# BAB I

# PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Manusia mengalami perkembangan dan perubahan secara terus-menerus sepanjang hidupnya. Siklus hidup ini diawali dari fase janin, dilanjutkan dengan kelahiran, masa dewasa, dan diakhiri dengan tahap lanjut usia (Maryati & Rezania, 2018). Sepanjang rentang hidup manusia, perkembangan terjadi dalam beberapa fase atau beberapa tahap, yakni sebelum lahir (*prenatal*), setelah kelahiran (*postnatal*), anak-anak awal (*early childhood*), anak-anak tengah (*middle childhood*), anak-anak akhir (*late childhood*), masa remaja awal, remaja tengah sampai akhir, dewasa awal, dewasa tengah hingga dewasa akhir (Maryati & Rezania, 2018).

Menurut Hurlock (1999) dalam teorinya mengenai psikologi perkembangan, masa dewasa dibagi menjadi tiga tahapan yaitu masa dewasa awal (20-40 tahun), masa dewasa madya (40-60), dan masa dewasa lanjut (60 tahun-akhir hayat). Dari ketiga tahapan tersebut, masa dewasa awal merupakan fase yang sangat penting karena menjadi periode transisi dari ketergantungan pada masa remaja menuju kemandirian penuh sebagai individu dewasa. Fase dewasa awal merupakan periode kritis dimana individu mulai menentukan karir dan membangun keluarga. Individu dituntut untuk dapat mengambil keputusan yang tepat demi kehidupan yang stabil di kemudian hari. Di sisi lain, individu kerap dihadapkan pada konflik antara tuntutan pekerjaan dan keluarga, sehingga

berpotensi memunculkan berbagai masalah dalam kedua aspek tersebut (Maryati & Rezania, 2018).

Menurut Striegel-Moore dan Franko (2002) dikatakan bahwa yang memiliki kemungkinan kecemasan tinggi terhadap penampilan adalah wanita daripada laki-laki. Ciri pada wanita di fase dewasa awal (20-40 tahun) ini mencakup aspek biologis sebagai usia subur, aspek sosial berupa upaya memperoleh posisi yang stabil, serta aspek psikologis seperti seringnya menghadapi masalah, ketegangan emosi, dan perasaan terisolasi dari pergaulan (Nurjanah & Tama, 2023). Perubahan dalam memaknai hidup serta adaptasi terhadap gaya hidup yang baru sering kali tercermin dari penampilan fisik seseorang (Hasibuan, 2023). Perhatian terhadap penampilan fisik biasanya meningkat pada wanita yang memasuki usia dewasa awal. Hal ini karena penampilan dianggap penting untuk menunjang kegiatan sehari-hari dan kehidupan sosial mereka (Santoso et al., 2020).

Menurut (Hurlock, 1980), penampilan fisik yang menarik menjadi fondasi bagi perempuan untuk merasakan kebahagiaan, kemudahan dalam berteman, serta peningkatan rasa berani dan percaya diri. Bagi wanita dewasa awal, penampilan fisik yang menarik bukan hanya soal estetika, melainkan juga sebuah modal untuk pengembangan karir dan relasi. Mereka memahami bahwa dalam konteks profesional, penampilan kerap dikaitkan dengan peluang meraih status sosial yang lebih tinggi. Di sisi lain, tekanan untuk menyesuaikan diri di tempat kerja justru memunculkan kekhawatiran akan dinilai hanya berdasarkan penampilan fisiknya oleh orang-orang baru (Ciutarno et al., 2024). Kondisi tersebut membuat wanita

dewasa awal menjadi lebih sensitif terhadap bagaimana mereka dipersepsikan oleh orang lain, sehingga persepsi dan penilaian terhadap tubuhnya sendiri atau citra tubuh menjadi sangat penting.

Menurut Cash & Pruzinsky (2002), citra tubuh adalah representasi internal seseorang mengenai penampilan fisiknya, yang terbentuk dari pengaruh individu, sosial, dan budaya. Konsep ini tidak hanya berkaitan dengan evaluasi terhadap tubuh, tetapi juga melibatkan seberapa besar investasi emosional dan perhatian yang diberikan seseorang terhadap penampilannya. Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) citra tubuh memiliki beberapa aspek yaitu *appearance evaluation, appearance orientation, body area satisfaction, overweight preoccupation, dan self classified weight*. Dalam penelitian Cash dan Pruzinsky (2004) mengungkapkan bahwa citra tubuh wanita muda merasa tidak puas dengan citra tubuhnya. Hal tersebut dilihat dari hasil bahwa 67% Wanita muda tidak puas dengan berat badan dan 47% tidak puas dengan bentuk tubuh mereka.

Wanita dewasa awal cenderung perhatian lebih pada tubuhnya, sehingga memiliki prinsip untuk berpenampilan menarik, tubuh ideal, dan juga kepercayaan yang tinggi. Prinsip yang muncul dapat dipengaruhi diri sendiri dan lingkungan (Azizah & Laksmiwati, 2023). Cash & Pruzinsky (2002) menjelaskan bahwa citra tubuh dapat terbentuk dalam dua bentuk, yaitu positif dan negatif. Apabila wanita dewasa yang memiliki citra tubuh yang positif akan lebih mampu menerima diri sendiri, mampu menghadapi tekanan yang ada, mampu menerima perubahan yang terjadi pada tubuh tanpa harus membandingkan dengan orang lain (Bell & Rushforth, 2008). Dengan memiliki citra tubuh yang positif, wanita dewasa akan

lebih yakin dan percaya diri (Indriani, 2023). Namun pada kenyataannya, banyak wanita dewasa awal memiliki citra tubuh rendah.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Masithoh (2023), menemukan bahwa sebagian responden berada pada kategori citra tubuh rendah-sangat rendah. Sebanyak 9 responden (4%) termasuk dalam kategori sangat rendah dan 58 responden (24%) berada pada kategori rendah sehingga secara keseluruhan terdapat 28% responden yang memiliki citra tubuh rendah. Selain itu sebanyak 72 responden (30%) berada pada kategori sedang dan 105 responden (43%) memiliki citra tubuh tinggi sedangkan tidak ditemukan responden dengan kategori sangat tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian wanita dewasa awal memiliki citra tubuh yang positif, masih terdapat proporsi yang cukup besar yang mengalami citra tubuh rendah. Penelitian lainnya dalam Sari (2022) juga menunjukkan hasil serupa. Berdasarkan tabel kategorisasi *body image*, diketahui bahwa 16,9% wanita dewasa awal berada pada kategori body image rendah, sementara 67,5% berada pada kategori sedang, dan hanya 15,7% yang berada pada kategori tinggi. Dominasi kategori sedang yang disertai dengan persentase kategori rendah ini menunjukkan bahwa sebagian wanita dewasa awal masih mengalami ketidakpuasan terhadap citra tubuhnya.

Sejalan dengan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti melalui wawancara terhadap enam wanita dewasa awal, diperoleh gambaran mengenai citra tubuh berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Cash dan Pruzinsky (2002), yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh. Hasil

wawancara menunjukkan bahwa wanita dewasa awal cenderung mengevaluasi penampilan dirinya dengan membandingkan diri mereka dengan tampilan fisik yang sering dijumpai di media sosial, khususnya Instagram. Salah satu partisipan mengungkapkan bahwa:

> "*kalau lihat Instagram tuh rasanya otomatis banding-bandingin diri sendiri sama orang lain, apalagi kalau lihat yang badannya bagus-bagus*"

Kondisi tersebut menunjukkan adanya proses perbandingan sosial yang memengaruhi cara individu menilai penampilannya. Beberapa partisipan menyatakan bahwa paparan konten visual di Instagram sering kali memunculkan rasa kurang puas terhadap bentuk tubuhnya sendiri. Salah satu responden menyampaikan bahwa:

> "*pas lihat foto-foto di Instagram, jadi lebih sadar kekurangan badan sendiri, kadang jadi nggak pede*".

Hal ini berkaitan dengan aspek evaluasi penampilan dan kepuasan terhadap bagian tubuh, di mana standar kecantikan yang ditampilkan di media sosial menjadi acuan utama dalam menilai tubuh. Selain itu, beberapa partisipan mengungkapkan bahwa penggunaan filter atau fitur pengeditan foto di Instagram dapat meningkatkan rasa percaya diri. Seorang partisipan menyatakan bahwa:

> "*pakai filter itu bikin wajah kelihatan lebih bagus, jadi lebih berani upload foto*".

Partisipan lain juga menambahkan bahwa:

> "*kalau* pakai filter*, rasanya lebih pede karena kelihatan sesuai standar di Instagram*".

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa filter digunakan sebagai sarana untuk menampilkan citra tubuh yang dianggap lebih ideal, sehingga berkaitan dengan orientasi penampilan dan upaya individu dalam mengelola penampilan dirinya. Sebagian besar partisipan mengemukakan bahwa ketidakpercayaan diri terhadap penampilan asli menjadi alasan utama penggunaan filter dan pengeditan foto. Salah satu responden menyampaikan bahwa:

> "*kalau* foto *tanpa filter rasanya kurang percaya diri, takut kelihatan nggak menarik*".

Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan individu untuk mengategorikan ukuran dan bentuk tubuhnya berdasarkan standar kecantikan yang dibangun oleh media sosial, bukan berdasarkan persepsi diri yang realistis. Seorang partisipan bahkan menyatakan bahwa:

> "*standar cantik di Instagram tuh kayaknya jadi patokan, jadi ngerasa badan sendiri kurang ideal*".

Secara keseluruhan, hasil observasi awal ini menggambarkan bahwa media sosial Instagram memiliki peran dalam membentuk evaluasi, kepuasan, dan persepsi wanita dewasa awal terhadap tubuhnya. Paparan konten visual, penggunaan filter, serta standar kecantikan yang berkembang di media sosial turut memengaruhi bagaimana individu memaknai citra tubuhnya, baik secara positif maupun negatif. Hasil observasi ini mendukung pentingnya meneliti lebih lanjut hubungan antara penggunaan media sosial Instagram dan citra tubuh pada wanita dewasa awal dalam penelitian ini.

Menurut Cash (1994) wanita lebih memperhatikan bentuk tubuhnya daripada laki-laki sehingga tingkat kepuasan rendah biasanya terjadi pada wanita. Ketidakpuasan terhadap citra tubuh ini memiliki dampak yang cukup serius. Wanita dewasa awal yang memiliki citra tubuh rendah cenderung mengalami penurunan kepercayaan diri, peningkatan kecemasan, bahkan risiko depresi. Salah satu studi menunjukkan bahwa citra tubuh berkorelasi signifikan dengan tingkat kebahagiaan pada wanita dewasa awal yang artinya, citra tubuh rendah dapat menurunkan kesejahteraan psikologis (Maulani, 2019).

Di sisi lain, penelitian di bidang gizi menemukan bahwa 30,3% wanita usia pranikah di Kabupaten Bantul memiliki body image negatif, dan mereka lebih sering melakukan perilaku “skipping meals” (melewatkan makan) dibanding mereka yang memiliki body image positif hal ini menunjukkan bahwa citra tubuh rendah juga dapat memengaruhi perilaku kesehatan dan pola makan (Wardiana et al., 2024). Salah satu faktor utama yang memengaruhi kondisi citra tubuh wanita dewasa awal adalah penggunaan media sosial (Sari, 2022). Di era digital, penggunaan media sosial semakin meluas, dan *Instagram* menjadi salah satu platform yang sangat popular, terutama dikalangan wanita dewasa (Putri & Subroto, 2024).

Berdasarkan data di atas, per Januari 2026 pengguna *Instagram* berdasarkan jenis kelamin diperoleh 54,9% adalah perempuan, sedangkan laki-laki sebesar 45,1% (NapoleonCat, 2026). Data tersebut menunjukkan bahwa perempuan lebih aktif menggunakan *Instagram* dibandingkan laki-laki. *Instagram* sebagai platform berbasis visual dengan dominasi konten mengenai gaya hidup,

kecantikan, dan tubuh ideal, menjadi salah satu media yang paling sering digunakan oleh wanita dewasa awal untuk mencari inspirasi, membandingkan diri, sekaligus mengekspresikan identitas diri mereka (Hill & Oz, 2024). Menurut Guarnieri, Wright, dan Johnson (2013), penggunaan media sosial mencakup dua aspek utama, yaitu hubungan emosional, yaitu bagaimana perasaan emosional seseorang timbul akibat penggunaan media sosial. Dalam hal ini Instagram dapat menimbulkan rasa puas, senang, bahkan cemas atau rendah diri tergantung pada respon terhadap unggahan diri dan orang lain. Aspek kedua adalah Integrasi, yaitu sejauh mana media sosial membentuk dan memengaruhi perilaku individu dalam kehidupan sehari-hari. Melalui integrasi ini, Instagram berperan dalam membentuk cara berpikir, gaya hidup, serta persepsi individu terhadap diri dan tubuhnya.

Kedua aspek tersebut menunjukkan bahwa penggunaan Instagram bukan hanya memengaruhi perilaku digital, tetapi juga memiliki dampak psikologis yang nyata terhadap citra tubuh wanita dewasa awal. Konten yang sering muncul seperti tutorial make-up ataupun cara merawat diri, secara tidak sadar masyarakat mengikuti hal tersebut dan mengubah cara pandang terhadap standar kecantikan (Nasiha, 2017). Hal ini yang kemudian berpengaruh pada citra tubuh, di mana individu cenderung menilai dirinya berdasarkan kesesuaian dengan standar kecantikan yang ditampilkan di media sosial. Akibatnya, citra tubuh dapat terbentuk secara positif apabila individu merasa sesuai dengan standar tersebut, atau sebaliknya menimbulkan ketidakpuasan terhadap tubuh jika merasa tidak mampu mencapainya (Henriques & Patnaik, 2021).

Penelitian terkait penggunaan media sosial, khususnya Instagram, dan kaitannya dengan citra tubuh telah banyak dilakukan. Sebuah penelitian di Indonesia terhadap wanita dewasa awal usia 18–25 tahun menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkorelasi positif terhadap ketidakpuasan terhadap citra tubuh artinya semakin sering menggunakan media sosial, semakin tinggi kemungkinan timbul ketidakpuasan tubuh (Lukman et al., 2023). Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa aktivitas foto-posting di Instagram dan internalisasi standar kecantikan sosial berkaitan dengan peningkatan tingkat ketidakpuasan tubuh pada wanita emerging adulthood (Linawati & Helmi, 2025). (Julike et al., 2024) meneliti gambaran citra tubuh pada perempuan dewasa pengguna Instagram di Kota Medan. Hasilnya menunjukkan mayoritas responden memiliki citra tubuh pada kategori sedang. Namun, penelitian ini bersifat deskriptif dan hanya menggambarkan kondisi tanpa menguji hubungan variabel, sehingga belum menjawab secara spesifik bagaimana intensitas penggunaan Instagram berhubungan dengan citra tubuh.

Studi lain dilakukan oleh (Muhtar et al., 2022) mengenai pengaruh intensitas penggunaan Instagram terhadap *body image* pada mahasiswa di Makassar. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat pengaruh yang signifikan ($p = 0,579$) antara intensitas penggunaan Instagram dan citra tubuh. Hal ini mengindikasikan adanya kemungkinan faktor lain yang lebih dominan, namun penelitian ini terbatas pada mahasiswa dan belum spesifik menyoroti kelompok wanita dewasa awal. Berbeda dengan temuan tersebut, penelitian (Hasanah & Beti, 2021) menemukan adanya korelasi positif yang signifikan antara intensitas

penggunaan Instagram dan body image pada mahasiswi Universitas Darul ‘Ulum Jombang ($r = 0,539$; $p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan adanya inkonsistensi dengan penelitian sebelumnya di Makassar.

Dari berbagai penelitian tersebut terlihat adanya perbedaan temuan. Ada yang menemukan hubungan signifikan, ada yang tidak signifikan, dan ada pula yang hanya mendeskripsikan fenomena. Selain itu, sebagian besar penelitian masih berfokus pada mahasiswa atau kelompok umum, bukan secara spesifik pada wanita dewasa awal sebagai kelompok usia yang rentan terhadap pengaruh media sosial terhadap citra tubuh. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menutup kesenjangan penelitian (*research gap*) dengan mengkaji lebih lanjut hubungan penggunaan Instagram dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal.

Berdasarkan urgensi dari latar belakang yang telah dipaparkan di atas, Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **“Hubungan antara Penggunaan Media Sosial (*Instagram*) Dengan Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal”.**

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan antara penggunaan media sosial Instagram dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal (usia 20–40 tahun)?”

## C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara penggunaan media sosial (*instagram*) dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal.

## D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan antara penggunaan media sosial (*instagram*) dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal dan diharapkan dapat memberikan referensi bagi peneliti selanjutnya di masa depan.

b. Manfaat Praktis

Memberikan manfaat mengenai informasi bagi para wanita dewasa awal untuk lebih terbuka terhadap citra tubuh.