dunia, dengan jumlah pengguna yang menjadikannya *platform* keempat terbanyak digunakan secara global, di bawah WhatsApp, YouTube, dan Facebook. *Platform* ini telah menjadi sangat populer di masyarakat, dan banyak digunakan untuk mendapatkan informasi terbaru.

Dalam penggunaan media sosial, terutama instagram, dapat membawa dampak positif atau negatif tergantung pada bagaimana seseorang merespons dan memanfaatkan informasi yang diterima. Instagram sebagai *platform* media sosial menyediakan beragam kegiatan sosial yang dapat diikuti oleh para penggunanya, seperti pengumpulan donasi, inisiatif pembuatan petisi, serta berbagai kampanye sosial lainnya. Salah satu kampanye yang sedang mendapatkan perhatian besar di Instagram saat ini adalah kampanye yang berfokus pada isu kesehatan mental. Kesehatan mental menjadi topik yang makin banyak diperbincangkan di media sosial instagram, dan makin banyak orang yang menyadari pentingnya hal tersebut (Magdalena Palang Lewoleba, 2022). Menurut Potter & Perry (dalam Khairani et al., 2021) beberapa perubahan dalam kesehatan dianggap sebagai sumber stressor dan dapat berdampak pada konsep diri seseorang, yang kemudian memengaruhi identitas diri dan penerimaan dirinya.

Fakta bahwa manusia secara alami memiliki naluri untuk memenuhi kebutuhan akan penerimaan diri, yang menjadikan penting bagi setiap individu untuk memelihara dan meningkatkan *self acceptance*. Menariknya bahwa mereka yang memiliki tingkat *self acceptance* yang tinggi mampu mengatasi emosi negatif yang muncul akibat tekanan hidup, karena mereka dapat menerima kelemahan atau kekurangan diri dengan ke. Sebaliknya, Individu dengan tingkat *self acceptance* yang rendah cenderung kurang memiliki pemahaman yang mendalam mengenai diri sendiri, yang dapat memengaruhi cara mereka menghadapi tantangan hidup (Hutasoit, 2018).

Pada prinsipnya, setiap individu secara alami berusaha untuk mengembangkan diri demi mencapai kehidupan yang diharapkan. Namun, pencapaian tersebut tidak terjadi secara instan tanpa upaya keras yang diperlukan. Kepribadian memberikan dampak pada berbagai aspek perkembangan lainnya. *Self acceptance* adalah salah satu aspek penting dalam kehidupan setiap individu, terutama bagi para remaja yang berada dalam proses membentuk identitas diri. Menurut data *World Health Organization* (WHO) remaja adalah individu yang berusia antara 10 hingga 19 tahun. Namun, aturan di Indonesia memberikan batasan yang berbeda, di mana remaja dianggap sebagai individu yang berusia 10 hingga 18 tahun. Disisi lain, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN)

mengidentifikasi remaja sebagai individu berusia 10 hingga 24 tahun selama mereka belum menikah (Khakim & Imron, 2019).

Masa remaja merupakan tahap penting dalam kehidupan di mana terjadi perubahan dan perkembangan yang pesat, baik dari aspek biologis, psikologis, maupun intelektual. Masa remaja sering disebut sebagai fase pencarian jati diri, fokus utamanya adalah mengubah sikap dan perilaku dari yang cenderung kekanak-kanakan menjadi yang lebih dewasa (Putri et al., 2022). Remaja yang dapat menerima dirinya dengan baik menunjukkan pemahaman yang jelas tentang keadaannya, berpikir secara rasional, dan menerima kelebihan serta kekurangannya. Kesadaran ini membentuk citra positif dalam pikiran, perasaan, sikap, dan tindakannya. Di sisi lain, remaja yang kurang menerima dirinya karena kurangnya keyakinan pada kemampuannya mengalami kebingungan dalam bertindak, karena merasa tidak memiliki kekuatan untuk menghadapi tantangan (Azmi et al., 2021).

Berdasarkan data yang disampaikan oleh Pusat Data Kementerian Kesehatan, remaja usia 15 hingga 24 tahun termasuk dalam empat kelompok utama yang menyumbang persentase tinggi dari gangguan kesehatan mental di Indonesia. Temuan penelitian (Refnadi., 2021) juga mengungkapkan bahwa hanya 18,3% remaja memiliki tingkat penerimaan diri yang tinggi, sedangkan 36,6% berada pada kategori penerimaan diri sedang, dan 45,4% remaja memiliki penerimaan diri yang tergolong rendah. Penelitian ini melibatkan total 251 remaja, di mana 31,5% dari mereka adalah siswa laki-laki di tingkat SMA dan 68,5% sisanya adalah siswa perempuan di tingkat yang sama, yang semuanya berada di Indonesia. Selain itu, data lain menunjukkan bahwa dari 179 siswa yang diteliti, sekitar 72% menunjukkan tingkat penerimaan diri yang rendah (Refnadi, 2021). Oleh karena itu, remaja dipilih sebagai salah satu kriteria sampel dalam penelitian ini.

Menurut Oktaviani (2019) Remaja dengan tingkat penerimaan diri yang rendah cenderung mengalami berbagai masalah, seperti perasaan rendah diri, kesulitan mempercayai orang lain serta lingkungan sekitarnya, dan hambatan dalam menemukan dan mengembangkan potensi diri. Hal ini juga dapat mengakibatkan hambatan dalam mencapai tujuan hidup dan kebahagiaan. Namun, peningkatan *self acceptance* pada remaja dapat didorong melalui konten-konten positif yang tersedia

di instagram, yang dapat memberikan dorongan semangat dan energi positif bagi mereka yang mengonsumsinya (Putri Hisana., n.d., 2022).

Menurut laporan yang dipublikasikan oleh Hipwee.com, meskipun Instagram sangat populer, namun ada realita bahwa *platform* media sosial ini juga memiliki efek negatif bagi penggunanya. Dampak ini terutama dirasakan oleh mereka yang telah kecanduan atau yang menggunakan Instagram secara intensif dan berlebihan. Penggunaan yang berlebihan dapat memicu berbagai masalah, baik mental maupun emosional yang sering kali luput dari perhatian. Instagram memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental, karena walaupun dapat menjadi penyemangat dan penghilang stres bagi sebagian orang, namun juga dapat menyebabkan stres ketika pengguna terpapar oleh postingan yang memicu reaksi emosional negatif seperti kemarahan, kecemasan, atau ketakutan (Aldi Wiranata et al., 2022). Selain itu, Diuraikan (Aldi Wiranata., 2022) studi yang dilakukan oleh *Royal Society for Public Health* (RSPH) menjelaskan bahwa Instagram memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental pada individu berusia 14 hingga 25 tahun. Hal ini terutama disebabkan oleh tingkat kerentanan remaja dalam fase perkembangan, serta kebutuhan mereka untuk membangun dan memperkuat rasa percaya diri. Proses bagaimana mereka membandingkan diri dengan orang lain dan bagaimana menilai diri sendiri melalui lensa media sosial.

Pembaruan konten di berbagai *platform* media sosial sangat diperlukan untuk menyajikan informasi yang sering kali terabaikan oleh banyak orang. Oleh karena itu, konten di media sosial dapat memberikan dampak positif terhadap penerimaan diri seseorang dan menghindari pembentukan konsep diri yang negatif. Pemikiran, perasaan, dan sikap seseorang terhadap masyarakat secara keseluruhan dapat dipengaruhi oleh konten yang menekankan aspek positif dalam kehidupan seseorang. Melalui materi yang tentunya memberikan dorongan positif saat diakses oleh pembaca. Saat ini, terdapat banyak akun di Instagram yang mengedepankan edukasi mengenai kesehatan mental dan menawarkan konten positif. Salah satu contohnya adalah akun @analisa.widyaningrum, yang menghadirkan konten-konten inspiratif bagi para pengikutnya. (Ilat et al., n.d., 2023) juga mengungkap Penting untuk mendapatkan wawasan yang lebih mendalam mengenai dampak penggunaan media sosial, terutama terkait dengan kesehatan mental remaja,

menjadikan topik ini semakin relevan untuk diteliti. Penelitian yang lebih rinci dan mendalam diperlukan untuk mengidentifikasi mekanisme yang mendasari hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan munculnya berbagai masalah kesehatan mental di kalangan remaja. Dengan memahami faktor-faktor ini, kita dapat merumuskan strategi yang lebih efektif dalam mendukung kesehatan mental remaja di era digital saat ini.

Menyadari adanya dampak negatif yang mungkin ditimbulkan oleh Instagram terhadap penggunanya, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi pengaruh penggunaan media sosial ini dari sudut pandang yang lebih positif. Dalam kajian ini, peneliti memilih akun @analisa.widyaningrum sebagai fokus penelitian. Alasan pemilihan akun tersebut karena kontennya menawarkan konten yang berorientasi pada isu-isu psikologis, dengan tujuan untuk memberikan informasi yang dapat meningkatkan kesadaran diri dan mendukung perlindungan Kesehatan mental masyarakat. Konten yang diposting oleh akun Instagram @analisa.widyaningrum bertujuan untuk mengajak pengikutnya untuk meningkatkan pemahaman terhadap diri sendiri dan mengembangkan kontrol diri, terutama dalam *self acceptance*. Peneliti juga mencatat bahwa akun @analisa.widyaningrum mendapatkan perhatian tinggi dari Instagram. Serta sudah bergabung dari tahun 2011 hingga saat ini sudah memiliki jumlah followers yang cukup banyak yaitu sekitar 570.000 ribu akun pertanggal 16 juni 2023 dan mulai fokus terhadap isu psikologis. Analisa Widyaningrum juga merupakan Psikolog dan pendiri Personality development (APDC) Indonesia.

Konten disampaikan dengan gambar dan video yang dipresentasikan secara menarik untuk meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya proses mengenali dan menerima diri sendiri. Akun Instagram ini berupaya menghadirkan beragam informasi yang diharapkan dapat mendorong remaja untuk lebih menerima diri mereka, sehingga tercipta sikap penerimaan diri yang positif. Informasi yang diberikan meliputi pengertian, penyebab, dan cara penanganan sederhana terkait dengan isu kesehatan mental. Selain itu, konten yang diberikan sesuai dengan rujukan yang valid dari berbagai sumber dan tokoh besar.

Kehadiran konten yang berkaitan dengan isu psikologis diharapkan bahwa konten yang membahas isu-isu psikologis dapat memberikan efek yang bermanfaat

bagi masyarakat, khususnya dalam membantu mengatasi masalah rendahnya penerimaan diri atau *self acceptance* akibat paparan media sosial. Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan teori yang diterapkan adalah *stimulus organism response* (SOR), yang beranggapan bahwa media menyajikan rangsangan yang kuat dan diperhatikan secara kolektif oleh masyarakat, yang pada gilirannya memicu berbagai proses, termasuk emosi, motivasi, dan berbagai mekanisme lainnya yang berada di luar kendala individu. Selanjutnya, individu yang merupakan bagian dari masyarakat tersebut memberikan respons sebagai reaksi terhadap rangsangan yang diberikan oleh media (Putri Hisana et al., n.d, 2022).

Teori ini memandang manusia sebagai objek material yang terdiri dari berbagai aspek, yaitu kognisi (pemikiran), afeksi (perasaan), dan perilaku dalam diri individu. Ini menunjukkan bahwa media melalui konten dan pesannya, dapat memengaruhi cara berpikir, perasaan, dan tindakan masyarakat. Dalam konteks penelitian ini, ketika teori S-O-R diterapkan, stimulus diartikan sebagai pesan yang disampaikan melalui akun Instagram @analisa.widyaningrum. Organisme merujuk hasil dari stimulus ini adalah tingkat penerimaan diri yang dirasakan oleh pengikutnya.

Penelitian ini difokuskan pada pengaruh konten-konten yang dibagikan oleh akun @analisa.widyaningrum di Instagram terhadap tingkat self-acceptance para pengikutnya. Hal ini karena para pengikut akun tersebut secara langsung terpapar dengan konten-konten tersebut, yang memiliki potensi memengaruhi cara mereka menerima diri sendiri, menyesuaikan emosi dengan realitas, serta memperkuat kelemahan dan kelebihan yang dimiliki. Peneliti pun memilih pengikut akun Instagram @analisa.widyaningrum yang menonton konten Instagram @analisa.widyaningrum menjadi subjek pada penelitian ini.

Selain itu, menurut Rachel & Laurencia dalam (Putri Hisana et al., n.d., 2022) menyatakan bahwa self-acceptance menjadi topik penting karena masih dianggap tabu oleh Masyarakat. Selain itu, dalam studi komunikasi, sangat penting untuk mengeksplorasi bagaimana media sosial mempengaruhi sikap dan reaksi audiensnya. Penelitian ini berfokus pada memahami efek positif dari penggunaan Instagram, terutama dalam penerimaan diri remaja, untuk mendorong kesadaran remaja akan pentingnya penerimaan diri.

Penelitian ini mengangkat judul “Pengaruh Konten Media Sosial Instagram terhadap *self acceptance* Remaja studi korelasi pada pengikut akun instgaram @analisa.widyaningrum”. Judul dipilih karena Instagram dinilai memiliki pengaruh besar terhadap kondisi mental remaja, yang dapat memicu efek negatif jika pengguna terpapar unggahan yang memunculkan reaksi emosional negatif seperti kecemasan, ketakutan, atau kemarahan. Dengan demikian, dibutuhkan konten Instagram yang memberikan dampak positif bagi para penggunanya untuk mengimbangi efek negative tersebut.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian adalah sebagai berikut.

1. Apakah ada pengaruh *Context* dari konten media sosial 8epresent @analisa.widyaningrum terhadap *self acceptance* remaja?
2. Apakah ada pengaruh *Communication* dari konten media sosial 8epresent @analisa.widyaningrum terhadap *self acceptance* remaja?
3. Apakah ada pengaruh *Connection* dari konten media sosial 8epresent @analisa.widyaningrum terhadap *self acceptance* remaja?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian dalam penelitian adalah sebagai berikut.

1. Untuk menganalisis ada atau tidaknya pengaruh *Context* dari konten media sosial Instagram @analisa.widyaningrum terhadap *self acceptance* remaja.
2. Untuk menganalisis ada atau tidaknya pengaruh *Communication* dari konten media sosial Instagram @analisa.widyaningrum terhadap *self acceptance* remaja.
3. Untuk menganalisis ada atau tidaknya pengaruh *Connection* dari konten media sosial Instagram @analisa.widyaningrum terhadap *self acceptance* remaja.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian adalah sebagai berikut.

1.4.1 Teoretis

Peneitian ini bertujuan untuk menemukan temuan baru dalam bidang ilmu komunikasi, khususnya terkait efek terpaan media terhadap *self-acceptance* para

pengguna media sosial. Terpaaan media yang dikaji berupa konten yang disajikan di Instagram, khususnya akun @analisa.widyaningrum, yang dikenal dengan topik-topik pengembangan diri, psikologi, dan pemberdayaan individu. Penelitian ini ingin melihat sejauh mana konten tersebut mempengaruhi *self-acceptance* para pengikutnya, yaitu kemampuan mereka menerima kekurangan dan kelebihan diri tanpa merasa rendah diri.

1.4.2 Praktis

Dapat berfungsi sebagai landasan penting bagi akademisi maupun praktisi lain, terutama dalam disiplin ilmu komunikasi, untuk mengevaluasi apakah konten yang ada berpengaruh terhadap pembentukan *self-acceptance* di kalangan pengikut akun Instagram @analisa.widyaningrum. Penelitian mengenai isu ini dapat memberikan pemahaman yang berguna bagi banyak individu, khususnya bagi para pengikut akun tersebut.

1.4.3 Kebijakan

Dapat berperan sebagai dasar dalam penyusunan berbagai kebijakan, terutama untuk membantu Kominfo merancang strategi yang tepat dalam memanfaatkan media sosial. Langkah ini diambil untuk membatasi penyebaran konten yang bisa memberikan pengaruh buruk pada audiens. Konten yang cenderung bersifat destruktif, misalnya dengan menampilkan kelebihan secara berlebihan dan tidak realistis, berpotensi menurunkan rasa percaya diri individu yang terpapar, serta memicu perasaan tidak puas atau rendah diri terhadap diri sendiri. Upaya ini penting untuk menciptakan ekosistem digital yang lebih sehat dan positif.

1.4.4 Isu dan Aksi Sosial

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mengenai betapa krusialnya merasa puas dengan diri sendiri tanpa harus membandingkannya dengan pandangan yang ada tentang lingkungan sosial melalui media. Berdasarkan konten yang ada, kepuasan pribadi seharusnya tidak ditentukan oleh perbandingan dengan orang lain, tetapi lebih pada kemampuan individu untuk menerima diri mereka sendiri apa adanya.

2. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

BAB 1 PENDAHULUAN

Bagian ini berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.

BAB 2 KAJIAN PUSTAKA

Bagian ini berisi penguraian secara umum mengenai: (1) Teori *Stimulus Organism Respons*, (2) Media Sosial, (3) Instagram Sebagai Bagian dari Media Sosial, (4) Konten Media Sosial Instagram, (5) Konten Media Sosial terhadap Self Acceptance pada Remaja, (6) *Self Acceptance*, (7) Aspek-aspek Self Acceptance, (8) Dampak *Self Acceptance*, (9) Hubungan *Self Acceptance* dengan Remaja, (10) Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap *Self Acceptance*, (11) Penelitian Terdahulu, (12) Kerangka Berpikir, (13) Paradigma Penelitian, (14) Kerangka Alur Penelitian, (15) Hipotesis Penelitian.

BAB 3 METODE PENELITIAN

Bagian ini berisi desain penelitian, metode dan pendekatan penelitian, tempat waktu dan partisipan penelitian, populasi dan sampel penelitian, instrument penelitian, teknik pengumpulan data, teknik pengolahan data, teknik penganalisisan data, operasional variabel, pengujian analisis penelitian yang berisikan uji validitas dan reliabilitas, prosedur penelitian, pengujian analisis data yang berisikan uji asumsi klasik dan uji hipotesis.

BAB 4 TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan temuan dari penelitian serta pembahasan terkait hasil tersebut, yang mencakup analisis korelasi data dan pandangan dari penulis mengenai hasil yang diperoleh.

BAB 5 PENUTUP

Bagian ini berisi simpulan dari penelitian, implikasi penelitian dan rekomendasi penelitian, selain itu juga mencantumkan daftar pustaka yang dipakai sebagai rujukan.