

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG PERMASALAHAN

1. Latar Belakang Permasalahan

Manusia harus melewati beberapa tahapan perkembangan semasa hidup. *Emerging adulthood* merupakan konsep baru transisi mengenai proses menuju dewasa yang berlangsung pada akhir masa remaja sampai usia akhir dua puluhan dengan rentang usia antara 18-25 tahun dan terkadang antara 18-29 tahun, karena akhirnya sangat bervariasi (Arnett, 2015). Individu mengeksplorasi sesuatu yang berhubungan dengan masa depan seperti cinta, pekerjaan dan membuat pilihan untuk masa depan (Arnett, 2004).

Pada tahap ini individu dalam hal percintaan mulai membuat komitmen dengan individu lain dengan cara membangun hubungan intim (Arnett, 2004). Individu juga terfokus pada dasar yang harus dimiliki untuk melakukan pekerjaan orang dewasa. Hal tersebut diwujudkan dengan cara eksplorasi dan pemanfaatan diri pada jalur pendidikan untuk mempersiapkan kemampuan yang dibutuhkan untuk bekerja. *Emerging adulthood* juga mengeksplorasi permasalahan identitas diri, seperti kemampuan yang harus dikuasai dan mencari pekerjaan yang menjanjikan untuk masa depan. Individu yang melakukan eksplorasi diri dengan memanfaatkan diri akan belajar banyak tentang diri sendiri (Arnett, 2015).

Memenuhi tahapan perkembangan pada masa *emerging adulthood* bukanlah suatu hal yang mudah. Hal ini dibuktikan dengan adanya permasalahan-permasalahan kesehatan mental yang timbul akibat stress. Stress dapat berdampak pada keadaan fisik, psikologis, intelektual, sosial hingga spiritual (Sutjiato, 2015). Depresi merupakan salah satu masalah yang sering ditemukan pada *emerging adulthood*. Kegagalan terkait tugas perkembangan pada *emerging adulthood* dapat menyebabkan depresi (Arnett, 2015). Selain itu permasalahan depresi juga dapat menyebabkan individu merasa pesimis terhadap masa depan serta berekspektasi terhadap kegagalan yang nantinya akan meningkatkan strategi maladaptif ketika mengalami kesulitan seperti menghindar atau menjadi pasif (Salmela Aro, Aunola, dan Nurmi, 2008).

Meskipun bukan hal yang mudah dalam memenuhi tahapan perkembangan pada masa *emerging adulthood*, manusia memiliki tanggung jawab sebagai makhluk individual untuk memenuhi kebutuhannya yang juga membutuhkan individu lain. Pemenuhan kebutuhan dilakukan dengan cara

bersosialisasi dan berinteraksi dengan individu lainnya. Manusia yang mampu hidup dan bersosialisasi baik di lingkungan maka dalam diri manusia tersebut terjalin keseimbangan dalam perkembangannya, artinya individualism yang ada pada diri individu berkembang seimbang dengan berkembangnya rasa sosial yang ada pada diri individu (Prayitno, 2009).

Bersosialisasi dan berinteraksi dapat dilakukan dengan melakukan komunikasi secara langsung dan tidak langsung karena dapat menggunakan media sebagai sarana komunikasi jarak jauh baik pesan dalam bentuk suara ataupun teks (Azhar, dkk, 2018). Dilansir dari *We Are Social & Hootsuite* tahun 2021 tercatat pengguna media sosial dengan rentang usia 25-34 tahun atau sebanyak 19,3% laki-laki dan 14,8% perempuan menduduki peringkat pertama. Pada peringkat kedua terdapat rentang usia 18-24 tahun atau sebanyak 15,9% laki-laki dan 14,8% perempuan. Pada peringkat ketiga terdapat rentang usia 35-44 tahun atau sebanyak 7,4% laki-laki dan 5,7% perempuan. Pada peringkat keempat terdapat rentang usia 13-17 tahun dan 5,7% laki-laki dan 6,8% perempuan. Youtube menduduki peringkat pertama dan WhatsApp pada peringkat kedua. Instagram menduduki peringkat ketiga dari platform media sosial yang paling banyak digunakan dengan presentase sebanyak 86,6%. Pengguna Instagram perempuan sebanyak 52,4% dan laki-laki sebanyak 47,6%. Dari data tersebut terlihat rentang usia *emerging adulthood* termasuk pengguna media sosial terbanyak kedua di Indonesia dan Instagram menjadi media sosial yang populer dan digandrungi oleh masyarakat.

Instagram adalah aplikasi berbagi foto yang penggunanya dapat mengunggah hasil foto karya sendiri secara langsung melalui *handphone*. Pengguna satu dengan pengguna lain dapat berinteraksi dengan saling mengikuti (*following*) pada akun Instagram pengguna lainnya (Mulyono, T. T, 2021). Instagram mempengaruhi individu dalam mengevaluasi tubuhnya, karena dari Instagram, individu mendapatkan contoh mengenai gambaran tubuh yang ideal. Gambaran tubuh ideal tersebut yang nantinya dijadikan perbandingan terhadap tubuh yang dimiliki individu tersebut. Semakin jauh seseorang mempersepsikan tubuh yang dimiliki dengan gambaran tubuh idealnya maka semakin tidak puas pula individu terhadap tubuhnya (Pujawati, I, 2015).

Sejalan dengan penelitian yang berjudul *Social Comparison* dan *Body Dissatisfaction* pada Wanita Dewasa Awal yang dilakukan oleh Sunartio, L., Elizabeth, M. S., & Dianovinina, K., (2012) didapatkan hasil semakin sering wanita membandingkan tubuhnya dengan tubuh wanita lain, maka semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction* yang dialami dan *social comparison* yang lebih sering terjadi adalah *upward comparison*. Fenomena ini diperkuat dengan

berita yang dilansir dari Kompas.com (2016) yang menyatakan bahwa sebanyak 89% wanita tidak puas dengan bentuk tubuh sendiri. Fenomena serupa diunggah oleh Suara.com (2020) yang berjudul “Demi Hidung Sempurna, Model Ini Sudah Oplas 4 Kali dan Masih Belum Puas”. Tidak hanya itu, dilansir dari Kompas.com (2016) terdapat berita yang berjudul “Wanita Usia 20-an Paling Tak Puas dengan Bentuk Tubuhnya”. Hal ini menunjukkan masih banyak individu yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya dan memiliki pandangan negative mengenai bentuk tubuhnya meski sudah diubah.

Membandingkan bentuk tubuh yang dimiliki dengan bentuk tubuh wanita lain menyebabkan rasa tidak puas dan frustrasi yang mengakibatkan munculnya *body dissatisfaction*. *Body dissatisfaction* didefinisikan sebagai pikiran dan perasaan negatif individu terhadap tubuhnya (Grogan, 1998). *Body dissatisfaction* juga muncul pada wanita dewasa awal yang memiliki keterikatan tinggi pada sosial media dan melakukan interaksi di sosial media dengan teman yang dianggap memiliki penampilan yang menarik secara fisik (Hogue & Mills, 2019). Menurut Grogan (1998) kebanyakan wanita tidak puas dengan tubuhnya, terutama pada perut, pinggul dan paha sedangkan laki-laki tidak puas dengan tubuhnya, terutama bagian tengah (perut, punggung tengah), bisep, bahu, dada, dan tonus otot umum. Penelitian yang dilakukan oleh Yuanita, H. & Eizabeth, M. (2013) menyatakan bahwa sebagian besar subjek dewasa awal mengalami *body dissatisfaction* pada kategori yang tinggi (52%) dan sedang (34%).

Menurut Grogan (1998) *body dissatisfaction* mengakibatkan individu yang merasa gemuk akan menghindari aktivitas sosial jika berat badan yang dimiliki bertambah, mengalami kecemasan dan depresi saat individu lain berkomentar secara negatif mengenai berat atau bentuk tubuh yang dimilikinya, merasa bahwa tubuhnya tidak lagi menarik setelah kehamilan dan persalinan, bahkan dalam kasus tertentu dapat menyebabkan gangguan makan seperti anorexia dan bulimia. Hal ini selaras dengan survei yang dilakukan Napitupulu (2016) yang melaporkan bahwa di masa *emerging adulthood* banyak perempuan yang mengatakan bahwa tubuh yang dimiliki tidak sesuai dengan harapan dan membuatnya sulit dalam menjalin relasi dengan individu lain. Individu tersebut merasa bahwa tubuh yang dimiliki terlalu berisi atau gemuk sehingga membuatnya malu dalam berkomunikasi dengan lawan jenis.

Menurut Hurlock (2002) perempuan yang mengalami *body dissatisfaction* karena sering membandingkan diri dengan individu lain, salah satunya adalah perempuan pada usia dewasa awal. Karena perempuan usia dewasa awal menyadari bahwa penampilan fisik yang menarik sangat penting untuk mencapai status sosial yang lebih tinggi terkait tugas perkembangan

dewasa awal yang mencakup mendapatkan pekerjaan, memilih pasangan hidup, dan membentuk keluarga. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada masa *emerging adulthood*, tugas perkembangan seperti eksplorasi pekerjaan, cinta dan membuat pilihan tentang masa depan membutuhkan jalinan relasi dengan individu lain yang tentunya memperhatikan penampilan fisik.

Sejalan dengan fenomena di atas, perempuan mencoba mengubah ukuran dan bentuk tubuh dengan melakukan diet, olahraga, dan operasi plastik (Grogan, 2017). Hal tersebut menunjukkan bahwa individu akan melakukan perubahan terhadap bentuk tubuhnya agar terlihat menarik dan dapat diterima di masyarakat karena merasa kurang mampu menerima keadaan dirinya sendiri (Khoiriyah, A.L. 2019). *Self-acceptance* atau penerimaan diri diartikan sebagai kemampuan untuk bersikap positif memperhatikan diri sendiri dan pengalamannya saat ini (Carson & Langer, 2006).

Menurut Hurlock (1986) *self-acceptance* merupakan sikap positif yang dilakukan ketika individu menerima dirinya sebagai manusia, mampu mengatasi keadaan emosionalnya seperti takut, marah, cemas dan lain-lain tanpa mengganggu individu lain. *Self-acceptance* yang baik adalah individu yang mampu menerima keadaan diri sebagaimana adanya bukan seperti yang diinginkannya dan memiliki harapan realistis sesuai kemampuan yang dimilikinya. Hal tersebut menunjukkan bahwa *self-acceptance* dibutuhkan dalam diri setiap individu untuk mengatasi *body dissatisfaction*. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang berjudul Hubungan Ketidakpuasan Tubuh dengan Penerimaan Diri pada Perempuan Usia Dewasa Awal (18 – 25 Tahun) di Kota Malang yang dilakukan oleh Khoiriyah, A.L. (2019) menyatakan bahwa perempuan dewasa awal (18-25 tahun) di kota Malang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya namun masih mampu menerima dirinya, karena masih mampu dalam berpikir positif dan logis sehingga memiliki rasa bersyukur.

Selain *self-acceptance* sebagai faktor internal, ada pula faktor eksternal yaitu dukungan sosial. Menurut Cohen (2011) terdapat dua istilah untuk menggambarkan dukungan sosial, yaitu pertama, dukungan proksimal mengacu pada dukungan *offline* atau langsung yang diterima seseorang dari teman dan keluarga. Kedua, dukungan distal mengacu pada dukungan sosial yang diterima secara *online* (Cohen, 2011). Dukungan sosial *online* didefinisikan sebagai bantuan yang tersedia secara *online* untuk individu dalam mengatasi situasi kritis yang memerlukan penggunaan sumber daya eksternal dari kelompok virtual yang mengumpulkan orang-orang yang berurusan, di masa lalu atau saat ini, dengan kesulitan dengan karakter yang sama (Walter, N., 2018).

Dukungan sosial *online* dapat memberikan dukungan emosional dan informasi (Mehta & Atreja, 2015). Stice, Presnell, dan Spangler (dalam Fitriani, 2018) menyatakan bahwa dukungan yang didapat dari teman seperti memberikan arahan atau pandangan positif kepada individu yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya dan dapat membantu menghilangkan pikiran negatif mengenai bentuk tubuhnya. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial sangatlah penting. Menurut Lakey & Cohen dalam Cohen (2000:2011) dukungan sosial mampu mengurangi efek negatif dari stres melalui tindakan suportif dari individu lain. Ketika individu mengalami stres dan menilai situasi secara negative, dukungan sosial dapat mengarahkan individu ke penilaian yang lebih positif atau adaptif.

Hal tersebut didukung oleh penelitian terdahulu yang berjudul Hubungan antara *Cud of Control Internal* dan Dukungan Sosial terhadap Ketidakpuasan Bentuk Tubuh pada Wanita Dewasa Awal Anggota Pusat Kebugaran RPM Body Fitness Surakarta yang dilakukan oleh Juanita, B., (2016) dengan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara *locus of control internal* dan dukungan sosial dengan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal anggota pusat kebugaran RPM *body fitness* Surakarta. Penelitian lain yang berjudul Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang dilakukan oleh Rohmad & Pratisti, W.D. (2014) yang menyatakan bahwa individu yang banyak mendapatkan dukungan sosial akan merasakan kesejahteraan subjektif, begitupun sebaliknya.

Berdasarkan penjabaran di atas, peneliti tertarik untuk melihat apakah *self-acceptance* dan dukungan sosial *online* memiliki hubungan dengan kecenderungan *body dissatisfaction* pengguna instagram pada *emerging adulthood?*.

2. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian-uraian pada latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah utama dalam penelitian ini yakni:

1. Adakah hubungan *self-acceptance* dan dukungan sosial *online* dengan kecenderungan *body dissatisfaction* pengguna instagram pada masa *emerging adulthood?*
2. Adakah hubungan dukungan sosial *online* dengan kecenderungan *body dissatisfaction* pengguna instagram pada masa *emerging adulthood?*
3. Adakah hubungan *self-acceptance* dengan kecenderungan *body dissatisfaction* pengguna instagram pada masa *emerging adulthood?*

3. Penelitian Terdahulu

Keaslian penelitian ini mengacu pada penelitian terdahulu yang berkaitan dengan kecenderungan *body dissatisfaction*, berikut pemaparan sebagai berikut:

Penelitian oleh Khoiriyah, A.L. (2019) dengan judul Hubungan Ketidakpuasan Tubuh dengan Penerimaan Diri pada Perempuan Usia Dewasa Awal (18 – 25 Tahun) di Kota Malang. Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan kuisioner skala penelitian ketidakpuasan tubuh dan penerimaan diri yang diantaranya mahasiswa dan yang sudah bekerja. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa perempuan usia dewasa awal di Kota Malang cukup merasa puas dengan tubuhnya sehingga mampu berpikir secara positif terhadap permasalahan tubuh. Perbedaan penelitian ini dengan yang lain terletak pada jumlah subjek (100 orang), jenis kelamin subjek (perempuan), rentang usia subjek yang digunakan (18-25 tahun), tempat penelitian yang dilakukan (Kota Malang) dan teknik pengambilan data yang digunakan adalah teknik *sampling incidental*.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Indah, A.P & Kurniati, T.A (2017) berjudul Hubungan *Social Comparison* dan *Body Dissatisfaction* Pada Remaja Perempuan. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti tentang hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada remaja perempuan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin sering remaja perempuan membandingkan bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh wanita lain yang lebih menarik, maka akan semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction* yang dialaminya. Perbedaan penelitian ini dengan yang lain terletak pada usia subjek (19-22 tahun), tempat penelitian dilakukan (Kota Surabaya), jumlah subjek (111 orang) dan teknik pengambilan data yang digunakan adalah *Purposive Sampling*.

Penelitian oleh Arshuha, F. & Amalia, I. (2019) yang berjudul Pengaruh Perbandingan Sosial dan Perfeksionisme Terhadap *Body Dissatisfaction* Mahasiswi Pengguna Instagram. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur pengaruh perbandingan sosial (*upward* dan *downward comparison*) dan perfeksionisme (*personal standard, concern over mistakes, parental expectations, parental criticism, doubting of actions* dan *organization*) terhadap *body dissatisfaction* mahasiswi pengguna Instagram. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa variabel *upward comparison* (dimensi dari perbandingan sosial) didapatkan hasil semakin tinggi *upward comparison* yang dimiliki, maka semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction* yang dirasakan. Kemudian variabel *downward comparison* (dimensi dari perbandingan sosial) dapat diartikan

bahwa semakin tinggi *downward comparison* yang dimiliki, maka semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction* yang dirasakan. Berikutnya variabel *personal standard* (merupakan salah satu dimensi dari perfeksionisme) menyatakan bahwa remaja yang mempunyai standar tinggi tidak membuat *body dissatisfaction* pada dirinya menjadi lebih tinggi atau lebih rendah. Selanjutnya variabel *concern over mistakes* (dimensi kedua pada variabel perfeksionisme) remaja yang memiliki reaksi negatif terhadap kesalahan, kecenderungan untuk menafsirkan kesalahan setara dengan kegagalan, dan kecenderungan untuk percaya bahwa seseorang akan kehilangan rasa hormat dari orang lain setelah mengalami kegagalan, bisa memiliki ketidakpuasan terhadap tubuh yang tinggi dan juga bisa rendah. Variabel dimensi *parental criticism* menunjukkan bahwa semakin banyak kritik dari orang tua yang didapatkan oleh remaja tidak membuat *body dissatisfaction* dalam dirinya rendah atau pun menjadi tinggi. Variabel *doubting of actions* menunjukkan semakin remaja memiliki kecenderungan untuk merasa bahwa tugas atau pekerjaan selesai dengan rasa tidak puas, maka semakin tinggi rasa ketidakpuasan pada tubuhnya. Perbedaan penelitian ini dengan yang lain terletak pada jumlah subjek (266 mahasiswi), usia subjek (18-22 tahun), tempat penelitian (Universitas yang terdapat di Jabodetabek dengan karakteristik yang sudah ditentukan) dan teknik pengambilan data yang digunakan adalah teknik *nonprobability sampling*.

Berdasarkan penjabaran penelitian terdahulu, meskipun telah ada penelitian yang telah dilakukan sebelumnya terkait dengan *body dissatisfaction*, namun tetap ada pembeda antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang peneliti lakukan. Perbedaan dapat dilihat dari subjek pada penelitian ini yang menggunakan subjek pada masa *emerging adulthood* yang berusia 18-29 tahun yang menggunakan Instagram yang belum pernah dilakukan oleh peneliti terdahulu, sedangkan penelitian Khoiriyah, A.L. (2019) menggunakan subjek dewasa awal (18-25 tahun), penelitian Indah, A.P & Kurniati, T.A (2017) menggunakan subjek remaja putri (19-22 tahun) dan penelitian Arshuha, F. & Amalia, I. (2019) menggunakan subjek mahasiswa (18-22 tahun).

B. TUJUAN DAN MANFAAT

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan sebagai berikut:

- a. Mengetahui hubungan *self-acceptance* dan dukungan sosial *online* dengan kecenderungan *body dissatisfaction* pengguna instagram pada masa *emerging adulthood*.
- b. Mengetahui hubungan *self-acceptance* dengan kecenderungan *body dissatisfaction* pengguna Instagram pada masa *emerging adulthood*.

- c. Mengetahui hubungan dukungan sosial *online* dengan kecenderungan *body dissatisfaction* pengguna Instagram pada masa *emerging adulthood*.

2. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat secara teoritis dan praktis sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan referensi dan pengetahuan bagi pengembangan ilmu psikologi klinis yang mengarahkan pemahaman mengenai *self-acceptance*, dukungan sosial *online* dan kecenderungan *body dissatisfaction* yang memiliki kaitan erat dengan judul penelitian.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi dan sebagai sarana informasi sekaligus pengetahuan untuk membantu pembaca dalam memahami hubungan *self-acceptance* dan dukungan sosial *online* dengan kecenderungan *body dissatisfaction* pengguna Instagram pada *emerging adulthood*.