

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Arnett (2000) menyatakan bahwa periode transisi perkembangan individu dari remaja akhir menuju dewasa yang difokuskan pada usia 18 sampai dengan 25 tahun disebut dengan istilah *emerging adulthood*. Aspek kognitif, emosional, sosial, dan fisik menjadi hal penting yang berubah pada masa ini hingga akhirnya membentuk keseluruhan perkembangan individu (Arnett, 2000; dalam Wood dkk., 2018). Salah satu ciri *emerging adulthood* adalah eksplorasi identitas yang mencakup aspek cinta, pekerjaan, dan pandangan hidup (Arnett, 2000).

Selain itu, *emerging adulthood* juga disebut sebagai usia yang berfokus pada diri sendiri (Arnett, 2006). Sebelum memutuskan untuk menetap dalam pernikahan, pekerjaan, atau menjadi orang tua, individu *emerging adulthood* terutama di negara industri banyak menghabiskan waktu mengeksplorasi identitas dan mencari jati diri melalui berbagai peluang seperti hubungan, pekerjaan, dan tempat tinggal (Arnett, 2004; Douglass, 2007; dalam Layland dkk., 2017). Eksplorasi hubungan romantis pada masa *emerging adulthood* cenderung menjadi lebih serius dan penuh pendekatan (Arnett, 2000). Menurut Putri & Subroto (2023), individu *emerging adulthood* umumnya terdorong untuk menunjukkan penampilan yang baik dan menawan di hadapan orang lain dengan maksud memperoleh perhatian dari lawan jenis. Selain itu, sebagai bagian dari pencapaian tahap perkembangan *emerging adulthood*, individu juga diharapkan dapat membangun relasi dengan orang lain melalui interaksi dan pertukaran informasi (Fitrianti dkk., 2022).

Dalam menjalin hubungan sosial, media sosial menjadi suatu cara yang efisien untuk berinteraksi (Ikhsan dkk., 2024). Septiana dkk. (2025) menyatakan bahwa Instagram menjadi salah satu *platform* media sosial yang paling digemari oleh masyarakat, khususnya karena menitikberatkan pada konten visual berupa gambar serta video singkat. Marengo dkk. (2018) juga menyebutkan bahwa Instagram

menawarkan opsi penggunaan fitur *filter* guna mengubah serta meningkatkan estetika penampilan pengguna sebelum mengunggah. Penggunaan Instagram umumnya dimanfaatkan sebagai sarana hiburan dan menjalin hubungan sosial dengan melihat unggahan atau konten orang lain (Huang & Su, 2018). Selain itu, Instagram kerap dijadikan media untuk unjuk diri sekaligus memperoleh keberadaan diri di lingkungan sosial (Prawiro dkk., 2024). Sejalan dengan itu, pengguna Instagram cenderung menampilkan versi terbaik dari diri mereka melalui konten yang dikurasi dengan hati-hati (Sheldon & Bryant, 2016), berbeda dengan pengguna TikTok yang lebih sering menunjukkan sisi autentik dan spontan (Abidin, 2021; Kaye dkk., 2020), maupun pengguna X yang lebih menonjolkan ekspresi opini melalui tulisan (Marwick & Boyd, 2011).

Perrin & Anderson (2019) menyebutkan bahwa mereka yang berusia 18-24 tahun menjadi populasi mayoritas pengguna Instagram dibandingkan dengan rentang usia lain. Sementara itu, Dhir dkk. (2016) menemukan bahwa di urutan kedua setelah kalangan remaja, kalangan dewasa muda lebih aktif dalam aktivitas berfoto *selfie* pribadi dan grup, mengunggah foto diri, serta memanfaatkan fitur *filter* di media sosial, diikuti oleh kalangan dewasa yang berada di urutan ketiga. Kemudian, jika dilihat dari jenis kelamin, pengguna wanita lebih aktif dalam aktivitas berfoto *selfie* pribadi dan grup, mengunggah foto diri, serta memanfaatkan fitur *filter* di media sosial dibandingkan dengan pengguna pria.

Sebelum membagikan unggahan dirinya, wanita kerap terpapar berbagai gambar visual dan representasi kecantikan ideal yang dikurasi di *platform* seperti Instagram. Paparan ini kemudian mendorong mereka untuk menyesuaikan penampilan agar sejalan dengan standar yang dianggap menarik. Saat akan membagikan unggahan, mereka pun menjadi lebih strategis dalam memilih dan mengatur konten yang dinilai paling menarik demi memperoleh validasi sosial (Coyne dkk., 2013). Fenomena ini turut tercermin dalam maraknya akun-akun seperti Unpad geulis, UNJ cantik, UI cantik, dan sejenisnya yang secara eksplisit menampilkan wajah-wajah perempuan yang dianggap menarik dari kampus tertentu, sehingga tanpa disadari memperkuat standar kecantikan tertentu di media sosial (Thariq dkk., 2023).

Di samping itu, pada kenyataannya aktivitas menggunakan Instagram secara intens ditambah dengan paparan berlebihan terhadap konten visual yang menampilkan standar kecantikan serta gaya hidup sempurna kerap memicu timbulnya ketidakpuasan citra tubuh, penurunan rasa percaya diri, serta meningkatnya perasaan takut tertinggal (*Fear of Missing Out* atau *FoMO*) dan kecemasan sosial (Nurhasanah & Sutabri, 2024). Tak hanya itu, penggunaan Instagram yang intens serta paparan berlebihan terhadap konten visual yang menampilkan standar kecantikan serta gaya hidup sempurna ini juga dapat menimbulkan *body dissatisfaction* (Raki'ah & Yasmin, 2024). Efek negatif ini umumnya lebih dirasakan oleh individu yang merasa terdorong untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan sosial yang tidak realistis sebagaimana digambarkan di Instagram (Nurhasanah & Sutabri, 2024).

Pratiwi (2023) dan Putri & Subroto (2023) dalam studinya menemukan bahwa subjek penelitian yang merupakan wanita *emerging adulthood* pengguna Instagram di Indonesia mayoritas mengalami *body dissatisfaction* pada kategori tinggi. Sementara itu, studi yang dilakukan oleh Raki'ah & Yasmin (2024); Mariani & Yasmin (2024) menunjukkan bahwa subjek penelitian yang merupakan wanita *emerging adulthood* pengguna Instagram di Sumatera Barat mayoritas mengalami *body dissatisfaction* pada kategori sedang.

Menurut Tariq & Ijaz (2015), *body dissatisfaction* adalah suatu keadaan di mana individu memiliki pandangan negatif atau tidak puas terhadap gambaran tubuhnya sendiri. Individu bisa mulai mengalami *body dissatisfaction* saat menyadari adanya kesenjangan kondisi fisiknya sekarang dengan gambaran tubuh ideal yang diharapkannya (Niide dkk., 2011; Showers & Larson, 1999; dalam Tariq & Ijaz, 2015). *Body dissatisfaction* dapat menjadi pemicu munculnya berbagai masalah psikologis, seperti gangguan pola makan, depresi, dan tingkat *self-esteem* yang rendah (Ferreiro dkk., 2011; Brausch & Gutierrez, 2009; Paxton dkk., 2006; dalam Runfola dkk., 2012). *Body dissatisfaction* tidak hanya berkaitan dengan persepsi negatif terhadap bentuk tubuh, tetapi juga melibatkan ketidakpuasan emosional dan kognitif yang intens terhadap penampilan fisik, yang dapat memengaruhi kualitas hidup dan kesehatan mental seseorang secara signifikan (Cash & Smolak, 2011).

Penjelasan terkuat mengenai faktor pemicu *body dissatisfaction* berasal dari teori sosiokultural yang menekankan bahwa wanita terdorong untuk memiliki tubuh ramping akibat tekanan yang datang dari lingkungan sosial seperti teman dekat, keluarga, media, serta industri mode barat (Levine dkk., 1996; Powell dkk., 1995; Sypeck dkk., 1999; Thompson dkk., 1999; Tiggemann dkk., 1988; dalam Glauert dkk., 2009). Selain itu, *body dissatisfaction* khususnya pada wanita *emerging adulthood* pengguna TikTok dan/atau Instagram di Indonesia dinyatakan berhubungan positif dengan *physical appearance comparison*. Dengan kata lain semakin tinggi tingkat *physical appearance comparison*, maka semakin tinggi pula tingkat *body dissatisfaction*, begitupun sebaliknya (Apriliani & Soetjningsih, 2023).

Terdapat beberapa studi lain yang mendukung hasil studi Apriliani & Soetjningsih (2023). Studi yang dilakukan oleh Putri (2022) menunjukkan bahwa, *physical appearance comparison*, *body shame*, *media influence*, dan *body mass index (BMI)* berhubungan positif dengan *body dissatisfaction* pada wanita pengguna media sosial. Kemudian, Prastiwi (2021) menemukan bahwa *physical appearance comparison*, *gratitude*, dan *self-compassion* berpengaruh signifikan terhadap tingkat *body dissatisfaction* pada anggota pusat kebugaran yang terdiri dari pria dan wanita dewasa.

*Physical appearance comparison* merupakan penilaian fisik yang dilakukan individu dengan cara membandingkannya dengan fisik orang lain. Hal ini bisa mencakup aspek berat badan, ukuran tubuh, kadar lemak, maupun kesan penampilan secara umum. Salah satu faktor yang memengaruhi kekuatan hubungan *physical appearance comparison* dengan *body dissatisfaction* adalah jenis kelamin, di mana wanita cenderung menunjukkan keterkaitan yang lebih besar antara *physical appearance comparison* dengan *body dissatisfaction* dibanding pria (Schaefer & Thompson, 2014). Selain itu, *physical appearance comparison* sering kali dipicu oleh paparan media sosial yang menampilkan standar kecantikan ideal, sehingga individu terdorong untuk terus-menerus membandingkan diri dengan citra-citra tersebut, yang pada akhirnya dapat memperkuat perasaan ketidakpuasan terhadap tubuh sendiri (Fardouly dkk., 2015). Apriliani dan Soetjningsih (2023) menyatakan bahwa *body dissatisfaction* cenderung rendah apabila wanita mampu

menerima kondisi fisik diri secara apa adanya, karena dengan itu kecenderungan melakukan *physical appearance comparison*nya pun berada pada tingkat yang rendah.

Meskipun demikian, penting untuk mengeksplorasi lebih jauh faktor-faktor yang dapat memperkuat atau memperlemah pengaruh *physical appearance comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada wanita *emerging adulthood* pengguna Instagram. Di samping *physical appearance comparison* yang menjadi faktor negatif dalam munculnya *body dissatisfaction*, studi yang dilakukan oleh Purnawan (2022) & Cahyani (2024) menemukan bahwa *self-compassion* berhubungan negatif dengan *body dissatisfaction*, yang artinya semakin tinggi tingkat *self-compassion* individu, maka semakin rendah tingkat *body dissatisfaction*, begitupun sebaliknya. Dengan kata lain, *self-compassion* menjadi salah satu faktor protektif bagi individu untuk mengalami *body dissatisfaction*.

Selain itu, hasil studi yang dilakukan Prastiwi (2021) juga menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh signifikan terhadap *body dissatisfaction* individu. Namun, hasil studi yang dilakukan Lusiana & Saputra (2024) menunjukkan perbedaan dengan hasil studi yang dilakukan Prastiwi (2021), di mana *self-compassion* tidak berpengaruh signifikan terhadap *body dissatisfaction*. Selain hasil yang berbeda, subjek penelitian kedua studi tersebut juga memiliki perbedaan, yaitu Prastiwi (2021) menyoroti anggota kebugaran yang terdiri dari pria dan wanita dewasa di Indonesia, sementara Lusiana & Saputra (2024) menyoroti mahasiswa Administrasi Bisnis (ABI) Fakultas Ilmu, Sosial, dan Bisnis (FISB) di *International Women University (IWU)*.

Neff (2003) menyatakan bahwa *self-compassion* merupakan kemampuan merespons penderitaan pribadi tanpa menghakimi, dengan kasih sayang, kepedulian, sikap terbuka, dan menerima diri sendiri secara apa adanya, serta menyadari bahwa penderitaan dan ketidaksempurnaan adalah bagian alami dari pengalaman hidup manusia. *Self-compassion* ini juga diketahui memiliki hubungan dengan *physical appearance comparison*. Studi yang dilakukan oleh Qidwati (2019) & Kusuma (2021) menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan negatif dengan *physical appearance comparison*, yang artinya semakin rendah

tingkat *self-compassion* individu, maka semakin tinggi tingkat *physical appearance*, begitupun sebaliknya.

Melihat adanya variasi tingkat *body dissatisfaction* pada wanita *emerging adulthood* pengguna Instagram, serta mendapati perbedaan hasil studi terdahulu mengenai peran *self-compassion* terhadap *body dissatisfaction*, peneliti memandang pentingnya memperjelas gap tersebut. Selain itu, banyaknya interaksi sosial dan eksposur visual yang dianggap ideal di Instagram, perilaku *physical appearance comparison* pun menjadi semakin umum terjadi. Oleh karena itu, peneliti tertarik mengkaji lebih lanjut terkait pengaruh *physical appearance comparison* terhadap *body dissatisfaction* yang dimoderasi oleh *self-compassion*, terkhusus pada populasi wanita *emerging adulthood* pengguna Instagram dengan judul “Pengaruh *Physical Appearance Comparison* terhadap *Body Dissatisfaction* yang Dimoderasi oleh *Self-Compassion* pada Wanita *Emerging Adulthood* Pengguna Instagram”, yang bertujuan memperluas pemahaman mengenai pengaruh *physical appearance comparison* terhadap *body dissatisfaction* yang dimoderasi oleh *self-compassion* pada wanita *emerging adulthood* pengguna Instagram.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, berikut adalah identifikasi masalah yang dapat peneliti susun:

- a. Penelitian terdahulu menemukan bahwa tingkat *body dissatisfaction* yang dialami wanita *emerging adulthood* pengguna Instagram berada pada kategori sedang hingga tinggi.
- b. Penelitian terdahulu menemukan bahwa *body dissatisfaction* pada wanita *emerging adulthood* pengguna Instagram salah satunya disebabkan oleh *physical appearance comparison*.
- c. Penelitian terdahulu menemukan bahwa kuat atau lemahnya pengaruh *physical appearance comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada wanita *emerging adulthood* pengguna Instagram berpotensi dipengaruhi oleh *self-compassion*.

### 1.3 Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini, peneliti menetapkan pembatasan masalah agar fokus pembahasan penelitian tidak melebar dan tetap relevan dengan tujuan utama penelitian. Penelitian ini dibatasi pada fokus pembahasan mengenai pengaruh *physical appearance comparison* terhadap *body dissatisfaction* yang dimoderasi oleh *self-compassion* pada wanita *emerging adulthood* pengguna Instagram.

### 1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

- a. Apakah terdapat pengaruh *physical appearance comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada wanita *emerging adulthood* pengguna Instagram?
- b. Apakah terdapat pengaruh *self-compassion comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada wanita *emerging adulthood* pengguna Instagram?
- c. Apakah terdapat pengaruh *physical appearance comparison* terhadap *body dissatisfaction* yang dimoderasi oleh *self-compassion* pada wanita *emerging adulthood* pengguna Instagram?

### 1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini, sesuai dengan rumusan masalah yang telah disusun, adalah sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *physical appearance comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada wanita *emerging adulthood* pengguna Instagram?
- b. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *self-compassion comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada wanita *emerging adulthood* pengguna Instagram?
- c. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *physical appearance comparison* terhadap *body dissatisfaction* yang dimoderasi oleh *self-compassion* pada wanita *emerging adulthood* pengguna Instagram.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam perkembangan dunia pendidikan terkait ilmu Psikologi terutama Psikologi Sosial dan Psikologi Klinis, khususnya mengenai pengaruh *physical appearance comparison* terhadap *body dissatisfaction* yang dimoderasi oleh *self-compassion* pada wanita *emerging adulthood* pengguna Instagram.

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

#### **1.6.2.1 Bagi Peneliti**

Dapat memberi pemahaman lebih dalam mengenai terdapat atau tidaknya pengaruh *physical appearance comparison* terhadap *body dissatisfaction* yang dimoderasi oleh *self-compassion* pada wanita *emerging adulthood* pengguna Instagram.

#### **1.6.2.2 Bagi Wanita *Emerging Adulthood* Pengguna Instagram**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi pencerahan bagi wanita *emerging adulthood* pengguna Instagram dan mempermudah mereka dalam memahami bagaimana *physical appearance comparison* dapat memengaruhi *body dissatisfaction* dengan *self-compassion* sebagai faktor protektifnya.

#### **1.6.2.3 Bagi Akademisi**

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan bacaan, referensi, atau rujukan tambahan bagi akademisi dan peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian mendalam dengan topik serupa dalam rangka mengembangkan dan memperkaya sumber ilmu pengetahuan di dunia pendidikan.