

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang berada pada rentang usia 18 hingga 40 tahun. Pada tahap ini individu mulai menjalankan peran sosial sebagai orang dewasa, membangun kemandirian, serta menjalin hubungan interpersonal yang lebih serius dan menuntut komitmen (Hurlock, 2015). Dalam perspektif psikososial Erikson, dewasa awal berada pada tahap *intimacy versus isolation*, yaitu fase ketika individu berusaha membangun kedekatan emosional, serta menjalin hubungan intim, serta membentuk komitmen jangka panjang dengan orang lain (Santrock, 2019). Oleh karena itu, keberhasilan individu dalam membangun hubungan interpersonal, khususnya hubungan romantis, menjadi salah satu tugas perkembangan yang penting pada masa dewasa awal.

Meskipun demikian, masa dewasa awal juga merupakan periode yang penuh dengan berbagai perubahan dan transisi kehidupan. Individu dihadapkan pada berbagai tuntutan untuk menyesuaikan diri dalam bidang pendidikan, pekerjaan, tempat tinggal, maupun hubungan romantis sehingga menjadikan masa ini sebagai salah satu periode yang paling tidak stabil dalam rentang kehidupan (Arnett et al., 2014). Perubahan-perubahan tersebut sering kali menimbulkan ketidakpastian, tekanan psikologis, serta risiko terhadap kesehatan mental, terutama ketika individu belum mampu beradaptasi dengan berbagai tuntutan perkembangan yang dihadapinya (Bonnie, 2015; Lane, 2014). Sejalan dengan hal tersebut, Matud dkk. (2020) menjelaskan bahwa masa dewasa awal merupakan periode kritis karena banyaknya transisi kehidupan yang berpotensi menimbulkan stres psikologis pada individu. Berbagai tuntutan tersebut membuat individu memerlukan sumber daya psikologis yang dapat membantu mereka menghadapi berbagai perubahan yang terjadi selama masa dewasa awal. Salah satu aspek psikologis yang memiliki peran penting adalah *self-esteem*.

Di tengah berbagai tuntutan perkembangan tersebut, *self-esteem* menjadi salah satu aspek psikologis yang penting dimiliki oleh individu dewasa awal. *Self-esteem* berperan sebagai dasar bagi individu dalam memberikan penilaian dan

keberhargaan dirinya, sekaligus membantu individu menghadapi berbagai tantangan yang muncul selama masa transisi menuju kedewasaan (Matud et al., 2020). Pearlin dkk. (1981) juga menjelaskan bahwa *self-esteem* merupakan mekanisme psikologis yang mempengaruhi bagaimana individu merespons berbagai tekanan hidup. Oleh karena itu, individu dengan *self-esteem* yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tantangan perkembangan dibandingkan individu yang memiliki *self-esteem* rendah.

Self-esteem didefinisikan sebagai evaluasi individu terhadap dirinya yang tercermin melalui penilaian positif maupun negatif mengenai nilai dan keberhargaan dirinya (Rosenberg, 1965). Konsep ini mengacu pada penilaian diri secara menyeluruh (*global self-esteem*), yaitu sejauh mana individu memandang dirinya sebagai pribadi yang berharga. Selain itu, Burns (1993) menjelaskan bahwa *self-esteem* tidak terbentuk secara terpisah dari lingkungan sosial, tetapi dipengaruhi oleh berbagai pengalaman sosial yang diterima individu, termasuk interaksi dengan orang lain serta proses perbandingan sosial yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, *self-esteem* bukan merupakan karakteristik yang bersifat tetap, melainkan dapat berkembang maupun berubah seiring dengan pengalaman sosial yang dialami individu.

Pentingnya *self-esteem* pada masa dewasa awal telah banyak dibuktikan melalui berbagai penelitian. *Self-esteem* berperan dalam membentuk cara individu berperilaku dalam lingkungan sosial, mempengaruhi kualitas hubungan interpersonal dan hubungan romantis, serta berkontribusi terhadap keberhasilan individu dalam bidang pendidikan, pekerjaan, maupun kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Erol & Orth, 2017; Baumeister & Vohs, 2018; Orth & Robins, 2022). Orth dan Robins (2014) juga menjelaskan bahwa *self-esteem* tidak hanya mencerminkan keberhasilan individu dalam berbagai aspek kehidupan, tetapi juga menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi berbagai hasil kehidupan, seperti kualitas hubungan, kesehatan mental, dan keberhasilan dalam pekerjaan.

Sejalan dengan berbagai temuan tersebut, perkembangan *self-esteem* pada masa dewasa awal juga menunjukkan pola yang dinamis. Berbagai situasi yang dihadapi individu selama masa transisi menuju kedewasaan dapat menyebabkan penurunan *self-esteem*. Ketidakpastian dalam menentukan identitas diri,

pencapaian pendidikan, karier, maupun hubungan romantis dapat membuat individu mengembangkan penilaian yang lebih negatif terhadap dirinya (Arnett & Mitra, 2018). Selain itu, pengalaman negatif seperti kegagalan, konflik, penolakan, maupun berbagai tekanan dalam hubungan interpersonal juga diketahui berkontribusi terhadap rendahnya *self-esteem* pada dewasa awal (Orth et al., 2010). Selain itu, Orth dkk. (2008) menemukan bahwa *self-esteem* yang rendah merupakan salah satu prediktor munculnya gejala depresi pada dewasa awal serta menjadi faktor risiko kesehatan mental pada berbagai fase kehidupan.

Temuan penelitian lain juga menunjukkan bahwa perkembangan *self-esteem* selama masa dewasa awal bersifat dinamis. Meskipun beberapa penelitian menemukan bahwa *self-esteem* cenderung meningkat secara bertahap seiring bertambahnya usia (Orth et al., 2010; Chung et al., 2014; Sanchez-Queija et al., 2016), penelitian Wang dkk. (2017) menunjukkan bahwa *self-esteem* juga dapat mengalami penurunan selama masa dewasa awal, terutama ketika individu menghadapi berbagai pengalaman hidup yang menimbulkan tekanan. Penelitian lain menemukan bahwa transisi positif, seperti memasuki hubungan romantis pertama atau memperoleh pekerjaan, dapat meningkatkan *self-esteem*, sedangkan berbagai peristiwa negatif, seperti konflik keluarga maupun masalah kesehatan, justru berkaitan dengan penurunan *self-esteem* (Tetzner et al., 2016; Wagner et al., 2016).

Dalam konteks hubungan romantis, *self-esteem* memiliki peran penting dalam mempengaruhi cara individu memaknai dan menjalani hubungan dengan pasangannya. *Self-esteem* berkaitan dengan rasa nilai diri, penerimaan diri, serta penghargaan terhadap diri sendiri yang kemudian mempengaruhi kualitas hubungan intim yang dijalani individu (Yang, Wu, & Song, 2025). Individu yang memiliki *self-esteem* rendah cenderung memiliki pandangan yang lebih negatif terhadap hubungan romantis, seperti merasa tidak aman, lebih sensitif terhadap kemungkinan penolakan, serta lebih sering meragukan ketulusan cinta yang diberikan oleh pasangannya (Arikewuyo dkk., 2021; Luerksen dkk., 2017). Marigold dkk. (2020) juga menjelaskan bahwa individu dengan *self-esteem* rendah cenderung lebih mudah mempersepsikan berbagai situasi dalam hubungan sebagai ancaman sehingga lebih rentan mengalami evaluasi diri yang negatif. Temuan

tersebut menunjukkan bahwa *self-esteem* tidak hanya berkaitan dengan bagaimana individu memandang dirinya sendiri, tetapi juga mempengaruhi bagaimana individu membangun, mempertahankan, dan mengevaluasi hubungan romantis yang dijalaninya.

Kemajuan teknologi digital yang berlangsung dengan cepat telah membawa perubahan pada cara individu berinteraksi, membangun identitas diri, serta mengevaluasi dirinya melalui berbagai platform media sosial. Media sosial tidak lagi hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi ruang bagi individu untuk berbagi pengalaman, membangun relasi, memperoleh informasi, serta menampilkan berbagai aspek kehidupan secara selektif sesuai citra yang ingin ditampilkan kepada orang lain (Sinaga, 2023; Kumala dkk., 2025). Kondisi tersebut menjadikan media sosial sebagai salah satu lingkungan sosial yang berperan dalam membentuk cara individu memandang dirinya maupun kehidupannya.

Penggunaan media sosial di Indonesia menunjukkan angka yang sangat tinggi. Berdasarkan laporan Digital 2026: Indonesia yang dirilis Datareportal, jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai sekitar 230 juta jiwa atau sekitar 80,5% dari total populasi. Dari jumlah tersebut, sekitar 78,2% pengguna internet aktif menggunakan setidaknya satu platform media sosial. Selain itu, survei APJII (2025) menunjukkan bahwa media sosial menjadi alasan utama masyarakat Indonesia mengakses internet (24,80%). Tingginya penggunaan media sosial menunjukkan bahwa aktivitas masyarakat, khususnya kelompok usia dewasa, semakin banyak berlangsung dalam ruang digital sehingga berbagai pengalaman sosial, termasuk proses evaluasi diri, juga semakin dipengaruhi oleh interaksi di media sosial.

Salah satu platform media sosial yang mengalami perkembangan pesat adalah TikTok. Berdasarkan survei APJII (2025), TikTok merupakan salah satu media sosial yang paling banyak digunakan masyarakat Indonesia dengan persentase penggunaan mencapai 35,17% dan terus mengalami peningkatan dibandingkan tahun sebelumnya. Andersan dan Darmapuspita (2025) juga melaporkan bahwa rata-rata durasi penggunaan TikTok mencapai sekitar 12 jam 22 menit per minggu. Tingginya intensitas penggunaan TikTok tidak terlepas dari algoritma *For You Page* (FYP) yang secara otomatis menampilkan konten

berdasarkan minat, preferensi, dan riwayat aktivitas pengguna sehingga individu dapat terpapar pada jenis konten tertentu secara berulang tanpa harus mencarinya secara langsung (Putri & Nurhayati, 2024).

Sebagian besar pengguna TikTok berada pada kelompok usia dewasa awal. Berdasarkan data APJII (2025), pengguna TikTok didominasi oleh Generasi Z sebesar 42,27% dengan rentang usia 13–28 tahun dan Generasi Milenial sebesar 33,40% dengan rentang usia 29–40 tahun. Jika dikaitkan dengan klasifikasi Hurlock (2015), sebagian besar pengguna tersebut berada pada rentang usia dewasa awal, yaitu 18–40 tahun. Kondisi ini menunjukkan bahwa kelompok dewasa awal merupakan kelompok pengguna yang paling banyak terpapar berbagai konten yang beredar di TikTok, termasuk konten mengenai hubungan romantis.

Konten hubungan romantis menjadi salah satu jenis konten yang banyak ditemukan pada platform TikTok. Berbagai unggahan seperti *anniversary celebration*, pemberian hadiah kepada pasangan, *quality time*, *couple goals*, *bare minimum relationship*, hingga berbagai bentuk *relationship advice* sering kali menampilkan hubungan yang harmonis, romantis, dan minim konflik (Santica & Taufiq, 2024; Bowen, 2024). Karena sebagian besar konten hanya memperlihatkan sisi positif hubungan, pengguna dapat membentuk persepsi mengenai bagaimana hubungan romantis yang "ideal" seharusnya dijalani.

Fenomena tersebut dikenal sebagai pasangan standar TikTok, yaitu gambaran hubungan romantis yang ditampilkan secara positif, harmonis, dan terkurasi sehingga dijadikan sebagai standar oleh pengguna dalam menilai hubungan yang sedang mereka jalani (Andrea & Sari, 2025; Fuaody dkk., 2024). Hakim dkk. (2025) juga menjelaskan bahwa konten bertema romantis mampu mempengaruhi persepsi dan harapan individu terhadap hubungan romantisnya. Akibatnya, media sosial secara tidak langsung membentuk standar baru mengenai hubungan yang dianggap ideal di masyarakat digital (Sipahutar dkk., 2025). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa TikTok tidak hanya menjadi media hiburan, tetapi juga menjadi lingkungan sosial yang menyediakan berbagai standar mengenai bagaimana hubungan romantis seharusnya dijalani.

Paparan terhadap gambaran hubungan yang tampak ideal tersebut tidak hanya mempengaruhi cara individu mengevaluasi kualitas hubungan romantis yang

dimilikinya, tetapi juga dapat mempengaruhi cara individu memandang dirinya sendiri. Ketika individu merasa bahwa hubungan yang dijalannya tidak sesuai dengan hubungan yang sering ditampilkan di media sosial, individu dapat mulai mempertanyakan nilai dirinya, merasa kurang berharga, atau menganggap dirinya kurang layak memperoleh hubungan yang baik (Fardouly et al., 2015). Dengan demikian, pengalaman menggunakan media sosial, khususnya dalam melihat konten hubungan romantis, dapat menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan terbentuknya evaluasi diri atau *self-esteem*.

Dalam lingkungan digital, proses evaluasi diri tersebut terjadi semakin intens karena media sosial memungkinkan individu untuk mengamati kehidupan orang lain secara terus-menerus sekaligus menyediakan berbagai indikator evaluasi sosial, seperti jumlah *likes*, komentar, *shares*, maupun respons dari pengguna lain (Butkowski, 2024; Hadi dkk., 2024). Ikachoi dkk. (dalam Hasanati & Aviani, 2020) menjelaskan bahwa perilaku menampilkan diri di media sosial dapat memberikan berbagai dampak psikologis, termasuk terhadap *self-esteem* individu. Selain itu, individu dengan *self-esteem* yang rendah diketahui lebih sensitif terhadap penilaian sosial yang diterimanya melalui media sosial dibandingkan individu dengan *self-esteem* yang tinggi (Fazriyati, 2013). Kondisi tersebut menjadi semakin kompleks karena konten yang muncul di TikTok umumnya merupakan representasi kehidupan yang telah dipilih dan ditampilkan secara selektif sehingga sering kali terlihat lebih positif dibandingkan kondisi sebenarnya (Ozimek dkk., 2023).

Dalam konteks hubungan romantis, individu tidak hanya melakukan perbandingan terhadap dirinya sendiri, tetapi juga terhadap hubungan yang sedang dijalannya dengan hubungan romantis yang dimiliki orang lain. Kecenderungan tersebut dikenal sebagai *relationship social comparison*, yaitu kecenderungan individu untuk membandingkan kondisi hubungan romantis yang dijalannya dengan hubungan romantis yang dimiliki orang lain (LeBeau & Buckingham, 2008). Perbandingan ini dapat mencakup berbagai aspek hubungan, seperti perhatian pasangan, kualitas komunikasi, kedekatan emosional, hingga kepuasan terhadap hubungan yang dijalani.

Perkembangan media sosial, khususnya TikTok, membuat proses *relationship social comparison* semakin mudah terjadi. Melalui fitur *For You Page*

(FYP), pengguna dapat terus-menerus terpapar pada berbagai konten hubungan romantis yang ditampilkan secara selektif, seperti *couple goals*, *relationship advice*, momen perayaan *anniversary*, pemberian hadiah, hingga berbagai aktivitas romantis lainnya. Konten-konten tersebut umumnya hanya menampilkan sisi positif hubungan sehingga dapat membentuk persepsi mengenai hubungan romantis yang ideal (Santica & Taufiq, 2024; Solikatun & Kusuma, 2024). Akibatnya, individu terdorong untuk menjadikan hubungan orang lain sebagai standar dalam mengevaluasi hubungan yang sedang dijalaninya.

Ketika individu memandang bahwa hubungan yang dimilikinya tidak sebaik hubungan yang dilihat di media sosial, perbandingan tersebut dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap hubungan, perasaan iri, serta evaluasi yang lebih negatif terhadap diri sendiri (Adams, 2022). Dampak tersebut menjadi semakin relevan karena dalam hubungan romantis individu cenderung memasukkan pasangan sebagai bagian dari identitas dirinya. Dengan demikian, keberhasilan maupun kegagalan yang terjadi dalam hubungan romantis dapat dimaknai sebagai keberhasilan atau kegagalan dirinya sendiri, sehingga turut mempengaruhi cara individu menilai nilai dan keberhargaan dirinya atau *self-esteem* (Aron dkk., 1991, dalam Morry dkk., 2018).

Untuk memperoleh gambaran awal mengenai fenomena tersebut, peneliti melakukan studi pendahuluan pada tanggal 28 Februari 2026 melalui wawancara daring menggunakan *Zoom Meeting* dan wawancara tatap muka kepada dua orang dewasa awal pengguna TikTok yang sedang menjalin hubungan romantis, yaitu FAA (21 tahun) dan H (24 tahun). Hasil wawancara menunjukkan bahwa paparan konten hubungan romantis di TikTok memicu munculnya *relationship social comparison* yang kemudian berkaitan dengan penilaian terhadap diri sendiri.

FAA mengungkapkan bahwa ia sering membandingkan perhatian (*effort*) yang diberikan pasangannya dengan berbagai konten hubungan romantis yang muncul di TikTok, terutama ketika sedang merasa kecewa terhadap hubungan yang dijalaninya. Perbandingan tersebut membuat responden merasa hubungannya kurang beruntung dibandingkan hubungan orang lain, sehingga muncul perasaan kurang berharga serta merasa dirinya belum cukup baik bagi pasangannya.

Temuan serupa juga ditemukan pada responden H yang mengaku sering membandingkan kualitas komunikasi dan *quality time* dalam hubungannya dengan pasangan lain yang dilihat di TikTok. Responden mengungkapkan bahwa perbandingan tersebut membuatnya merasa tidak layak memperoleh perhatian dari pasangan, kehilangan kepercayaan diri, serta ragu untuk memulai hubungan baru. Kedua responden juga menyampaikan bahwa algoritma *For You Page* (FYP) menyebabkan mereka terus-menerus terpapar pada konten hubungan romantis sehingga proses perbandingan tersebut sering terjadi tanpa disadari. Temuan ini menunjukkan bahwa *relationship social comparison* di TikTok tidak hanya mempengaruhi persepsi individu terhadap hubungan romantis yang dimilikinya, tetapi juga berkaitan dengan munculnya evaluasi diri yang negatif dan penurunan *self-esteem*.

Temuan tersebut didukung oleh penelitian Morry dkk. (2018) yang menunjukkan bahwa *relationship social comparison* melalui media sosial berkaitan dengan berbagai aspek kesejahteraan psikologis, termasuk *self-esteem*. Individu yang lebih sering membandingkan hubungan romantisnya dengan hubungan orang lain cenderung memiliki penilaian diri yang lebih negatif. Penelitian Taylor dan Armes (2024) juga menemukan bahwa perbandingan ke atas terhadap pasangan yang dipersepsikan lebih harmonis di media sosial dapat memunculkan perasaan iri, frustrasi, rendah diri, serta menurunkan *self-esteem*. Dengan demikian, semakin sering individu melakukan *relationship social comparison*, semakin besar kemungkinan munculnya evaluasi diri yang negatif.

Meskipun demikian, penelitian mengenai pengaruh *relationship social comparison* terhadap *self-esteem* masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan pada platform media sosial seperti Facebook, sedangkan penelitian yang secara khusus menguji pengaruh *relationship social comparison* terhadap *self-esteem* pada pengguna TikTok yang sedang menjalin hubungan romantis masih sangat sedikit. Padahal, karakteristik algoritma TikTok melalui fitur *For You Page* (FYP) memungkinkan pengguna terpapar secara berulang terhadap konten hubungan romantis yang sesuai dengan preferensinya, sehingga proses *relationship social comparison* berpotensi terjadi lebih intens dibandingkan platform media sosial lainnya.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai pengaruh *relationship social comparison* terhadap *self-esteem* pada dewasa awal pengguna TikTok yang sedang menjalin hubungan romantis penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai *self-esteem* dalam konteks hubungan romantis di media sosial, khususnya pada platform TikTok yang saat ini menjadi salah satu media sosial yang paling banyak digunakan oleh kelompok dewasa awal.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, beberapa masalah yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Individu pada tahap perkembangan dewasa awal merupakan kelompok pengguna media sosial yang tinggi, sehingga memiliki peluang besar untuk terpapar berbagai konten sosial, termasuk konten mengenai hubungan romantis yang ditampilkan secara selektif.
- b. Paparan konten hubungan romantis di media sosial dapat mempengaruhi cara individu mengevaluasi dirinya, termasuk dalam menilai nilai dan keberhargaan diri (*self-esteem*).
- c. Berbagai konten hubungan romantis di media sosial cenderung menampilkan hubungan yang ideal dan telah dikurasi, sehingga berpotensi membentuk standar tertentu mengenai hubungan romantis dan memunculkan kesenjangan antara harapan dengan kondisi hubungan yang dimiliki individu.
- d. Paparan konten hubungan romantis di media sosial mendorong individu melakukan *relationship social comparison*, yaitu membandingkan hubungan romantis yang dijalannya dengan hubungan romantis orang lain.
- e. *Relationship social comparison* yang dilakukan secara terus-menerus berpotensi mempengaruhi evaluasi individu terhadap dirinya, sehingga dapat berkaitan dengan rendahnya *self-esteem* pada dewasa awal yang sedang menjalin hubungan romantis.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, penelitian ini dibatasi pada pembahasan mengenai pengaruh *relationship social comparison* terhadap *self-esteem* pada dewasa awal pengguna media sosial yang sedang menjalin hubungan romantis.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh *relationship social comparison* terhadap *self-esteem* pada dewasa awal pengguna media sosial yang sedang menjalin hubungan romantis?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *relationship social comparison* terhadap *self-esteem* pada dewasa awal pengguna media sosial yang sedang menjalin hubungan romantis.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi sosial dan psikologi perkembangan, mengenai pengaruh *relationship social comparison* terhadap *self-esteem* pada individu dewasa awal pengguna media sosial yang sedang menjalin hubungan romantis.

1.6.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis bagi beberapa pihak.

- a. Bagi dewasa awal yang sedang menjalin hubungan romantis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu individu memahami bagaimana *relationship social comparison* di media sosial dapat mempengaruhi penilaian terhadap diri (*self-esteem*), sehingga

individu dapat lebih bijak dalam menyikapi berbagai konten hubungan romantis yang ditemui di media sosial.

b. Bagi pengguna media sosial

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran pengguna media sosial bahwa konten hubungan romantis yang ditampilkan tidak selalu mencerminkan kondisi yang sebenarnya, sehingga pengguna diharapkan mampu menggunakan media sosial secara lebih adaptif dan tidak menjadikan hubungan orang lain sebagai standar dalam mengevaluasi dirinya.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji *relationship social comparison*, *self-esteem*, serta penggunaan media sosial pada dewasa awal.

