

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Peralihan dari masa remaja menuju dewasa merupakan salah satu tahap perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan dan tuntutan kehidupan. Pada periode ini, individu mulai dihadapkan pada berbagai keputusan penting yang berkaitan dengan pendidikan, pekerjaan, hubungan interpersonal, serta arah kehidupan di masa depan. Arnett (2000) menyebut periode tersebut sebagai *emerging adulthood*, yaitu tahap perkembangan yang umumnya berada pada rentang usia 18–25 tahun. Menurut Arnett (2004), masa *emerging adulthood* ditandai oleh lima karakteristik utama, yaitu *identity explorations*, *instability*, *self-focus*, *feeling in-between*, dan *possibilities*. Berbagai karakteristik tersebut menunjukkan bahwa *emerging adulthood* merupakan masa ketika individu secara aktif mengeksplorasi identitas diri sekaligus berusaha memahami siapa dirinya dan bagaimana dirinya memandang nilai serta keberhargaan diri. Oleh karena itu, cara individu memandang dan mengevaluasi dirinya menjadi salah satu aspek psikologis yang penting untuk diperhatikan pada tahap perkembangan ini.

Cara individu memandang nilai dan keberhargaan dirinya dikenal sebagai *self-esteem*. Rosenberg (1965) mendefinisikan *self-esteem* sebagai evaluasi individu terhadap dirinya secara menyeluruh yang mencerminkan sejauh mana individu memandang dirinya sebagai pribadi yang berharga. Individu dengan *self-esteem* yang tinggi cenderung memiliki penerimaan diri yang positif, menghargai kemampuan yang dimiliki, serta percaya bahwa dirinya bernilai. Sebaliknya, individu dengan *self-esteem* yang rendah cenderung memandang dirinya secara negatif, meragukan kemampuan yang dimiliki, serta merasa kurang berharga dibandingkan orang lain. Menurut Orth dan Robins (2014), *self-esteem* merupakan salah satu aspek psikologis yang berperan penting dalam penyesuaian diri, kesejahteraan psikologis, serta kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tuntutan perkembangan pada masa *emerging adulthood*.

Self-esteem pada masa *emerging adulthood* menjadi aspek yang penting untuk diperhatikan, terutama pada perempuan yang sedang menghadapi berbagai perubahan dalam aspek pendidikan, pekerjaan, hubungan interpersonal, dan pembentukan identitas diri (Arnett, 2004). Pada tahap perkembangan ini, perempuan juga dihadapkan pada berbagai tuntutan dan ekspektasi sosial terkait penampilan fisik, peran gender, maupun pencapaian hidup yang dapat memengaruhi cara mereka memandang dan mengevaluasi dirinya (Bleidorn et al., 2016; Orth & Robins, 2014). Penelitian lintas budaya yang melibatkan hampir satu juta partisipan di 48 negara menunjukkan bahwa perempuan secara konsisten memiliki tingkat *self-esteem* yang lebih rendah dibandingkan laki-laki (Bleidorn et al., 2016). Temuan tersebut diperkuat oleh meta-analisis Zuckerman et al. (2016) yang menunjukkan bahwa meskipun perbedaannya relatif kecil, perempuan cenderung memiliki *self-esteem* yang lebih rendah dibandingkan laki-laki, terutama pada masa remaja hingga dewasa awal. Kondisi ini diduga berkaitan dengan kecenderungan perempuan yang lebih sensitif terhadap penilaian sosial serta lebih sering melakukan perbandingan sosial (*social comparison*), khususnya yang berkaitan dengan penampilan (Vogel et al., 2014; Fardouly et al., 2015; Tiggemann & Slater, 2013). Oleh karena itu, kajian mengenai *self-esteem* pada perempuan *emerging adulthood* tetap relevan untuk dilakukan, terlebih pada masa ini pembentukan identitas diri dan evaluasi terhadap diri masih terus berkembang sehingga lebih rentan dipengaruhi oleh berbagai pengalaman sosial (Arnett, 2004; Orth & Robins, 2014). Salah satu media sosial yang paling banyak digunakan oleh perempuan *emerging adulthood* adalah Instagram, yang telah menjadi bagian dari aktivitas, komunikasi, dan interaksi sosial sehari-hari (Kemp, 2025; Kietzmann et al., 2011).

Seiring dengan perkembangan teknologi digital, media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, khususnya pada individu yang berada pada masa *emerging adulthood*. Salah satu platform yang paling banyak digunakan adalah Instagram, yaitu media sosial berbasis visual yang memungkinkan pengguna untuk membagikan foto, video, serta berinteraksi melalui berbagai fitur seperti *likes*, komentar, *stories*, dan *direct message* (Kietzmann et al., 2011). Di Indonesia, Instagram juga merupakan salah satu media sosial dengan jumlah pengguna yang tinggi. Data NapoleonCat (2026) menunjukkan bahwa mayoritas pengguna Instagram berada pada rentang usia 18–24 tahun, sementara GoodStats (2025) melaporkan bahwa perempuan merupakan kelompok pengguna Instagram terbanyak di Indonesia. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa Instagram telah menjadi bagian dari kehidupan sosial perempuan pada masa *emerging adulthood*. Selain berfungsi sebagai media komunikasi dan berbagi informasi, Instagram juga menjadi ruang bagi individu untuk mengekspresikan diri dan menampilkan identitas yang ingin diperlihatkan kepada orang lain melalui konten yang mereka unggah. Karakteristik tersebut menjadikan Instagram sebagai sarana bagi individu untuk berinteraksi dengan lingkungan sosial yang lebih luas serta memperoleh berbagai respons dari pengguna lain (Latupeirissa & Wijono, 2022). Dengan demikian, penggunaan Instagram tidak hanya berkaitan dengan aktivitas berbagi konten, tetapi juga membentuk berbagai pengalaman sosial yang dapat berkaitan dengan cara individu memandang dan menilai dirinya (Valkenburg et al., 2022).

Salah satu karakteristik Instagram yang membedakannya dari media sosial lain adalah adanya berbagai bentuk *social feedback*, seperti *likes*, komentar, jumlah penonton (*views*), maupun jumlah pengikut (*followers*), yang memungkinkan pengguna memperoleh respons secara langsung dari orang lain (Kietzmann et al., 2011). Media sosial menyediakan lingkungan yang memungkinkan individu menerima evaluasi dan umpan balik dari orang lain secara terus-menerus sehingga interaksi sosial tidak lagi terbatas pada kehidupan nyata, tetapi juga berlangsung di ruang digital (Nesi et al., 2018). Berbagai bentuk *social feedback* tersebut dapat menjadi sumber informasi yang digunakan individu untuk memahami bagaimana dirinya dipersepsikan oleh orang lain serta memengaruhi cara individu

mengevaluasi dirinya (Vogel et al., 2014). Selain itu, pengalaman memperoleh umpan balik di media sosial merupakan salah satu mekanisme yang berkontribusi terhadap pembentukan dan perkembangan *self-esteem*, terutama pada remaja dan dewasa muda yang masih berada dalam proses pembentukan identitas diri (Valkenburg et al., 2022). Oleh karena itu, keberadaan *social feedback* di Instagram menjadi salah satu konteks yang penting untuk memahami gambaran *self-esteem* pada perempuan *emerging adulthood* pengguna Instagram.

Selain memperoleh *social feedback*, pengguna Instagram juga terus-menerus terpapar berbagai konten yang menampilkan kehidupan, pencapaian, penampilan, maupun aktivitas orang lain melalui *feed*, *stories*, *reels*, dan halaman *explore*. Paparan terhadap berbagai konten tersebut memungkinkan individu melihat berbagai informasi mengenai kehidupan orang lain yang kemudian dapat menjadi dasar dalam mengevaluasi dirinya sendiri (Fitri, 2023). Proses evaluasi diri tersebut dapat mendorong individu membandingkan kondisi dirinya dengan gambaran yang ditampilkan pengguna lain sehingga memengaruhi cara individu memandang nilai dan keberhargaan dirinya (Ardiany & Ardi, 2022). Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa penggunaan Instagram berkaitan dengan *self-esteem* karena pengalaman yang diperoleh selama menggunakan media sosial dapat memengaruhi bagaimana individu memberikan penilaian terhadap dirinya (Rahma & Setiasih, 2021). Oleh karena itu, paparan terhadap berbagai konten di Instagram menjadi salah satu konteks yang penting untuk memahami gambaran *self-esteem* pada perempuan *emerging adulthood* pengguna Instagram.

Berbagai karakteristik Instagram, mulai dari kemudahan memperoleh *social feedback* hingga paparan terhadap berbagai konten yang menampilkan kehidupan orang lain, menunjukkan bahwa media sosial ini menjadi salah satu konteks yang berkaitan dengan cara individu memandang dan mengevaluasi dirinya. Individu dengan *self-esteem* yang positif cenderung mampu mempertahankan penilaian yang baik terhadap dirinya meskipun dihadapkan pada berbagai pengalaman sosial di media sosial. Sebaliknya, individu dengan *self-esteem* yang rendah lebih rentan meragukan nilai dirinya serta lebih mudah dipengaruhi oleh evaluasi maupun standar yang diperoleh dari lingkungan sosial (Mruk, 2013). Berbagai pengalaman yang diperoleh selama menggunakan Instagram menunjukkan bahwa *self-esteem*

menjadi aspek psikologis yang penting karena berkaitan dengan bagaimana individu memaknai dirinya di tengah interaksi dan paparan yang diterima melalui media sosial (Rahma & Setiasih, 2021). Oleh karena itu, mengetahui gambaran *self-esteem* pada perempuan *emerging adulthood* pengguna Instagram menjadi penting untuk memahami bagaimana mereka memandang nilai dan keberhargaan dirinya dalam konteks penggunaan media sosial (Khanti & Basaria, 2024).

Penelitian mengenai *self-esteem* pada pengguna Instagram telah banyak dilakukan, namun sebagian besar masih berfokus pada hubungan atau pengaruh penggunaan Instagram dengan *self-esteem* maupun variabel psikologis lainnya. Penelitian terdahulu umumnya lebih berfokus pada pengujian hubungan maupun pengaruh penggunaan Instagram terhadap *self-esteem*, sedangkan penelitian yang secara khusus menggambarkan tingkat *self-esteem* pada pengguna Instagram masih relatif terbatas (Rahma & Setiasih, 2021; Ardiany & Ardi, 2022; Putri et al., 2025). Salah satu penelitian deskriptif dilakukan oleh Merida et al. (2024) yang menggambarkan *self-esteem* pengguna Instagram berdasarkan karakteristik demografis. Namun, penelitian tersebut belum secara spesifik memberikan gambaran mengenai *self-esteem* pada perempuan *emerging adulthood* pengguna Instagram di wilayah Jabodetabek. Padahal, perempuan pada rentang usia *emerging adulthood* merupakan salah satu kelompok pengguna Instagram terbesar di Indonesia dan berada pada tahap perkembangan yang ditandai dengan pembentukan identitas serta evaluasi terhadap diri. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai *self-esteem* pada perempuan *emerging adulthood* pengguna Instagram di Jabodetabek sehingga dapat melengkapi temuan penelitian sebelumnya.

Berdasarkan uraian tersebut, *self-esteem* merupakan aspek psikologis yang penting untuk dipahami pada perempuan *emerging adulthood* pengguna Instagram. Berbagai karakteristik Instagram, seperti adanya *social feedback* dan paparan terhadap kehidupan orang lain, menjadikan media sosial ini sebagai salah satu konteks yang berkaitan dengan cara individu memandang dan menilai dirinya. Oleh karena itu, mengetahui gambaran *self-esteem* pada perempuan *emerging adulthood* pengguna Instagram di Jabodetabek menjadi penting untuk memberikan pemahaman mengenai bagaimana mereka memandang nilai dan keberhargaan

dirinya dalam konteks penggunaan media sosial. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang dapat menjadi referensi bagi pengembangan kajian psikologi, khususnya mengenai *self-esteem* pada perempuan *emerging adulthood* pengguna Instagram.

Berdasarkan uraian tersebut, *self-esteem* merupakan aspek psikologis yang penting untuk dipahami pada perempuan *emerging adulthood* pengguna Instagram. Berbagai karakteristik Instagram, seperti adanya *social feedback* dan paparan terhadap berbagai konten, menjadikan media sosial ini sebagai salah satu konteks yang berkaitan dengan cara individu memandang, mengevaluasi, dan menghargai dirinya. Meskipun penelitian mengenai *self-esteem* pada pengguna Instagram telah banyak dilakukan, penelitian yang secara khusus menggambarkan *self-esteem* pada perempuan *emerging adulthood* pengguna Instagram di wilayah Jabodetabek masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian mengenai gambaran *self-esteem* pada perempuan *emerging adulthood* pengguna Instagram di Jabodetabek menjadi penting dilakukan untuk memperkaya kajian mengenai *self-esteem* dalam konteks penggunaan media sosial, khususnya pada perempuan yang sedang berada pada tahap *emerging adulthood*.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan, beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Self-esteem* merupakan aspek psikologis yang penting pada perempuan *emerging adulthood*.
2. Penggunaan Instagram menghadirkan berbagai pengalaman sosial yang berkaitan dengan cara individu mengevaluasi dirinya.
3. Belum terdapat gambaran yang spesifik mengenai *self-esteem* pada perempuan *emerging adulthood* pengguna Instagram di Jabodetabek.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan, penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini pada gambaran *self esteem* pada perempuan *emerging adulthood* pengguna Instagram di Jabodetabek.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Bagaimana gambaran *self-esteem* pada perempuan *emerging adulthood* pengguna Instagram di Jabodetabek?"

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *self-esteem* pada perempuan *emerging adulthood* pengguna Instagram di Jabodetabek

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya pada bidang Psikologi Perkembangan dan Psikologi Sosial, melalui penambahan bukti empiris mengenai gambaran *self-esteem* pada perempuan *emerging adulthood* pengguna Instagram di Jabodetabek. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai *self-esteem* dalam konteks penggunaan media sosial, serta menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang mengkaji topik serupa.

1.6.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Perempuan *Emerging Adulthood*

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai gambaran *self-esteem* pada perempuan *emerging adulthood* pengguna Instagram. Melalui pemahaman tersebut, perempuan pada masa *emerging adulthood* diharapkan dapat lebih menyadari pentingnya memiliki dan

mengembangkan *self-esteem* yang positif serta menggunakan Instagram secara lebih bijak dalam kehidupan sehari-hari.

2) Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan sumber informasi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji *self-esteem* pada perempuan *emerging adulthood* pengguna Instagram maupun topik lain yang berkaitan dengan *self-esteem*, penggunaan media sosial, dan aspek psikologis pada masa *emerging adulthood*. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan penelitian selanjutnya dengan mempertimbangkan karakteristik partisipan, konteks penggunaan media sosial, maupun metode penelitian yang berbeda sehingga dapat memperkaya pemahaman mengenai *self-esteem* pada perempuan *emerging adulthood*.

