

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Menurut Arnett (2015), *emerging adulthood* adalah fase peralihan dari remaja menuju dewasa yang berlangsung pada usia 18 hingga 25 tahun. Periode ini memiliki beberapa karakteristik yang khas, salah satunya adalah dorongan untuk mengeksplorasi identitas. Proses eksplorasi diri tersebut seringkali menimbulkan ketidakstabilan dalam diri individu. Ciri lainnya yaitu adanya kondisi yang ambigu, dimana individu tidak lagi dikategorikan sebagai remaja, tetapi belum sepenuhnya dianggap dewasa. Pada tahap ini, individu juga dihadapkan pada berbagai harapan untuk mencapai keberhasilan dalam berbagai aspek. Selain itu, *emerging adulthood* ditandai sebagai masa yang bersifat *self-focused*, dimana individu lebih memusatkan perhatian pada dirinya sendiri, seperti dalam upaya mengembangkan diri dan membangun relasi interpersonal. Kondisi tersebut kemudian memunculkan dorongan untuk lebih memperhatikan penampilan fisik (Samatha & Hapsari, 2024). Adanya kebutuhan untuk membangun relasi dan menampilkan citra diri yang baik juga mendorong individu untuk menggunakan media sosial (Isneniah, Nuryani & Lindasari, 2024; Michikyan, 2020).

Saat ini, Indonesia merupakan salah satu negara yang memiliki jumlah pengguna media sosial terbanyak di dunia. Berdasarkan laporan dari Data Reportal (2025), tercatat ada sekitar 143 juta pengguna media sosial di Indonesia. Menurut laporan tersebut, salah satu media sosial yang paling sering digunakan oleh orang Indonesia adalah Instagram. Data hingga Januari 2025 menunjukkan bahwa pengguna Instagram di Indonesia telah mencapai 103 juta pengguna (Data Reportal, 2025). Individu pada masa *emerging adulthood* merupakan salah satu kelompok usia dengan pengguna Instagram terbanyak di Indonesia. Data yang dihimpun dari Napoleoncat.com (2025) menunjukkan pengguna berusia 18-24 tahun mencakup 32,7% dari total pengguna, sementara kelompok usia 25-34 tahun mencapai 39,9%.

Instagram merupakan *platform* untuk berbagi foto dan video yang memungkinkan penggunanya untuk mengambil gambar, menggunakan *digital filter*, dan membagikan konten tersebut ke jejaring sosial (Sikumbang, Ramadhina, Yani, Arika, Hayati, Hasibuan & Permana, 2024). Media sosial seperti Instagram memiliki dampak positif bagi penggunanya, seperti menjadi sarana untuk menyebarkan hasil foto atau video, menginformasikan kegiatan yang dilakukan, dan menandai lokasi tempat yang sedang didatangi (Utami & Yuliati, 2022). Instagram juga memungkinkan penggunanya meminta umpan balik dari pengguna lain dalam bentuk "suka" dan komentar atas foto ataupun video yang telah diunggah. Sebagai *platform* media sosial yang berbasis visual, konten-konten yang berfokus pada penampilan fisik dapat dengan mudah ditemukan di Instagram.

Salah satu jenis konten di Instagram yang sering menampilkan gambaran fisik ideal, terutama bagi seorang laki-laki ditemui dalam tren konten *fitspiration*. Istilah "*fitspiration*" berasal dari gabungan kata *fitness* yang berarti kebugaran dan *inspiration* yang berarti inspirasi. Boepple dan Thompson (2016) mendefinisikan *fitspiration* sebagai jenis konten di media sosial yang mempromosikan kebugaran dan gaya hidup sehat. Konten ini mencakup objektifikasi gambar seseorang yang berotot dan menyisipkan pesan yang mendorong orang untuk melakukan diet dan olahraga untuk menunjang penampilan fisik. Menurut Carrotte, Prichard, & Lim (2017) konten *fitspiration* di media sosial memungkinkan penggunanya untuk melihat gambar atau video yang berhubungan dengan kiat-kiat olahraga, resep, foto makanan atau orang (termasuk foto profesional, foto *selfie*, dan foto "*before and after*" untuk menyoroti perubahan berat badan atau massa otot).

Meskipun berisi pesan positif untuk mendorong seseorang dalam mengupayakan hidup sehat, konten *fitspiration* menimbulkan berbagai kekhawatiran, terutama yang berkaitan dengan citra tubuh seseorang (Carrotte dkk., 2017). Konten *fitspiration* dapat membuat seseorang menormalisasikan latihan fisik yang kompulsif dan meninggalkan pesan yang dapat menimbulkan rasa bersalah atas kondisi tubuh yang buruk (Boepple & Thompson, 2016). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fatt, Fardouly & Rapee (2019) menemukan bahwa frekuensi melihat konten *fitspiration* berkorelasi positif secara signifikan dengan internalisasi tubuh ideal berotot yang berpotensi menimbulkan ketidakpuasan pada

tubuh. Saat ini *hashtag* (tagar) *fitspiration* tidak lagi ditemukan di Instagram. Namun demikian, konten-konten *fitspiration* masih banyak dijumpai. Pada bulan April 2025, ditemukan sebanyak 72,2 juta unggahan yang dapat diakses dengan tagar *fitspo* di Instagram.

Konten seperti *fitspiration* yang menampilkan standar tubuh maskulin ideal dapat mendorong laki-laki untuk mewujudkan penampilan ideal seperti yang diharapkan oleh masyarakat. Amini, Zwagery, dan Yuserina (2024) menyampaikan dalam beberapa tahun terakhir ini terjadi peningkatan atas kesadaran mengenai pentingnya menjaga penampilan dan kesehatan di kalangan laki-laki. Pernyataan tersebut didukung oleh Pope, Phillips, dan Olivardia (2002; dalam Gültzow, Guidry, Schneider & Hoving, 2020) yang menyebutkan bahwa pria dihadapkan pada keinginan untuk memiliki tubuh yang berotot dan ramping.

Secara spesifik, Furnham, Badmin, dan Sneade (2002) menyebutkan bahwa standar tubuh ideal pada pria yaitu tubuh *v-shaped*, yang ditandai oleh tubuh bagian atas yang berkembang dengan baik, dengan bagian bisep, bahu, dan dada yang besar. Grogan (2008) berpendapat bentuk tubuh yang ramping dan berotot merupakan bentuk maskulin yang dianggap ideal bagi laki-laki karena diasosiasikan dengan kekuasaan dan kekuatan, khususnya dalam budaya barat. Lebih lanjut, diketahui pria cenderung mengupayakan perubahan pada bagian lebar bahu, dada, dan bisep karena mereka merasakan ketidakpuasan terhadap bagian tubuh tersebut (Grogan, 2008).

Ketidakpuasan tubuh didefinisikan sebagai keterpakuan pikiran seorang individu terhadap evaluasi negatif terhadap penampilan fisik serta adanya rasa malu terhadap kondisi fisik dirinya saat berada di suatu lingkungan sosial (Rosen & Reiter, 1996). Hal ini dapat terjadi ketika ada ketidaksesuaian yang dirasakan antara evaluasi seseorang tentang tubuhnya dan tubuh idealnya (Grogan, 2021). Definisi tersebut sejalan dengan Dion, Blackburn, Auclair, Laberge, Veillette, Gaudreault, Vachon, Perron, dan Touchette (2014) yang menjelaskan bahwa ketidaksesuaian antara bentuk tubuh yang dimiliki dengan bentuk tubuh yang diinginkan akan mengakibatkan ketidakpuasan terhadap tubuh.

Ketidakpuasan tubuh dapat memberikan dampak negatif bagi diri seseorang. Pakki dan Sathuyaseelan (2018) memaparkan rasa tidak puas pada tubuh

seringkali menyebabkan rendahnya harga diri dan kepercayaan diri serta dikaitkan dengan perilaku diet ekstrim. Selain itu, pandangan negatif terhadap tubuh ini juga dapat mengakibatkan depresi atau gejala depresi, kecemasan pada tubuh, dan mengganggu hubungan interpersonal seseorang. Lebih lanjut, dalam kasus yang parah ketidakpuasan tubuh dapat menyebabkan penyalahgunaan zat dan berbagai masalah kesehatan.

Permasalahan mengenai citra tubuh atau *body image* memiliki relevansi global dan menjadi isu yang krusial. Beberapa hasil penelitian lama menyebutkan bahwa perempuan menunjukkan ketidakpuasan terhadap tubuh yang lebih besar dibandingkan pria (Mintz & Betz, 1986; Lokken, Ferraro, Kirchner & Bowling, 2003; Rief, Buhlmann, Wilhelm, Borkenhagen & Brähler 2006). Walaupun demikian, saat ini banyak penelitian yang membuktikan bahwa laki-laki juga memiliki tingkat ketidakpuasan tubuh yang tinggi, seperti halnya perempuan. Oleh karena itu, kajian mengenai ketidakpuasan tubuh pada laki-laki mendapatkan lebih banyak perhatian pada akhir-akhir ini (Myers & Crowther, 2009).

Berbagai penelitian di sejumlah negara telah dilakukan untuk mengeksplorasi fenomena ketidakpuasan tubuh pada laki-laki. Frederick, Buchanan, Azar, Peplau, Haselton, Berezovskaya, dan Lipinski (2007) melaporkan bahwa terdapat 51 hingga 71% mahasiswa laki-laki di Amerika Serikat merasa tidak puas dengan kadar lemak pada tubuh mereka. Selain itu, sebesar 90% mahasiswa laki-laki di Amerika Serikat menginginkan peningkatan masa otot pada tubuhnya. Dalam penelitian tersebut juga disebutkan sebanyak 69% laki-laki dari Ukraina dan 49% laki-laki dari Ghana mendambakan tubuh yang lebih berotot. Temuan lain yang dimuat dalam [mentalhealth.org.uk](http://mentalhealth.org.uk) (n.d.) menyebutkan bahwa terdapat jutaan pria di Inggris yang mengalami permasalahan pada citra tubuhnya. Secara spesifik, disebutkan sebanyak 28% laki-laki dewasa berusia 18 tahun keatas mengalami kecemasan karena masalah citra tubuh dan 11% laki-laki dewasa pernah mengalami pikiran dan perasaan ingin bunuh diri karena adanya citra tubuh yang negatif.

Di Indonesia sendiri penelitian mengenai ketidakpuasan tubuh pada laki-laki masih sangat terbatas. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Amini dkk., (2024) menemukan bahwa sebanyak 73,3% responden yang merupakan mahasiswa laki-laki mengalami tingkat ketidakpuasan tubuh yang tinggi, khususnya pada

beberapa aspek tubuh, seperti bentuk tubuh, perut, dan pinggul. Hasil penelitian lain yang dilaporkan oleh Najla dan Zulfiana (2022) menyebutkan sebanyak 52,67% subjek penelitian laki-laki dewasa awal memiliki tingkat ketidakpuasan tubuh yang tinggi. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa fenomena ketidakpuasan tubuh pada laki-laki memang ada.

Peneliti melakukan studi pendahuluan menggunakan metode survei terhadap 20 responden laki-laki laki *emerging adulthood* guna menggali lebih lanjut fenomena ini. Hasil survei menemukan bahwa sebanyak 70% responden mengaku pernah merasa tidak puas pada tubuhnya. Secara rinci, terdapat responden yang memaparkan bahwa kondisi ketidakpuasan pada tubuh tersebut membuat dirinya merasa kurang percaya diri dengan tubuh sehingga ia menggunakan jaket atau pakaian luaran lain untuk menutupi tubuhnya ketika hendak ke luar rumah. Subjek lain menyebutkan bahwa dirinya merasa malu dengan penampilan fisiknya sehingga cenderung menghindari tempat yang ramai. Selain itu, sekitar 90% responden menyebutkan bahwa dirinya pernah melakukan upaya untuk mengubah penampilan fisik (seperti menjalani diet, menggunakan *skincare*, dan melakukan olahraga). Kemudian, sebanyak 65% responden mengakui bahwa mereka pernah melakukan perbandingan penampilan fisik dengan laki-laki lain yang ada di Instagram. Perilaku membandingkan diri dengan individu lain yang ditunjukkan oleh responden dalam studi pendahuluan ini dikenal sebagai perbandingan sosial.

Perbandingan sosial merupakan proses yang dilakukan seseorang dalam mengevaluasi kemampuan dan pendapat dengan cara membandingkannya dengan kemampuan dan pendapat dari individu lain (Festinger, 1954). Perbandingan sosial juga didefinisikan sebagai penilaian kognitif yang dibuat seseorang tentang atribut yang mereka miliki dibandingkan dengan atribut yang dimiliki oleh orang lain (Jones, 2001). Pengertian lain disampaikan oleh Guyer dan Vaughan-Johnston (2018) yang menguraikan perbandingan sosial sebagai proses dimana individu untuk mengevaluasi kemampuan mereka sendiri, pendapat, sikap, perasaan, ciri-ciri fisik, prestasi, atau aspek diri lainnya dalam kaitannya dengan dengan individu dan/atau kelompok lain. Fenomena membandingkan diri ini merupakan hal yang umum terjadi sebab dilakukan oleh hampir setiap orang dan terjadi dimana-mana (Buunk & Gibbons, 2007).

Teori perbandingan sosial kemudian dikembangkan untuk mengetahui arah perbandingan sosial yang terbagi menjadi 2 jenis, yaitu perbandingan ke atas dan perbandingan ke bawah (Festinger, 1954; dalam O'Brien dkk., 2009). Perbandingan ke atas terjadi apabila seorang individu akan membandingkan dirinya dengan individu lain yang lebih baik daripada dirinya. Menurut Guyer dan Johnston (2018), perbandingan ke atas akan membuat seseorang merasa terinspirasi sehingga dapat memotivasi individu untuk meningkatkan kualitas diri. Sementara itu, perbandingan ke bawah terjadi saat individu membandingkan diri dengan individu lain yang lebih buruk daripada dirinya. Perbandingan jenis ini akan membuat individu merasakan kepuasan dan berdampak pada peningkatan harga diri (Guyer & Johnston, 2018).

Perbandingan sosial terhadap penampilan fisik sering kali dipicu oleh media yang menampilkan representasi tubuh ideal yang tidak realistis, sehingga mendorong individu untuk menginternalisasikan standar tersebut dan terlibat dalam perilaku membandingkan diri (Holland dan Tiggemann, 2016). Paparan tubuh ideal ini dapat dilihat pada media sosial seperti Instagram, yang secara masif menampilkan unggahan pria berotot dengan kadar lemak tubuh rendah sedang berolahraga (Goldfield dkk., 2010). Pagano, Burns, dan Galli (2021) memaparkan bahwa standar tubuh ideal pada laki-laki ditentukan oleh teman sebaya, rekan, dan media yang memicu adanya perbandingan sosial. Adanya interaksi sosial yang melibatkan perbandingan sosial secara spesifik pada aspek penampilan fisik merupakan salah satu faktor yang berkontribusi pada ketidakpuasan tubuh (Cash & Pruzinsky, 2002). Secara spesifik, DiBisceglie dan Arigo (2021) menyebutkan bahwa ketidakpuasan tubuh dapat terjadi ketika seseorang melakukan perbandingan sosial dan merasakan adanya ketidaksesuaian antara tubuhnya dengan tubuh ideal yang ditampilkan dalam konten *fitspiration*.

Hasil penelitian terdahulu oleh Fatt, Fardouly, dan Rapee (2019) menunjukkan bahwa paparan konten *fitspiration* dapat meningkatkan *muscular-ideal internalization* dan kecenderungan perbandingan sosial dalam penampilan yang lebih tinggi, hal tersebut kemudian menurunkan kepuasan tubuh pada laki-laki di Australia. Sementara itu, penelitian di Indonesia oleh Adelheid & Arjadi (2022) menunjukkan bahwa perbandingan sosial dalam aspek penampilan memiliki

pengaruh signifikan terhadap citra tubuh perempuan *emerging adults* yang mengikuti konten *fitspiration*.

Penelitian mengenai ketidakpuasan tubuh pada laki-laki telah dilakukan oleh Najla dan Zulfiana (2022), yang melibatkan partisipan laki-laki berusia 20–40 tahun. Meskipun penelitian tersebut memberikan kontribusi awal terhadap pemahaman mengenai dinamika perbandingan sosial dan citra tubuh pada laki-laki, terdapat beberapa keterbatasan yang membuka peluang untuk penelitian lanjutan. Penelitian tersebut tidak secara spesifik membedakan jenis konten yang diikuti oleh responden, padahal tidak semua konten media sosial berkaitan dengan aspek penampilan atau berdampak pada persepsi tubuh. Lalu, rentang usia responden tergolong luas dan tidak secara khusus berfokus pada kelompok *emerging adulthood* yang merupakan fase krusial dalam pembentukan identitas diri, serta lebih rentan terhadap tekanan sosial terkait standar penampilan fisik. Selain itu, arah perbandingan sosial, baik perbandingan ke atas maupun ke bawah tidak dibedakan secara eksplisit, sehingga penelitian tersebut belum mampu memberikan gambaran yang lebih terperinci mengenai kontribusi masing-masing arah perbandingan terhadap ketidakpuasan tubuh. Perbedaan lainnya, responden yang dilibatkan dalam penelitian tersebut berasal dari berbagai wilayah di Indonesia, tanpa mempertimbangkan perbedaan konteks lingkungan, seperti kawasan urban yang memiliki tingkat paparan media sosial dan standar penampilan yang cenderung lebih tinggi.

Selain itu, penelitian-penelitian lain mengenai citra tubuh dan ketidakpuasan tubuh di Indonesia masih didominasi oleh subjek perempuan, sementara studi yang secara khusus meneliti pada subjek laki-laki, terutama yang berada dalam masa *emerging adulthood* masih sangat terbatas. Dalam konteks norma budaya, laki-laki cenderung menolak atau meremehkan perasaan tidak puas terhadap tubuh karena adanya pengaruh norma maskulinitas yang menuntut mereka untuk tabah, tidak emosional, dan tidak lemah (Jankowski, Gough, Fawkner, Halliwell & Diedrichs, 2018). Hal ini dapat menyebabkan rendahnya kesadaran terhadap isu ketidakpuasan tubuh di kalangan laki-laki.

Di sisi lain, laki-laki juga menghadapi tekanan sosial untuk tampil menarik, terlebih dengan maraknya konten *fitspiration* di Instagram yang menampilkan

penggambaran tubuh ideal. Penelitian ini juga secara khusus menargetkan laki-laki yang berdomisili di wilayah Jabodetabek, sebagai kawasan urban terbesar di Indonesia dengan tingkat penetrasi internet yang tinggi serta tuntutan tampil menarik yang tinggi. Fokus ini dipilih untuk memberikan pemahaman yang lebih spesifik terkait ketidakpuasan tubuh pada laki-laki dalam konteks media sosial.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh perbandingan sosial terhadap ketidakpuasan tubuh pada laki-laki *emerging adulthood* yang mengikuti konten *fitspiration* di Instagram.

## 1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan dalam penelitian ini yang dimuat dalam poin sebagai berikut:

- a. Adanya kebutuhan untuk meningkatkan penampilan fisik pada individu yang berada di masa *emerging adulthood*.
- b. Maraknya penggunaan media sosial Instagram yang menampilkan penggambaran penampilan fisik ideal bagi laki-laki, seperti pada konten "*fitspiration*".
- c. Berkembangnya citra tubuh negatif dan meningkatnya ketidakpuasan tubuh di kalangan laki-laki.
- d. Penelitian terkait citra tubuh dan ketidakpuasan tubuh pada laki-laki masih belum banyak dieksplorasi di Indonesia. Sebagian besar penelitian mengenai ketidakpuasan tubuh cenderung berfokus pada subjek perempuan.

## 1.3. Pembatasan Masalah

Disebabkan adanya keterbatasan ruang dan waktu, maka peneliti melakukan pembatasan atas masalah penelitian yang akan dilakukan. Penelitian ini berfokus untuk meneliti variabel perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh. Secara spesifik, responden yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah laki-laki pada masa *emerging adulthood* yang mengikuti konten *fitspiration* di Instagram.

#### 1.4. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diajukan pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh perbandingan sosial terhadap ketidakpuasan tubuh pada laki-laki *emerging adulthood* yang mengikuti konten *fitspiration* di Instagram?”

#### 1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh perbandingan sosial terhadap ketidakpuasan tubuh pada laki-laki *emerging adulthood* yang mengikuti konten *fitspiration* di Instagram.

#### 1.6. Manfaat Penelitian

##### 1.6.1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, terutama dalam bidang psikologi sosial dalam pembahasan mengenai topik perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh pada laki-laki.

##### 1.6.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis bagi berbagai pihak, diantaranya yaitu:

a. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran bagi laki-laki terhadap kondisi citra tubuh yang dimiliki serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Selain itu, temuan dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan wawasan yang bermanfaat mengenai peran perbandingan sosial terhadap ketidakpuasan tubuh pada laki-laki.

b. Bagi Praktisi Psikologi

Penelitian ini diharapkan dapat menyediakan informasi yang bermanfaat sebagai acuan dalam memahami dinamika ketidakpuasan tubuh pada laki-laki. Penemuan yang didapatkan dalam penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program psikoedukasi maupun intervensi yang relevan untuk mengatasi permasalahan terkait ketidakpuasan tubuh pada laki-laki.