

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Periode dewasa awal (*young adulthood*) merupakan masa transisi dari usia remaja menuju dewasa (SM & Latipah, 2024). Santrock (2011) menyebutkan usia dewasa awal berlangsung dalam rentang awal usia 20 sampai usia 39 tahun. Proses transisi pada usia dewasa awal melibatkan adanya pergantian peran sosial serta perubahan tanggung jawab dalam hidup. Hurlock (2011) menjelaskan usia dewasa awal membuat individu menghadapi berbagai kesempatan dan tantangan, sehingga mereka perlu menyesuaikan diri dengan pola hidup baru. Periode ini membuat dewasa awal memiliki peran baru dalam kehidupan, seperti menjadi pasangan (*spouse*), orang tua, atau pencari nafkah. Peran tersebut membantu dewasa awal mengembangkan sikap, minat, dan nilai baru sejalan dengan perannya. Tak jarang, pergantian peran tersebut dapat memunculkan permasalahan pada dewasa awal.

Terdapat berbagai permasalahan baru yang muncul pada masa dewasa awal, salah satunya berkaitan dengan masalah penampilan. Faktor sosial dan budaya, termasuk bagaimana pendidikan dan lingkungan tempat mereka berkembang, memengaruhi fokus mereka pada daya tarik fisik (Cai dkk., 2021). Faktor tersebut lebih mempengaruhi wanita yang dituntut untuk lebih memperhatikan penampilannya agar mendapatkan penerimaan (Wang & Guo, 2013). Masalah penampilan tersebut dilihat dari kebiasaan dalam memantau tubuh yang berlebihan (*body monitoring*) akibat investasi penampilan ideal yang ditemui di kehidupan sehari-hari (McKinley, 1999 dalam Tiggemann & Slevic, 2012). Kondisi ini

membuat wanita dewasa awal dinilai lebih memperhatikan dan menekankan penampilan fisik dibandingkan pria, yang dapat meningkatkan perilaku maladaptif tertentu, seperti gangguan makan (MacNeill dkk., 2017).

Gangguan makan terjadi karena paparan tubuh langsing dari lingkungan mendorong wanita dewasa awal untuk terlibat dalam perilaku diet, *binge-eating*, dan perilaku *purging* (MacNeill dkk., 2017). Perilaku ini muncul akibat internalisasi tubuh langsing yang berkembang dari standar tubuh ideal di masyarakat (Low dkk., 2003). Internalisasi tubuh langsing berkaitan dengan kemampuan kognitif seseorang dalam menerima definisi sosial tentang daya tarik, dan terlibat dalam usaha mencapainya. Kecenderungan wanita dewasa awal untuk memilih figur yang lebih langsing disebabkan adanya standar tubuh ideal yang berkembang di masyarakat. Strandbu dan Kvaalem (2014) menggambarkan standar tubuh ideal wanita sebagai tubuh langsing, berlekuk, kencang, dan terlihat sehat. Standar tubuh ideal ini mendorong wanita dewasa awal untuk mencapainya meskipun berisiko mengganggu kesehatan fisik dan mentalnya (Wardle dkk., 2006).

Perilaku wanita dewasa awal untuk mencapai tubuh ideal menggambarkan adanya keinginan untuk mengubah bentuk tubuh. Keinginan wanita dewasa awal untuk mengubah bentuk tubuhnya karena merasa tidak yakin dengan dirinya berkaitan dengan ciri ciri citra tubuh negatif. Cash dan Smolak (2011) menjelaskan beberapa tanda ketika seseorang mengalami citra tubuh negatif, diantaranya ketidaksukaan pada bagian tubuh, tidak bahagia ketika berat badan tidak ideal, tidak nyaman dengan keseluruhan bagian tubuh, muncul kecemasan jika tubuh tidak sesuai dengan standar kecantikan, dan membandingkan bentuk tubuhnya dengan

orang lain. Selain itu, beberapa penelitian membuktikan citra tubuh negatif berkaitan dengan peningkatan gangguan makan, depresi, dan kecemasan (Cash & Deagle, 1997). Tidak hanya itu, dampak psikologis yang dirasakan ketika seseorang mengalami citra tubuh negatif adalah peningkatan stress, menjauhkan diri dari kegiatan sosial, dan perilaku berisiko terhadap penampilan fisik (Merino dkk., 2024). Ketika seseorang mengalami beberapa ciri tersebut, maka terdapat indikasi masalah citra tubuh.

Beberapa penelitian menunjukkan masalah citra tubuh pada usia dewasa awal lebih besar dialami oleh wanita, seperti yang ditemukan dalam penelitian Thompson dkk. (1999). Hal ini disebabkan kecenderungan wanita dewasa awal cenderung mengalami *think-ideal discrepancies*, yaitu sebuah konsep kesenjangan antara *real self* dengan *ideal self* seseorang. Ketika mereka merasa dirinya tidak sesuai dengan *ideal self*, mereka akan mengubah cara pandang mereka terhadap tubuhnya, yang dapat menyebabkan masalah citra tubuh. Salah satu penelitian dari Simanjuntak dan Harahap (2022) dengan responden wanita dewasa awal, melihat kecenderungan mereka membandingkan dirinya dengan visual ideal yang mereka lihat, sehingga memunculkan cara pandang negatif terhadap tubuhnya jika terdapat ketidaksesuaian. Ketidaksesuaian yang dilihat pada tubuh berkaitan dengan bentuk tubuh, berat badan, dan penampilan tubuh secara keseluruhan (Cash & Pruzinsky, 2002).

Terdapat beberapa dimensi yang mempengaruhi terbentuknya citra tubuh tertentu. Cash dan Pruzinsky (2002) menyebutkan lima dimensi yang memuat penilaian terhadap tubuh, di antaranya: *appearance evaluation* (menilai penampilan

tubuh secara keseluruhan), *appearance orientation* (pandangan tentang penampilan mereka), *body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh tertentu), *overweight preoccupation* (kecemasan penambahan berat badan), dan *self-classified weight* (kategorisasi ukuran tubuh). Kelima dimensi tersebut menggambarkan bagaimana individu mengevaluasi tubuh mereka, baik dari segi emosional (penilaian dan kepuasan), perhatian terhadap penampilan (orientasi), serta kekhawatiran penambahan berat badan. Dimensi-dimensi tersebut berperan dalam membentuk citra tubuh positif maupun negatif.

Berdasarkan survei pendahuluan pada tanggal 12 November 2024 melalui kuesioner daring kepada 20 responden wanita dewasa awal (usia 20 – 22 tahun) diperoleh hasil 80% responden ingin mengubah penampilan dengan alasan ingin membuat penampilan menjadi lebih cantik sehingga dihargai oleh lingkungan sosial. Pada pertanyaan terkait kepuasan pada seluruh bagian tubuh, 60% responden tidak puas dengan salah satu bagian tubuh. Terkait kecemasan bertambahnya berat badan, 60% responden menjawab merasa cemas jika berat badannya bertambah karena takut akan mengubah penampilan fisiknya dan merasa jelek karena merasa tubuhnya berlemak.

Hasil survei pendahuluan menunjukkan adanya keinginan responden untuk mengubah penampilan mereka menjadi lebih menarik. Keinginan untuk mengubah penampilan ini menandakan terdapat perubahan orientasi terhadap tubuh, berdasarkan salah satu dimensi citra tubuh sesuai teori Cash dan Pruzinsky (2002) yaitu *appearance orientation*. Selanjutnya, dari segi psikologis terdapat kecemasan dan ketakutan yang dialami responden akibat kenaikan berat badan, sehingga

memunculkan perasaan gagal untuk mencapai standar yang berlaku. Pernyataan ini sesuai dengan salah satu dimensi citra tubuh yaitu *overweight preoccupation*, berkaitan dengan kecemasan yang dialami oleh individu ketika berat badannya bertambah. Survei ini memberikan gambaran jika wanita dewasa awal dapat memiliki citra tubuh tertentu, apakah masalah citra tubuh atau citra tubuh positif, karena mereka semakin memperhatikan daya tarik melalui penampilan fisiknya.

Selain dimensi yang membentuk konsep citra tubuh, terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya citra tubuh di antaranya jenis kelamin, usia, hubungan interpersonal, dan media massa, termasuk media sosial. Media sosial berperan penting dalam membentuk stereotip kecantikan citra tubuh dan pembentukan definisi ‘cantik’ bagi wanita secara tidak langsung. Wanita dewasa awal rentan terkena masalah citra tubuh akibat adanya paparan visual ideal berkelanjutan di media sosial karena kecenderungan mereka untuk lebih banyak menggunakan media sosial sekaligus bergabung didalamnya (Perloff, 2014).

Kecenderungan wanita dewasa awal untuk lebih banyak menggunakan media sosial didukung oleh data yang dikeluarkan NapoleonCat (2025) tentang jumlah pengguna media sosial berbasis visual. Melalui data tersebut, diketahui mayoritas wanita dewasa awal (usia 20 – 39 tahun) terlibat sebagai pengguna media sosial berbasis visual seperti Instagram sekitar 63,11%. Hal tersebut mempermudah wanita dewasa awal menemukan sumber tubuh ideal. Adanya paparan visual ideal secara berkelanjutan di media sosial membuat wanita dewasa awal menyerapnya, mengubah persepsi mereka terhadap tubuhnya, sehingga mereka lebih

mementingkan penampilan fisik dan terbiasa mengelola penampilan agar sesuai dengan standar kecantikan untuk mendapatkan kesan menarik di mata sosial.

Dalam kajian artikel yang dilakukan oleh Perloff (2014) ditemukan jika wanita dewasa awal seringkali menyerap pentingnya penampilan luar, yaitu berkaitan dengan daya tarik fisik yang digambarkan di media. Hal tersebut membuat terlibatnya seseorang dengan media sosial dapat mempengaruhi cara seseorang dalam memandang tubuhnya. Setiap *engagement* yang diberikan individu di media sosial, seperti menjelajah (*scrolling*) dan mengunjungi *profile* orang lain dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap citra tubuh seseorang, utamanya wanita dewasa awal. Adanya media sosial sebagai sumber internalisasi penampilan luar oleh wanita dewasa awal juga didukung teori sosial seperti teori Bandura (2009) dan teori perspektif sosiokultural terhadap citra tubuh Thompson dkk. (1999) yang menempatkan media sebagai sumber terbentuknya gambaran kecantikan tidak realistis pada wanita. Hal ini membuat wanita dewasa awal dapat terpengaruh gambaran tubuh ideal di media sosial (Mills dkk., 2017).

Gambaran ideal tersebut didapatkan dari berbagai sumber, yaitu rekan sebaya yang dikenal, rekan sebaya yang tidak dikenal, atau selebritis di media sosial (Hogue & Mills, 2019). Hal tersebut berpotensi mendorong individu menginternalisasi gambaran ideal sehingga mempengaruhi cara pandang individu terhadap tubuhnya sendiri (Smolak & Thompson, 2009). Groesz dkk. (2002) mengungkapkan paparan media dapat mengakibatkan seseorang menginternalisasikan standar kecantikan yang tidak realistis dan tubuh langsing. Gambar-gambar tersebut umumnya dibagikan oleh *beauty influencer* yang berperan

dalam pembentukan standar kecantikan dan gaya penampilan di media sosial (Basir dkk., 2022).

Standar kecantikan dan gaya penampilan yang terbentuk di media sosial mudah mempengaruhi wanita dewasa awal. Wanita dewasa awal merupakan salah satu pihak yang sangat rentan dipengaruhi standar kecantikan yang dipromosikan oleh *beauty influencer* (Kumar, 2023). Hal tersebut dikarenakan sepanjang hidupnya wanita seringkali dijadikan subjek standar kecantikan yang tidak realistis sehingga membuat mereka merasa ditekan. Wanita dewasa awal dinilai lebih rentan terpengaruh dengan standar-standar kecantikan karena adanya tekanan untuk memenuhi ekspektasi cantik secara sosial. Adanya paparan tubuh yang ideal dapat membuat wanita dewasa awal membentuk pandangan yang terdistorsi tentang kecantikan, yang mengarah pada obsesi tidak sehat terkait penampilan (Fardouly dkk., 2015).

Akibat adanya paparan tubuh ideal yang disimbolkan dengan tubuh kurus di media sosial, membuat wanita dewasa awal memiliki keinginan menjadi kurus (*drive for thinness*). Jiotso dkk. (2021) menyebutkan wanita dewasa awal menganggap hal tersebut sebagai standar yang perlu dicapai, karena menandakan kecantikan dan kesuksesan. Hal tersebut didukung oleh munculnya tantangan baru yang dihadapi wanita pada masa dewasa awal, seperti kebutuhan akan dukungan sosial, pembentukan hubungan interpersonal, dan karier. Tantangan ini berbeda dari tahap perkembangan sebelumnya dan berperan penting dalam menentukan arah kehidupan pada fase dewasa selanjutnya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Phuong (2023) dengan subjek wanita dewasa awal tentang bagaimana penampilan

wanita dapat meningkatkan kesuksesan dalam dunia kerja, ditemukan jika wanita dengan penampilan menarik cenderung dianggap memiliki kepribadian baik sehingga lebih mudah diterima kerja.

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan oleh Lukman dkk. (2023) ditemukan bahwa 26 dari 43 responden wanita dewasa awal yang menggunakan media sosial mengalami citra tubuh negatif. Hal ini disebabkan pengaruh media sosial sering menampilkan informasi terkait penampilan standar ideal wanita mendorong mereka untuk membandingkan diri dengan apa yang dilihat di media sosial. Dimensi citra tubuh yang paling berpengaruh adalah *self-classified weight* dan *overweight preoccupation*. Wanita dewasa awal cenderung mengklasifikasikan berat badannya berdasarkan observasi dan evaluasi yang mereka lakukan di media sosial, sehingga memunculkan kecemasan terhadap penambahan berat badan agar tetap sesuai dengan standar kecantikan yang berlaku (Maimunah & Sawika, 2021).

Dalam penelitian ini, peneliti berasumsi jika *social media engagement* dapat mempengaruhi masing-masing dimensi citra tubuh karena sifatnya yang multidimensi. *Engage*-nya seseorang dengan media sosial mengarahkan dimensi citra tubuh ke arah negatif yaitu *appearance orientation*, *appearance evaluation*, *overweight preoccupation*, *body area satisfaction*, dan *self-classified weight*. Adanya sikap *engage* terhadap media sosial yang dilakukan oleh wanita dewasa awal dapat membuat mereka lebih mementingkan penampilan dan berusaha untuk meningkatkan penampilannya secara berlebihan, memiliki evaluasi buruk tentang penampilannya, menimbulkan kecemasan menjadi gemuk, tidak puas dengan area tubuh tertentu, dan mempersepsikan berat badannya dalam kelompok *overweight*

atau *underweight*. Dapat dilihat berdasarkan survei pendahuluan oleh Lukman (2013), *social media engagement* mempengaruhi dimensi *overweight preoccupation* dan *self-classified weight* yang menandakan adanya kecemasan seseorang terhadap berat badannya.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang membahas terkait *social media engagement* dengan citra tubuh wanita dewasa awal. Penelitian dari Cohen dkk. (2017) menunjukkan adanya hubungan negatif antara citra tubuh dan *social media engagement* berbasis foto, seperti penggunaan aplikasi Instagram. Semakin rendah *engagement* seseorang dengan aktivitas foto di media sosial, maka citra tubuhnya pun semakin positif, begitupun sebaliknya. Hal ini menunjukkan wanita dewasa awal memiliki pertimbangan yang kuat terhadap penampilan yang mereka lihat di media sosial seiring waktu yang dihabiskan (Choudhury dkk., 2021). Penggunaan *filter* atau konsumsi produk kecantikan secara berlebihan menunjukkan wanita dewasa awal tidak merasa yakin dengan tubuhnya sendiri, sehingga mereka perlu memperbaiki penampilannya dengan bantuan *filter* atau produk kecantikan tertentu. Hal ini berkaitan dengan salah satu dimensi citra tubuh yaitu *appearance orientation*, yaitu tentang penilaian dasar mereka terhadap penampilannya sehingga memunculkan keinginan untuk mengubah penampilan.

Hogue dan Mills (2019) mendukung temuan ini, dengan menunjukkan bahwa *social media engagement* secara aktif pada wanita dewasa awal dapat memperburuk persepsi citra tubuh mereka. Penelitian terbaru dari Karam dkk. (2023) menemukan hubungan signifikan antara *social media engagement* dan citra tubuh. Adanya penggunaan media sosial, termasuk setiap *engagement* di dalamnya,

berpotensi mengalami masalah citra tubuh. Hal tersebut selaras dengan munculnya perilaku maladaptif seperti pola diet tidak sehat untuk mencapai standar yang ditampilkan di media sosial.

Berdasarkan fenomena, dinamika teori, dan penelitian terdahulu peneliti memandang penelitian tentang pengaruh *social media engagement* terhadap citra tubuh pada wanita dewasa awal penting dilakukan untuk melihat bagaimana masing-masing dimensi dapat membangun citra tubuh wanita dewasa awal di Indonesia. Meskipun begitu, penelitian terkait topik ini masih terbatas di Indonesia, yaitu masih belum banyak peneliti yang mengkaji dinamika kedua variabel ini sehingga diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menjadi keterbaruan di Indonesia. Berbeda dari penelitian sebelumnya yang memfokuskan media sosial berbasis visual, penelitian ini mengeksplorasi bagaimana *social media engagement*, dengan mempertimbangkan segala jenis sosial yang digunakan, dapat mempengaruhi citra tubuh pada wanita dewasa awal. Selain itu, penelitian citra tubuh dengan pendekatan multidimensi masih sedikit dilakukan di Indonesia, sehingga penelitian ini dapat menjadi keterbaruan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijabarkan pada bagian sebelumnya, rumusan masalah yang dapat diajukan dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat pengaruh *social media engagement* terhadap citra tubuh pada wanita dewasa awal?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah diajukan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini, yaitu ingin melihat pengaruh yang diberikan *social media engagement* terhadap citra tubuh pada wanita dewasa awal.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dari segi teoritis, peneliti mengharapkan beberapa manfaat dari penelitian ini, di antaranya sebagai berikut:

1. Peneliti berharap penelitian ini mampu memberikan kontribusi bagi ilmu pengetahuan, khususnya ilmu Psikologi Sosial dan Psikologi Perkembangan.
2. Penelitian ini mampu membantu peneliti pada penelitian selanjutnya, seperti menjadi informasi tambahan atau acuan pada peneliti dengan tema yang sama dengan penelitian ini.

1.4.2 Manfaat Praktis

Selain manfaat teoritis, terdapat pula manfaat praktis yang peneliti harapkan melalui penelitian ini. Manfaat dari segi hal praktis yang peneliti harapkan adalah penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan edukasi kepada subjek, yaitu wanita dewasa awal untuk lebih bijak dalam menyikapi konten atau unggahan di media sosial

