

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Salah satu tahapan yang akan dilalui individu itu adalah masa dewasa awal. Masa dewasa awal itu adalah proses dari remaja menuju dewasa yang ditandai dengan beberapa ciri dan tugas perkembangannya. Adanya beberapa ciri-ciri masa dewasa awal seperti perkembangan fisik, kognitif, sosial dan perkembangan lainnya. Selain itu ada pula tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh usia dewasa awal itu sendiri seperti mencari pekerjaan, menjalin hubungan dengan lawan jenis, memikirkan tentang pernikahan dan tugas perkembangan lainnya (Santrock, 2002).

Menerima keadaan fisik dan dapat memanfaatkannya dengan baik bukanlah lagi menjadi tugas perkembangan yang harus terpenuhi dalam usia dewasa awal karena masa dewasa harus sudah stabil dalam menerima keadaan fisiknya dan dapat memanfaatkannya secara baik, apabila hal tersebut masih terjadi dalam usia dewasa awal maka akan ada perkembangannya yang kurang matang pada tahap perkembangan selanjutnya karena tidak dapat memenuhi tugas perkembangannya. Untuk menerima keadaan fisiknya, individu hendaknya tidak terus menerus mengevaluasi kekurangan fisiknya dan tidak membandingkan kondisi fisiknya dengan orang lain (Hurlock, 1980). Namun pada kenyatannya

sekarang para wanita berusia dewasa awal lebih banyak mengevaluasi kondisi fisik mereka dan membandingkannya dengan orang lain.

Kemajuan teknologi juga berpengaruh pada perkembangan dari setiap usia, maraknya penggunaan *gadget* menjadi salah satu ciri khas yang terjadi pada banyak orang pada saat ini khususnya pada usia dewasa awal. Kini banyak orang yang memiliki *gadget* yang dikenal dengan *smartphone*. *Smartphone* sendiri memiliki suatu pengertian yaitu sebagai perangkat telekomunikasi serbaguna. *Smartphone* atau yang disebut juga telepon pintar dewasa ini menjadi tren yang mewabah di Indonesia, tidak anak, remaja dan orang dewasa banyak yang telah menggunakan *smartphone* dengan alasan banyaknya aplikasi – aplikasi yang dapat memenuhi keinginannya sendiri. Aplikasi itu mencakup aplikasi yang bisa mengakses internet kapanpun dan dimanapun, internet sebagai salah satu media yang sedang mewabah di dunia. Di dalam internet biasanya seseorang dapat mencari informasi, melakukan *chatting* dengan menggunakan akun media sosial *facebook*, *twitter*, *instagram*, *path*, atau media sosial lainnya. Namun berdasarkan hasil survey dan wawancara lebih banyak wanita usia dewasa awal yang menggunakan media sosial *instagram* dan *path*. Media sosial sendiri sedang menjadi tren di setiap kalangan usia. Termasuk usia dewasa awal yang mengikuti tren ini. Banyak orang dewasa yang memiliki akun media sosial dalam media sosial tersebut dapat melakukan aktifitas untuk sekedar memberikan informasi mengenai kesehariannya, perasaannya atau mengenai kegiatan yang dilakukan dengan mengunggah fotonya. Oleh karenanya *smartphone*

sedang sangat digandrungi oleh berbagai kalangan usia. Ketertarikan seseorang pada *smartphone* ini karena individu bisa menggunakan internet dengan mudah serta bisa membuka akun media sosial yang dimilikinya.

Ada hal yang menarik dalam media sosial ini, hampir semua orang biasanya mengunggah foto di akun media sosial pribadinya. Foto tersebut adalah beberapa foto yang menunjukkan bahwa orang tersebut memiliki postur tubuh serta kecantikan yang ideal. Contohnya seperti para artis yang sering sekali mengunggah fotonya ke *instagram* yang dimana artis tersebut memperlihatkan kegiatannya melalui foto. Tidak jarang pula para individu ini melihat akun media sosial artis favoritnya dan lebih senang melihat foto-foto artis tersebut di beberapa akun media sosial. Pada awalnya individu ini hanya berniat untuk melihat kegiatan artis idolanya tetapi semakin sering melihatnya membuat para individu ini menjadi iri dengan apa yang dimiliki oleh artis idolanya salah satunya adalah kecantikan yang ideal seperti memiliki tubuh yang kurus dan tinggi, memiliki dada yang besar, serta memiliki kulit yang putih. Sehingga memberikan efek negatif pada individu tersebut.

Sebelum adanya media sosial orang dapat memiliki penilaian *body image* yang negatif karena didukung oleh faktor teman sebaya, keluarga maupun media televisi dan majalah. Namun sekarang media sosial sedang berkembang di setiap kalangan usia termasuk wanita yang berusia dewasa awal. Orang sudah jarang membaca majalah atau menonton acara televisi namun sekarang mereka lebih sering melakukan aktivitasnya di akun media sosial pribadinya. Orang yang membaca majalah dan

menonton televisi dapat memiliki penilaian yang buruk akan tubuhnya. Namun orang yang melakukan aktivitas di media sosial memiliki kesempatan yang lebih tinggi untuk memiliki penilaian yang negatif akan tubuhnya hal tersebut dikarenakan frekuensi penggunaan media sosial yang semakin sering. Adapun aktivitas yang dilakukan yaitu melihat foto orang lain kemudian merasa orang lain itu memiliki penampilan yang ideal dan mereka mulai membandingkan tubuhnya sendiri dengan tubuh orang lain. Kota Bandung adalah kota dengan pengguna akun *twitter* ke 6 di dunia. Di Indonesia juga kota Bandung menjadi pengguna *path* paling banyak setelah kota Jakarta. Menurut data Global Web Index Survei turut menegaskan bahwa Indonesia merupakan negara yang warganya tergilagila akan media sosial, aktivitasnya hingga mencapai 79,72% tertinggi di Asia.

Berdasarkan hasil wawancara pada 20 wanita usia dewasa awal tersebut bahwa mereka dapat membuka internet berulang kali setiap harinya hanya untuk melihat akun media sosial pribadinya, seperti *twitter*, *facebook*, *instagram*, *path* dan aplikasi lainnya. Menurutnya mereka dapat berjam-jam ketika membuka media sosial, melihat akun media sosial temannya atau melihat tren fashion yang sedang in di masa kini. Fashion yang disuguhkan di media sosial ini banyak yang menggunakan model yang memiliki tubuh ideal seperti memilki tubuh yang tinggi, kulit yang putih, tubuh yang langsing, dan wajah yang cantik. Untuk sebagian wanita, hal tersebut bisa menjadi referensi dalam segi berpakaianya sehingga para wanita usia dewasa awal ini dapat mengikuti tren dari model tersebut.

Adanya beberapa perilaku yang di tampilkan oleh wanita tersebut, seperti mereka seringkali melihat foto para artis, para model di beberapa media fashion online, atau bahkan melihat foto-foto teman sebayanya yang memiliki postur ideal sehingga tidak jarang hal itu membuat mereka kerap kali membandingkan tubuhnya dengan tubuh orang lain yang ada di media sosial tersebut. Para wanita ini membandingkan tubuhnya yang dirasakan tidak se-ideal seperti orang lain. Adapun bentuk perilaku yang diperlihatkan seperti mereka sering melihat foto-foto orang lain kemudian membandingkan tubuhnya dengan tubuh orang lain yang ada difoto tersebut, kemudian mereka bertanya pada temannya atau pada ibunya untuk memastikan apakah badannya sudah cukup bagus atau tidak. Apabila masih ada yang mengkritik mereka akan mengeceknya sendiri dengan melakukan sesuatu demi membuat bagian tubuhnya menjadi tampak ideal seperti melakukan suntik vitamin c untuk kesehatan kulit, melakukan diet ketat dengan mengkonsumsi obat-obatan tanpa anjuran ahli gizi serta melakukan olahraga ketat, dan menggunakan jamu untuk memperbesar payudara, adapula yang menimbang badan terus-menerus setelah berolahraga. Bentuk tubuh yang ideal yang seringkali ditampilkan dalam beberapa media masa khususnya media sosial menjadikan standar kecantikan bagi setiap wanita. Apabila mereka tidak dapat mengikuti standar tersebut maka mereka merasa gagal karena tidak dapat memenuhi standar yang berlaku.

Ada pula perilaku lain dalam media sosial yang membuat orang lain menjadi lebih memikirkan penampilannya agar terlihat ideal atau

sempurna. *Selfie* yang memiliki arti melakukan foto atas dirinya sendiri yang sedang banyak diminati oleh orang banyak. Dalam suatu artikel menyebutkan bahwa orang seringkali melakukan selfie hingga berulang kali agar mendapatkan foto yang ideal sehingga mereka dapat mengunggah foto tersebut ke media sosial. Banyaknya wanita muda yang menggunakan media sosial dan mengunggah foto mereka ke media sosialnya tersebut daripada laki-laki. Menurut hasil wawancara yang dilakukan pada 20 wanita dewasa awal, mereka mengemukakan bahwa mereka seringkali melakukan *selfie* agar mendapatkan foto yang sempurna untuk dijadikan *profile picture* dalam media sosial mereka. Karena menurut mereka foto yang menarik dalam media sosial itu penting karena foto tersebut dilihat oleh orang banyak. Mereka mengatakan bahwa untuk mendapatkan foto yang menarik tidaklah mudah mereka harus melakukan foto lebih dari 3 kali untuk mendapatkan foto yang sesuai dengan keinginannya kemudian mereka akan menggunakan aplikasi edit foto. Karena menurutnya dengan menggunakan aplikasi edit foto seperti *instagram editor* atau *camera 360* atau aplikasi lainnya. Mereka akan mendapatkan foto yang jauh lebih menarik sehingga hal tersebut memperlihatkan adanya kesenjangan antara gambaran diri yang sebenarnya dengan gambaran ideal yang mereka idamkan. Hal tersebut membuat mereka menjadi tidak percaya diri untuk menunjukkan diri mereka yang sebenarnya di hadapan publik sehingga mereka seringkali menampilkan perilaku malu-malu, pasif, merasa tidak aman, atau ragu untuk menjalin suatu relasi dengan lawan jenis yang justru penting

dilakukan di usianya saat ini karena merupakan tugas perkembangan yang harus terpenuhi.

Untuk mencari tahu dampak pada *body image*, peneliti dari University Strathclyde, Ohio University dan University of Iowa melakukan survey pada 881 mahasiswi di US. Mahasiswi tersebut menjawab mengenai penggunaan media sosial, perilaku makan dan diet ketat. Hasil penelitian tersebut tidak berhubungan dengan gangguan makan tapi penelitian tersebut menemukan hasil mengenai waktu yang dihabiskan untuk menggunakan media sosial dan memiliki perbandingan yang negatif mengenai tubuhnya. Semakin sering mereka membuka media sosial maka semakin sering pula mereka membandingkan tubuhnya dengan tubuh temannya, artis, atau orang yang tidak dikenal dan mereka akan merasa semakin memiliki penilaian negatif akan penampilannya.

Media sosial memperkenalkan mereka dengan dunia fotografi dengan menggunakan *photoshop* atau aplikasi untuk mengedit foto lainnya. Mereka akan melakukan pengeditan foto secara terus menerus demi mengejar penampilan yang ideal dan sempurna yang tidak sesuai dengan aslinya. Orang-orang yang sering melihat majalah dan televisi biasanya juga akan memiliki penilaian yang negatif terhadap tubuhnya namun hal tersebut dapat dihindari dengan cara tidak membeli majalah tersebut atau melakukan aktivitas diluar rumah yang tidak ada televisi. Namun kini semua orang dapat membuka media sosial kapanpun dan dimanapun sehingga orang yang menggunakan media sosial memiliki kesempatan yang lebih tinggi untuk memiliki penilaian yang buruk akan

tubuhnya. Banyaknya waktu yang terbuang dilakukan untuk membuka media sosial atau melakukan *selfie* ini membuat para wanita ini menjadi tidak produktif. Sehingga hal ini berdampak pada kegiatannya sehari-hari seperti proses ajar mengajar, pekerjaan yang menjadi tertunda, mereka juga menjadi tidak memiliki kepercayaan diri untuk bertemu dengan orang lain secara langsung karena mereka menganggap bahwa mereka memiliki penampilan yang berbeda antara penampilannya di foto dengan aslinya. Sehingga pertemuannya dengan orang lain akan mengecewakan dirinya, mereka juga menjadi melakukan diet yang tidak sehat karena tidak sesuai anjuran ahli gizi. Pada wanita yang bekerja hal ini mempengaruhi pekerjaannya di kantor seperti banyaknya pekerjaan yang tidak selesai tepat waktu, komunikasi yang terjalin antara rekan kerja menjadi terbatas dll. Pada sebagian wanita yang masih kuliah hal tersebut mempengaruhi proses ajar-mengajar dikelas karena menjadi tidak fokus dalam memperhatikan mata kuliah yang dijelaskan oleh dosen, dan menjadi lebih mengabaikan tuntutan kuliah lainnya seperti tugas kuliah. Hal tersebut juga mempengaruhi sebagian ibu rumah tangga, karena tugas menjadi ibu rumah tangga menjadi terhambat seperti ibu rumah tangga ini lebih mementingkan penampilannya dan menjadi kurang memperhatikan kebersihan rumah, menemani anaknya mengerjakan tugas atau bermain, dll. Permasalahan *body image* ini sebetulnya bukan lagi menjadi tugas perkembangan pada wanita dewasa awal. Meskipun setiap wanita juga ingin memiliki citra tubuh yang ideal.

Menurut **Cash (2002)**, pembentukan *body image* merupakan hasil dari hubungan timbal balik antara peristiwa di lingkungan sekitar, kognitif, afektif, proses fisik dan perilaku individu. *Body image* terdiri dari hubungan pribadi individu dengan tubuhnya sendiri yang mencakup persepsi, pikiran, perasaan dan tindakan yang berhubungan dengan penampilan fisik yang dikonseptualisasikan dalam 5 dimensi yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, pengkategorian ukuran tubuh **Cash (2002:145)**.

Berdasarkan data yang didapat dari fenomena tersebut, hal ini menarik perhatian peneliti untuk mengambil topik penelitian mengenai gambaran *body image* pada wanita dewasa awal yang aktif menggunakan media sosial di kota Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

Wanita dewasa awal yang aktif menggunakan media sosial setiap harinya (aktif melihat atau melakukan interaksi di media sosial khususnya melihat foto orang-orang disekitarnya di *instagram, path, twitter, facebook* yang memiliki model dengan tubuh yang langsing, atau membaca tulisan mengenai tubuh yang ideal di situs pertemanan mereka dengan frekuensi setiap hari) merasa bahwa mereka tidak memiliki tubuh yang ideal yang disuguhkan di media sosial yang sering mereka lihat. Hal ini membuat mereka merasa bahwa standar tubuh yang ideal itu seperti yang diperlihatkan di media, agar para wanita ini dapat diterima di

lingkungannya dan agar para wanita ini mereka harus memiliki tubuh yang seperti itu dan mereka akan merasa gagal ketika tidak dapat memenuhi standar yang berlaku. Apabila mereka tidak dapat memenuhi standar tersebut, mereka akan melakukan berbagai hal untuk bisa memenuhi standar yang berlaku, adapun beberapa perilaku yang ditunjukkan oleh mereka ini seperti melakukan diet dengan obat-obatan, menggunakan pemutih wajah, mengkamufase penampilannya dengan menggunakan aksesoris, dll. Hal tersebut memiliki dampak pada kehidupan mereka sehari-hari seperti terganggunya kegiatan sehari-hari karena mereka harus selalu memiliki penampilan yang baik setiap harinya sehingga menghabiskan waktu untuk berdandan dll, melakukan program diet yang kurang sehat karena tanpa anjuran ahli gizi, menurunnya kepercayaan diri untuk bertemu orang lain secara langsung.

mereka seringkali melakukan *selfie* agar mendapatkan foto yang sempurna untuk dijadikan *profile picture* dalam media sosial mereka. Karena menurut mereka foto yang menarik dalam media sosial itu penting karena foto tersebut dilihat oleh orang banyak. Mereka mengatakan bahwa untuk mendapatkan foto yang menarik tidaklah mudah mereka harus melakukan foto lebih dari 3 kali untuk mendapatkan foto yang sesuai dengan keinginannya kemudian mereka akan menggunakan aplikasi edit foto. Karena menurutnya dengan menggunakan aplikasi edit foto seperti *instagram editor* atau *camera 360* atau aplikasi lainnya. Mereka akan mendapatkan foto yang jauh lebih menarik sehingga hal tersebut memperlihatkan adanya kesenjangan antara gambaran diri yang

sebenarnya dengan gambaran ideal yang mereka idamkan. Hal tersebut membuat mereka menjadi tidak percaya diri untuk menunjukkan diri mereka yang sebenarnya di hadapan publik sehingga mereka seringkali menampilkan perilaku malu-malu, pasif, merasa tidak aman, atau ragu untuk menjalin suatu relasi dengan lawan jenis yang justru penting dilakukan di usianya saat ini karena merupakan tugas perkembangan yang harus terpenuhi.

Pada wanita yang bekerja hal ini mempengaruhi pekerjaannya di kantor seperti banyaknya pekerjaan yang tidak selesai tepat waktu, komunikasi yang terjalin antara rekan kerja menjadi terbatas dll. Pada sebagian wanita yang masih kuliah hal tersebut mempengaruhi proses ajarmengajar di kelas karena menjadi tidak fokus dalam memperhatikan mata kuliah yang dijelaskan oleh dosen, dan menjadi lebih mengabaikan tuntutan kuliah lainnya seperti tugas kuliah. Hal tersebut juga mempengaruhi sebagian ibu rumah tangga, karena tugas menjadi ibu rumah tangga menjadi terhambat seperti ibu rumah tangga ini lebih mementingkan penampilannya dan menjadi kurang memperhatikan kebersihan rumah, menemani anaknya mengerjakan tugas atau bermain, dll.

Menurut **Cash & Pruzinsky (2002)** citra tubuh (*body image*) merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan negatif. Seseorang yang memiliki pandangan positif mengenai tubuhnya akan menerima kondisi tubuhnya sebagaimana adanya dan merasa puas dengan apa yang dimilikinya. Namun untuk

seseorang yang memiliki pandangan negatif terhadap tubuhnya akan selalu merasa tidak puas dengan kondisi tubuhnya, selalu membandingkan tubuhnya saat ini dengan tubuh ideal yang diinginkannya.

Menurut **Cash (2002)**, pembentukan *body image* merupakan hasil dari hubungan timbal balik antara peristiwa di lingkungan sekitar, kognitif, afektif, proses fisik dan perilaku individu. *Body image* terdiri dari hubungan pribadi individu dengan tubuhnya sendiri yang mencakup persepsi, pikiran, perasaan dan tindakan yang berhubungan dengan penampilan fisik yang dikonseptualisasikan dalam 5 dimensi yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, pengkategorian ukuran tubuh **Cash (2002:145)**

Dari uraian fenomena diatas muncul pertanyaan “ *Bagaimana Gambaran Body Image pada Wanita Dewasa Awal yang aktif menggunakan media sosial di Kota Bandung?* ”

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

Maksud dan tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mendapatkan data empirik mengenai gambaran *body image* pada wanita dewasa awal yang aktif dalam menggunakan media sosial di kota Bandung.

1.4 Kegunaan penelitian

Penelitian ini diharapkan kegunaan baik secara teoritis maupun praktis, yaitu :

1.4.1 Kegunaan Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk memberikan informasi mengenai gambaran *body image* pada wanita usia dewasa awal yang aktif menggunakan media sosial di kota Bandung.

1.4.2 Kegunaan Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi sebagai langkah preventif untuk masyarakat umum tentang hal negatif dari media sosial yang berakibatkan masalah *body Image* pada wanita berusia dewasa awal di kota Bandung.

