

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pada tahapan perkembangan manusia di masa dewasa, dalam pandangan psikologi, dibagi menjadi tiga tahap, yaitu masa dewasa awal, masa dewasa pertengahan, dan masa dewasa akhir (Herawati & Hidayat, 2020). Pembagian masa dewasa menurut Hurlock (1996) masa dewasa awal dimulai antara usia 18 dan sekitar 40 tahun, ketika perubahan fisik dan psikologis menyertai penurunan kemampuan reproduktif. Masa dewasa awal menurut Putri (2018) adalah masa puncak dalam perkembangan individu. Masa dewasa awal merupakan masa peralihan antara masa remaja yang masih bersenang-senang dengan kehidupannya ke masa dewasa yang akan menghadapi berbagai permasalahan dalam kehidupan dan harus bisa menyelesaikannya dengan baik.

Wanita pada tahap dewasa awal sudah berlatih menerima perubahan yang terjadi pada fisiknya serta mengetahui fungsi-fungsi pada tubuhnya kemudian menggunakannya dengan baik, menyadari kekurangan-kekurangan fisiknya dan sadar bahwa tidak dapat merubahnya meskipun berusaha memperbaiki penampilannya (Dewi & Erma, 2022). Seseorang yang merasakan kepuasan pada bentuk tubuhnya saat ini akan menghargai hal-hal yang telah dilakukan oleh tubuhnya dan dapat menerima kekurangan-kekurangan yang ada pada tubuhnya (Ramanda dkk, 2019). Wanita dewasa awal yang memiliki tingkat kepuasan pada tubuhnya tinggi maka wanita tersebut akan merasakan tingkat kebahagiaan yang tinggi pula dalam hidupnya (Maulani, 2019).

Dalam menjalankan tugas perkembangan orang dewasa, seorang wanita akan tersambung dengan jejaring sosial, keberadaan jejaring sosial sebagai alat komunikasi dapat menjadi sarana bersosialisasi antara individu satu dengan individu lainnya tanpa adanya batasan ruang dan waktu, salah satu media sosial yang digunakan adalah *Instagram* (Dewi dkk, 2020). Menurut data Napoleon Cat per Desember 2023 mencakup sebesar 31,9% dari jumlah seluruh populasi di Indonesia, terdapat sekitar 89.666.400 jiwa pengguna *Instagram* di Indonesia. Mayoritas dari mereka adalah perempuan sebesar 54,8%, sedangkan proporsi pria yang menggunakan *Instagram* di Indonesia sebesar 45,2%. Pengguna terbesar terjadi pada kelompok orang berusia 25 hingga 34 tahun sebesar 39,6 % yakni sekitar 35.500.000 pengguna. Perbedaan tertinggi antara laki-laki dan perempuan terjadi pada kelompok usia 18 hingga 24 tahun yakni sebesar 33,1%, dimana perempuan menempati posisi tertinggi yakni dengan jumlah 12.500.000 pengguna.

*Instagram* adalah sebuah aplikasi yang dapat membagikan foto dan video, membuat penggunanya dapat mengambil foto, mengambil video, menggunakan filter, serta dapat membagikannya ke pengguna yang lain atau media sosial lainnya (Rarasati dkk, 2019). (Amarina & Laksmiwati, 2021) mengatakan bahwa interaksi yang ada pada *Instagram* yaitu dengan cara mengikuti (*follow*) akun pengguna orang yang lain yang dikenal maupun yang tidak dikenal. Komunikasi di *Instagram* dapat dilakukan dengan memberikan tanda suka (*love*) atau menuliskan komentar pada kolom komentar di postingan orang lain. Gambar yang diunggah pada akun *Instagram* biasanya merupakan foto yang paling indah menurut pemilik akun, biasanya sebelum mengunggah foto ataupun video seseorang akan mengedit

seindah mungkin agar mendapatkan jumlah penyuka (*like*) yang banyak dari pengguna yang lainnya. Hasil penelitian Fakoniko (2016) menyimpulkan motif pada penggunaan *Instagram* paling banyak adalah untuk mendapatkan hiburan melalui media sosial serta untuk mendapatkan informasi-informasi yang ditampilkan di *Instagram*.

Seseorang dapat dikatakan pengguna aktif media sosial *Instagram* jika mengakses media sosial *Instagram* lebih dari 3 jam perhari (Judith, 2011). Gesto dkk (2022) mengatakan bahwa menggunakan *Instagram* dalam beraktivitas seperti melihat gambar dan fokus pada bentuk tubuh ideal serta melakukan percakapan terkait penampilan bisa berbahaya untuk citra tubuh seseorang. Pada kenyataannya media sosial *Instagram* dapat menjadi dampak yang buruk bagi wanita muda, Paparan dari media sosial *Instagram* berupa gambar dan cerita penampilan ideal menyebabkan seseorang melakukan perbandingan ke atas seperti membandingkan dengan *influencer*, sehingga kurangnya penghargaan terhadap tubuh individu tersebut (Pedalino & Camerini, 2022).

Secara khusus, perempuan yang memasuki usia dewasa awal seringkali lebih memperhatikan penampilan agar lebih menunjang mereka dalam beraktivitas sehari-hari, penampilan mempunyai pengaruh yang sangat besar dan menunjang kehidupan sosial sehari-hari seseorang (Santoso dkk, 2019). Wanita dewasa awal memiliki tugas untuk mulai mencari pasangan intim oleh sebab itu wanita cenderung lebih memperhatikan tubuh dan penampilannya sehingga menyebabkan wanita merasa tidak puas dengan tubuhnya (Asharyadi & Qodariah, 2022). Berbicara mengenai kecantikan memang sangat identik dengan wanita, dari zaman

dahulu kecantikan telah dikonstruksi oleh masyarakat dan menjadi kekuatan sosial bagi wanita, struktur sosial inilah yang membentuk persepsi perempuan terhadap cita-cita dan standar kecantikan yang diakui oleh lingkungan bermasyarakat (Basir dkk, 2022).

Perubahan yang terjadi pada fisik menimbulkan pandangan yang berubah-ubah dan hal tersebut akan memunculkan pemikiran bagaimana definisi wanita cantik menurut dirinya, kemudian hampir seluruh wanita akan melakukan serangkaian perawatan untuk membuatnya dirinya cantik sesuai standarnya (Maulani, 2019). Munculnya pandangan negatif wanita terhadap dirinya disebabkan oleh banyak wanita yang merasa tidak puas dengan tubuhnya atau memunculkan sikap ketidakpuasan terhadap tubuhnya (Kusumaningtyas, 2019). Menurut Ogden (2011) ketidakpuasan terhadap tubuh merupakan sebuah konseptualisasi dari pemikiran tentang tubuh yang terpengaruh dari perbandingan dengan ukuran realitas objektif, ketidaksesuaian antara ukuran tubuh aktual dan ideal yang dirasakan, atau sekadar perasaan negatif terhadap tubuh.

Wanita dilaporkan banyak mengalami rasa ketidakpuasan tubuh yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki (MacNeill dkk, 2017). Tumakaka dkk, (2022) mengatakan bahwa wanita mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh ketika melihat foto atau video yang menampilkan tubuh ideal di *Instagram*. Ketika melakukan perbandingan terhadap orang yang memiliki tubuh ideal tersebut, maka jika dirasakan dirinya tidak sesuai dengan objek perbandingannya, wanita merasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki. Anggrainy (2022) mengatakan Hal

ini menjadikan wanita dewasa awal yang menggunakan *Instagram* cenderung mengalami ketidakpuasan tubuh.

Wanita yang tidak puas dengan tubuhnya akan melakukan berbagai usaha seperti sering melakukan diet, olahraga, perawatan di klinik kecantikan, memakai *skincare*, sering menggunakan *makeup* dan terlalu melakukan pemilihan pakaian yang sesuai dengan tubuhnya (Novianti & Merida, 2021). Ketidakpuasan tubuh pada wanita dapat berdampak negatif seperti menurunkan kualitas hidup yang akan mempengaruhi kesehatan mental ke tahap lebih serius (Anjela & Ambarwati, 2022).

Dilansir dari VIVA.co.id seorang wanita didiagnosa mengalami autoimun akibat melakukan perawatan suntik putih. Wanita tersebut rutin melakukan suntik putih dua minggu sekali selama 2,5 tahun, selain itu wanita tersebut juga melakukan suntik kromosom. Hal tersebut dilakukan untuk membuat kulitnya putih secara cepat, meskipun perawatan tersebut diimbangi pola hidup sehat dengan olahraga rutin, tidur yang cukup, serta banyak mengonsumsi air putih tetap saja efek samping suntik putih sangat berbahaya. Gejala yang dirasakan yaitu rambut rontok, sesak nafas, nyeri pada tenggorokan, mudah merasa lelah, dan pada kulitnya muncul banyak ruam. Setelah periksa ke dokter, wanita tersebut didiagnosa mengalami penyakit autoimun. Wanita tersebut menyesal melakukan suntik putih jangka panjang, serta menghimbau kepada wanita-wanita yang lainnya untuk berhati-hati melakukan suntik putih (Amalia, 2022).

Kasus wanita di Solo yang dilansir dari detik.com mengalami kegagalan setelah melakukan botox di wajah. Awalnya wanita tersebut melakukan botox di

area *smile lines* (garis senyum), dan berhasil tetapi hasilnya biasa saja tidak terlalu bagus. Sehingga sebelum menghadiri suatu acara, wanita tersebut melakukan botox lagi tetapi di seluruh wajah. Hasil botox kali ini mengalami kegagalan, dimana wanita tersebut tidak bisa tertawa dan tersenyum. Ketika tertawa dan tersenyum bentuknya aneh pada bagian pinggir bibirnya tidak bisa naik. Wajahnya menjadi sangat kaku dan hal ini terjadi selama berulan-bulan sehingga menganggunya dalam melakukan aktivitas sehari-hari apalagi jika berinteraksi dengan orang lain, wanita tersebut mengaku trauma melakukan botox lagi (Sagita, 2023).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal dengan wanita dewasa awal pengguna *Instagram* berinisial H yang berusia 21 tahun, H merasa jika fisik yang dimilikinya saat ini kurang menarik. H merasa bentuk tubuhnya kurang menarik dan terkadang merasa kesal karena jika memakai pakaian sulit cocok dengan bentuk tubuhnya saat ini. Selain bentuk tubuh, H juga merasa tidak puas dengan tinggi badannya saat ini, H merasa terlalu pendek dan bentuk wajahnya yang tidak simetris serta sering muncul jerawat sehingga H tidak suka tampilan wajahnya jika dilihat dari samping. H mengaku jika kondisi fisiknya saat ini tidak sesuai dengan standar kecantikannya, H sering menangis kondisi fisiknya saat ini bahkan H mengaku membenci tubuhnya saat ini, H merasa secara keseluruhan tubuh dan wajahnya tidak cantik. Menurut H, wanita yang cantik memiliki tinggi badan yang ideal tidak terlalu pendek dan terlalu tinggi, memiliki wajah yang simetris sehingga dilihat dari segala sisi akan terlihat cantik, wajah yang bersih dan cerah tidak memiliki jerawat. Definisi wanita sempurna menurut H yaitu seperti salah satu *influencer* yang ada di *Instagram*, yaitu memiliki tinggi badan yang tidak

terlalu tinggi namun pas dan cocok dengan bentuk tubuhnya. Selain itu, ketika *influencer* tersebut foto dari segala arah tetap terlihat cantik sempurna dengan wajahnya yang simetris. Hal tersebut mendorong subjek untuk sering menggunakan berbagai rangkaian *skincare* supaya wajahnya bisa cerah bersih dan tidak ada jerawat. Subjek rela membeli berbagai macam produk *skincare* dan *makeup* setiap bulannya, setiap ada *review* dari orang lain tentang produk *skincare* yang bagus H akan langsung membelinya meskipun *skincarenya* dengan jenis produk yang sama masih ada. H mengaku tidak berminat melakukan perawatan di klinik kecantikan, dan lebih senang menggunakan produk-produk *skincare* sendiri di rumah. H tidak pernah melewatkan penggunaan *skincare* meskipun sudah merasa capek dan mengantuk, karena H sangat ingin menjadi cantik.

Hasil wawancara dengan subjek kedua berinisial A berusia 22 tahun, bahwa A merasa banyak kekurangan mengenai fisiknya dalam segala hal. Salah satunya pada bagian wajah, wajahnya yang banyak jerawat sehingga terlihat sangat kusam. Selain wajah, A merasa tubuhnya terlalu gemuk sehingga sebal ketika memilih pakaian yang cocok digunakan untuk tubuhnya. Menurut A, wanita cantik itu yang memiliki tubuh tinggi, bentuk tubuh ramping, hidung yang mancung, bentuk bibir yang mungil, kulit putih bersih, dan wajah cantik natural tanpa menggunakan *make up*. A mengaku sangat sering membanding-bandingkan kondisi fisiknya dengan kondisi wanita yang menurut A cantik di *Instagram*, seperti salah satu *influencer* yang tinggi, sangat ramping, putih, dan terlihat anggun. Dibandingkan dengan fisiknya sangat berbeda jauh, ia senang dengan tubuh seperti *influencer* tersebut. Selama ini A berusaha merawat wajahnya supaya bersih dan mulus, rutin setiap

bulannya A melakukan perawatan di klinik kecantikan serta menggunakan krim-krim dokter secara berganti-ganti dari yang harganya terjangkau sampai yang sangat mahal mencari kecocokan produk pada wajahnya, namun hasilnya menurut A belum sesuai dengan harapannya. A juga mengaku melakukan diet dengan mengurangi konsumsi gula, tepung, minyak, dan mengurangi porsi makannya setiap hari. Selain diet, untung mengurangi berat badannya A juga rutin melakukan *gym* dua sampai tiga kali dalam seminggu. A mengaku malu bertemu orang lain meskipun itu orang terdekatnya dikarenakan kondisinya saat ini, A sampai merasa frustrasi mengatasi kondisi fisiknya saat ini. A dalam menggunakan pakaian harus berpikir mana yang cocok untuk tubuhnya yang gemuk supaya terlihat langsing.

Hasil observasi dan wawancara dengan subjek terakhir berinisial I berusia 22 tahun, I mengungkapkan bahwa I merasa dirinya tidak menarik karena warna kulitnya yang gelap. Selain itu, I juga tidak puas dengan bentuk hidungnya yang tidak mancung sehingga saat berfoto I merasa tidak puas dengan hasilnya. Ketika ada jerawat yang muncul sedikit saja ia sangat merasa kesal karena membuat wajahnya terlihat tidak mulus, rasanya I ingin sekali memencet jerawatnya agar meletus, selain itu I akan langsung memberikan salep khusus jerawat agar jerawatnya cepat menghilang. Ketika akan keluar rumah I akan menggunakan bedak untuk menutupi jerawatnya itu agar tidak terlihat orang lain. I ini memiliki standar kecantikan yang dimana yaitu memiliki tinggi dan berat badan yang ideal, kulit putih, mulus dan berkilau, serta hidung yang mancung. I berpikir bahwa dengan memiliki hidung yang mancung dan kulit yang putih, I akan menjadi wanita cantik. Untuk mencapai standar kecantikan tersebut, selama ini I juga melakukan

perawatan di klinik kecantikan untuk membuat wajahnya bersih cerah serta menggunakan rangkaian *skincare* dan *bodycare* untuk mencerahkan kulit tubuhnya. I juga sering membeli berbagai macam merek produk-produk lulur untuk memutihkan kulitnya. Namun I merasa tidak ada perubahan yang signifikan setelah menggunakan produk-produk tersebut, sehingga I juga berencana untuk melakukan suntik vitamin C agar kulitnya putih secara instan, serta ingin membeli alat penjepit hidung untuk membuat tulang hidungnya lebih tinggi. Selama ini I juga melakukan workout satu minggu empat kali dengan waktu 40-50 menitan, hal ini dilakukan untuk membuat perutnya menjadi rata dan untuk menambahkan tinggi badannya. Ketika melihat wanita cantik dengan kulit putih di *Instagram*, I kemudian membandingkan dengan kulitnya yang gelap. I merasa kesal ketika meniru gaya foto wanita cantik yang di *Instagram* dan tidak sesuai dengan harapannya, hasilnya tidak secantik wanita yang ada di *Instagram* tersebut.

Salah satu faktor yang mempengaruhi ketidakpuasan tubuh adalah Perbandingan sosial (Grogan, 2017). Fakhri (2017) berpendapat bahwa perbandingan sosial melihat bahwa proses pengaruh sosial dan beberapa perilaku kompetitif tertentu berasal dari kebutuhan untuk mengevaluasi diri dan kepentingan untuk evaluasi ini berdasar pada perbandingan dengan orang lain. Suls dan Wheeler (2014) mengatakan bahwa Perbandingan sosial merupakan tindakan memilih dan memanfaatkan informasi tentang sudut pandang dan penilaian terhadap orang lain untuk mengevaluasi diri sendiri secara cermat dan meningkatkan harga diri.

Perbandingan sosial membangkitkan berbagai reaksi perilaku, kognitif, dan afektif. Reaksi tersebut mungkin bergantung pada tingkat pemantauan diri individu,

dan mungkin berubah seiring waktu seiring dengan perubahan informasi perbandingan sosial, reaksi-reaksi ini sebagian besar disebabkan oleh ancaman terhadap citra diri, rasa ketidakadilan, atau keadaan tidak nyaman lainnya yang diakibatkan oleh perbandingan (Miller dkk, 2015). Dasar dari proses perbandingan sosial menurut Verduyn dkk (2020) adalah pemilihan sasaran dari perbandingan, melakukan perbandingan keatas dimana membandingkan orang lain yang lebih unggul dan melakukan perbandingan kebawah dimana membandingkan orang lain yang lebih rendah, serta konsekuensi dari perbandingan yang telah dilakukan.

Guyer & Vaughan-johnston (2018) menjelaskan bahwa perbandingan sosial melibatkan membandingkan kemampuan, pendapat, sikap, emosi, kondisi fisik, pencapaian, atau karakteristik lain seseorang dengan orang lain dalam kaitannya dengan kelompok atau individu. Prameswari (2020) memaparkan dalam penelitian ini mengkaji perbandingan sosial dengan menggunakan penampilan fisik sebagai ciri pembeda, sehingga pembahasan persamaan sosial difokuskan pada perbandingan penampilan fisik.

Berdasarkan hasil penelitian Scully dkk (2020) berjudul "*Social comparisons on social media: online appearance-related activity and body dissatisfaction in adolescent girls*" hasilnya menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara sosial comparison dengan body dissatisfaction pada remaja perempuan. Penelitian yang dilakukan oleh Apriliani dan Soetjningsih (2023) terkait "*Physical Appearance Comparison dan Body Dissatisfaction Pada Wanita Pengguna Tiktok dan Instagram*" hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *physical appearance comparison* dengan *body*

*dissatisfaction* pada wanita yang menggunakan Tiktok dan *Instagram*. Semakin tinggi tingkat *physical appearance comparison* maka akan semakin tinggi pula tingkat *body dissatisfaction*, sebaliknya semakin rendah tingkat *physical appearance comparison* maka semakin rendah pula tingkat *body dissatisfaction*.

Faktor lain yang juga mempengaruhi ketidakpuasan tubuh yakni Perfeksionisme (Wertheim & Paxton, 2012). Perfeksionisme menurut Apriani (2020) merupakan seorang individu yang memiliki kecenderungan kepribadian dengan standar tinggi dalam mencapai kesempurnaan dan individu tersebut meyakini bahwa orang lain mengharapkan kesempurnaan dari dirinya, seseorang dengan sifat perfeksionis umumnya memiliki motivasi tinggi dalam melakukan segala sesuatunya dengan sempurna.

Perfeksionis merupakan konstruksi multidimensi yang mencakup aspek positif dan negatif. Baru-baru ini konsep perfeksionisme yang berfokus pada penampilan fisik telah dihadirkan, kemudian dikaitkan dengan ketidakpuasan pada citra tubuh serta perilaku mengendalikan berat badan dan bentuk badan (Rica dkk, 2022). Wanita yang cenderung tinggi mengalami perfeksionis pada penampilan fisik terutama yang mengkhawatirkan ketidaksempurnaan, sangat memperhatikan penampilannya dan sangat peka terhadap peristiwa seperti perbandingan sosial, sehingga memberikan kesan bahwa dirinya tidak sesuai dengan penampilan ideal dan pada akhirnya mudah terkena dampak negatif terutama yang disebabkan paparan dan perbandingan gambar penampilan ideal yang ada di *Instagram* (McComb & Mills, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian dari Yang dkk (2017) “*The relation of physical appearance perfectionism with body dissatisfaction among school students 9–18 years of age*” hasil penelitiannya yakni ada hubungan yang signifikan antara perfeksionisme penampilan fisik dengan *body dissatisfaction*. Sejalan dengan penelitian tersebut Dewi dkk (2023) melakukan penelitian mengenai “*Body dissatisfaction Pada Mahasiswi Pengguna Tik Tok: Adakah Peranan Perfeksionisme?*” hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel, dimana perfeksionisme berperan cukup tinggi atas timbulnya *body dissatisfaction*.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara perbandingan sosial dan perfeksionisme penampilan fisik dengan ketidakpuasan tubuh pada wanita dewasa awal pengguna *Instagram*, dalam penelitian yang berjudul “*Hubungan antara Perbandingan Penampilan fisik dan Perfeksionisme Penampilan Fisik dengan Ketidakpuasan Tubuh pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram*”.

### **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris hubungan antara perbandingan penampilan fisik dan perfeksionisme penampilan fisik dengan ketidakpuasan tubuh pada wanita dewasa awal pengguna *Instagram*

### **C. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun secara praktis kepada berbagai pihak. Adapun manfaatnya sebagai berikut:

## 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan psikologi terutama dalam bidang psikologi perkembangan berkaitan dengan hubungan antara perbandingan penampian fisik dan perfeksionisme penampilan fisik dengan ketidakpuasan tubuh.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi wanita dewasa awal

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pada wanita dewasa awal yang menggunakan *Instagram* tentang hubungan antara perbandingan penampilan fisik dan perfeksionisme penampilan fisik dengan ketidakpuasan tubuh.

### b. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya dalam mengkaji bidang yang sama guna menyempurnakan hasil penelitian ini.