

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Temuan dari studi yang dilakukan oleh Goldin dkk. (2014) menunjukkan bahwa indeks kesejahteraan psikologis di Indonesia pada rentang usia 15-24 tahun berada di peringkat 19 dari 30 negara. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Graves dkk. (2021) menyatakan bahwa secara keseluruhan, wanita menunjukkan tingkat stress yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Berdasarkan risetnya pada tahun 2019-2020, Badan Pengembangan dan Pengkajian Nasional menemukan bahwa 4.485 mahasiswa menunjukkan tingkat kerentanan yang tinggi terhadap berbagai masalah psikologis (Wibowo & Mulawarman, 2022).

Menurut Johnson (dalam Narotin & Satwika, 2024), permasalahan kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka secara menyeluruh. Berdasarkan penelitian Smith dan Brown (dalam Narotin & Satwika, 2024) pengaruh penggunaan media sosial, khususnya instagram, terhadap fenomena perbandingan sosial yang berlebihan pada perempuan dewasa awal dapat berdampak terhadap perasaan tidak memadai, kecemasan sosial, dan kesulitan dalam menerima diri sendiri. Selain itu, adanya ketergantungan pada teknologi seperti penggunaan Instagram yang berlebihan dapat mengganggu pola tidur, mengurangi waktu interaksi sosial di dunia nyata, dan

meningkatkan perasaan kesepian dan isolasi yang memengaruhi kesejahteraan psikologis.

Umumnya, mahasiswa berada dalam fase dewasa awal yaitu berada di usia antara 18-25 tahun. Mahasiswa menanggapi fase dewasa awal dengan berbagai sikap yang beragam. Beberapa merasa senang, penuh semangat, dan menyambut tantangan untuk menjelajahi aspek kehidupan yang baru. Namun, ada juga yang mengalami fase ini dengan beban tekanan, kecemasan, dan kurang antusias (Habibie dkk., 2019). Respon individu yang tidak memuaskan dapat menghasilkan berbagai perasaan yang tidak menguntungkan, seperti kebingungan, kecemasan, rasa tidak berdaya, dan kekhawatiran bahwa hasil tidak akan sesuai dengan harapan. Jika perasaan negatif ini tidak dapat diatasi secara efektif, dapat mengakibatkan krisis emosional, gangguan psikologis, dan bahkan mencapai tingkat depresi (Pujantoro, 2021).

Meyer dan West (2011) menyatakan bahwa salah satu aspek yang mengalami peningkatan pada masa dewasa awal adalah kesejahteraan psikologis, yang kemudian disebutkan juga dalam kutipan dari (Anjarwati, 2019). Peningkatan kesejahteraan psikologis tersebut dapat mencakup hal-hal seperti kesehatan mental, kepercayaan diri dan identitas, hubungan sosial, serta tujuan hidup. Apabila individu pada dewasa awal ini mampu menjalankan dan menyelesaikan tugas perkembangan dimasanya, maka individu tersebut mampu menuju pada kesejahteraan secara psikologis (Napitupulu, 2016).

Menurut Ryff (dalam Napitupulu, 2016), kesejahteraan psikologis merujuk pada kondisi seseorang yang dapat menerima dirinya dengan semua kelebihan dan

keterbatasannya, mampu membina relasi yang positif dengan orang lain, mampu mengelola interaksi sosial, memiliki kemampuan mandiri dalam menghadapi tekanan, dan merasakan makna dalam hidupnya. Individu dapat dikatakan menerima diri apa adanya yaitu ketika individu tersebut mampu menerima kondisi nyata dirinya baik positif maupun negatif. Individu yang mempunyai kesejahteraan psikologis yang positif diyakini dapat mengoptimalkan dan memperluas kemampuannya, serta membangun hubungan yang positif dengan lingkungannya. Sebaliknya, kesejahteraan psikologis yang kurang dapat menjadi hambatan bagi perkembangan individu karena terjebak dalam keterpakuannya terhadap kelemahan yang dimilikinya (Kartikasari, 2013). Kesejahteraan psikologis yang optimal diharapkan mampu memastikan kehidupan manusia yang sehat, tidak hanya dari segi fisik tetapi juga kesehatan mental, sehingga individu dapat merasakan kebahagiaan dalam menjalani kehidupannya (Kurniasari dkk., 2019).

Masa dewasa awal ini tidak luput dengan eksistensi dari sosial media yang dapat digunakan dari berbagai kalangan usia. Beragamnya jejaring sosial yang ada, Instagram muncul sebagai salah satu media sosial yang paling terkenal dan sering digunakan pada zaman ini. Berdasarkan informasi data yang dilansir dari Napoleon Cat (2023), Indonesia memiliki 94,5 juta pengguna Instagram pada Januari 2023 dan tercatat mayoritas individu yang menggunakan Instagram di Indonesia berasal dari usia mulai 18 hingga 25 tahun. Secara rinci, jumlah pengguna aplikasi tersebut terdiri dari 20,1% perempuan dan 17,9% laki-laki. Instagram adalah media sosial yang memungkinkan individu berbagi foto dan video yang bisa dilihat oleh seluruh dunia.

Foto-foto yang diunggah merupakan foto terbaik dari pemilik akun dan sudah diedit sebanyak mungkin sebelum dibagikan kepada khalayak (Tunliu dkk., 2019).

Studi yang dilakukan oleh Choi dan Noh (2019) menyimpulkan bahwa adanya korelasi positif antara pemanfaatan platform media sosial dan kesejahteraan psikologis. Temuan ini mengindikasikan bahwa individu yang aktif berkomunikasi dengan orang lain melalui platform media sosial umumnya mempunyai tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Berinteraksi melalui media sosial memiliki potensi untuk memperkuat keterhubungan interpersonal dengan dampak positif pada kesejahteraan psikologis (Chen & Li, 2017). Namun, menurut riset yang dilakukan oleh Twenge dan Campbell (2019), ditemukan adanya hubungan antara kurangnya kebahagiaan dan penggunaan media sosial yang dapat berpengaruh negatif bagi kesejahteraan psikologis seseorang. Semakin banyak koneksi di platform media sosial dan semakin banyak waktu yang dihabiskan untuk melihat pembaruan postingan teman dapat meningkatkan risiko penggunaan media sosial yang tidak sehat sehingga dapat memperburuk kondisi depresi dan mengurangi kesejahteraan psikologis individu (Choi & Lim, 2016). Riset yang dilakukan oleh Oktaviani dkk. (2022) menyatakan bahwa durasi penggunaan media sosial, termasuk Instagram, tidak memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis seseorang sehingga tidak menjadi masalah bagi individu yang hanya memiliki akun instagram untuk aktivitas yang terbatas.

Media sosial yang paling banyak digunakan oleh mahasiswi yaitu Instagram (Alhabash & Ma, 2017). Berdasarkan data yang dilansir oleh Royal Society for Public Health (2017) di antara berbagai situs jejaring sosial, Instagram dianggap memiliki

pengaruh negatif yang lebih besar terhadap kesejahteraan mental generasi muda jika dibandingkan dengan platform sosial lainnya. Akibat penggunaan Instagram ini akan memberikan dampak negatif yang nantinya akan menurunkan kepuasan hidup mahasiswi dan emosi positif yang ada. Fakta menyatakan bahwa pengguna Instagram lebih banyak didominasi oleh wanita dan menjadi salah satu media sosial yang paling banyak digunakan oleh mahasiswa ini dapat memunculkan berbagai permasalahan psikologis bagi mahasiswi yang secara aktif menggunakan Instagram.

Hasil wawancara yang dilakukan dengan mahasiswi Universitas Diponegoro yang menggunakan Instagram, menyampaikan bahwa mayoritas dari mereka suka merasa sedih, stres, tidak nyaman, cemas, dan tidak percaya diri ketika melihat konten-konten di Instagram. Hal ini didukung dengan adanya fakta di lapangan yaitu akun media sosial Instagram dengan nama @undip.cantik dengan memperlihatkan banyak foto mengenai mahasiswi-mahasiswi dari berbagai fakultas di Universitas Diponegoro. Namun, ada juga yang merasa senang, bahagia, sudah puas, dan bersyukur dengan kehidupannya termasuk bentuk tubuh yang dimilikinya saat ini. Seseorang yang sudah senang merasa puas dan menerima diri apa adanya merupakan bentuk dari aspek kesejahteraan psikologis yaitu penerimaan diri.

Survei yang dilakukan oleh Narotin dan Satwika (2024) mengenai perilaku penggunaan Instagram terhadap kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa awal menghasilkan bahwa terdapat 64,7% setuju bahwa Instagram memberikan dampak pada kesejahteraan psikologis seseorang. Berdasarkan temuan dari penelitian-penelitian tersebut menggambarkan bahwa mahasiswi cenderung akan mudah

menghadapi permasalahan psikologis, khususnya dalam aspek kesejahteraan psikologis mereka ketika menggunakan Instagram. Sherlock dan Wagstaff (2018) dalam penelitiannya menguji hipotesis bahwa aktivitas perempuan selama bermain Instagram berkorelasi dengan ketidakpuasan terhadap tubuh, kecemasan umum, kecemasan terhadap penampilan fisik, depresi, dan perbandingan sosial. Permasalahan tersebut dapat terjadi pada mahasiswi yang menggunakan Instagram, padahal sebagai mahasiswi seharusnya hanya fokus pada permasalahan akademik yang muncul, namun ternyata ada permasalahan kesejahteraan psikologis yang tidak berkaitan dengan masalah akademik, yaitu penggunaan Instagram dan penampilan fisik.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, terkait fenomena kesejahteraan psikologis, diharapkan agar mahasiswi memiliki kesejahteraan psikologis guna mengurangi risiko depresi, meningkatkan kepuasan hidup, dan mencapai tingkat kebahagiaan yang tinggi. Oleh sebab itu, fenomena kesejahteraan psikologis yang dialami oleh dewasa awal khususnya bagi mahasiswi ini termasuk suatu topik yang patut untuk diteliti. Hal tersebut disebabkan oleh pentingnya pengembangan kesejahteraan psikologis sebagai elemen krusial untuk memperkuat individu dalam menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupannya. Menurut Ryff (dalam Ningrum dkk., 2022) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis yang optimal menjadi sangat penting karena memungkinkan seseorang untuk menemukan solusi atau mengatasi tantangan dalam menghadapi berbagai konflik kehidupan. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mengasah rasa tanggung jawab dan mengembangkan potensi pribadi mereka.

Murnen (dalam Tumakaka dkk., 2022) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis wanita lebih erat kaitannya dengan kepuasan terhadap tubuh dibandingkan dengan pria. Wanita menginvestasikan lebih banyak waktu dan usaha dalam upaya mencapai bentuk tubuh yang ideal, seperti mengikuti program diet, secara rutin membeli produk perawatan kulit, kosmetik, dan suplemen kecantikan. Apalagi jika dihubungkan dengan penggunaan Instagram yang terus menerus melihat konten-konten yang muncul. Hasil studi yang dilaksanakan oleh Taqwa (2018) menunjukkan bahwa individu dengan penggunaan *Instagram stories* yang intens cenderung memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih rendah dan biasanya memiliki persepsi negatif terhadap citra tubuh mereka.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Napitupulu (2016) terhadap wanita pada fase dewasa awal, banyak dari mereka menyatakan bahwa bentuk tubuh yang dimiliki tidak memenuhi ekspektasi yang diharapkan. Survey lainnya yang dilansir oleh dailymail.co.uk di Inggris tahun 2014 sebanyak 91% dari 5.000 responden merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya (Napitupulu, 2016). Menurut Hurlock (2011), timbulnya pemahaman diri mengenai respons sosial terhadap penampilan fisik dan daya tarik tubuh dapat menyebabkan kekhawatiran pada individu terkait bentuk tubuhnya yang dianggap kurang sempurna karena tidak selaras dengan norma budaya yang berlaku. Grogan (dalam Anjarwati, 2019) kekhawatiran terkait dengan persepsi tubuh yang diakui kurang ideal pada individu disebut sebagai *body dissatisfaction*.

Berkembangnya *body dissatisfaction* pada usia dewasa awal dapat menimbulkan sejumlah konsekuensi yang merugikan. Adanya pandangan negatif

terhadap penampilan fisik seringkali dapat memicu gangguan makan dan menurunkan kesejahteraan psikologis (Quick dkk., 2013). *Body dissatisfaction* adalah salah satu faktor pemicu ketidakpuasan terhadap diri sendiri menurut Brehm (dalam Anjarwati, 2019). Ketidakpuasan terhadap diri dapat dianggap sebagai tanda bahwa seseorang mengalami kesejahteraan psikologis yang kurang optimal. Rasa tidak puas terhadap diri dan kehidupan saat ini pada seseorang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka (Kartikasari, 2013). Menurut Rosen dkk. (1995) Ketidakpuasan terhadap penampilan fisik mencerminkan keterpautan pikiran terhadap penilaian negatif terhadap penampilan tubuh, serta munculnya rasa kurang percaya diri terkait dengan kondisi fisik dalam situasi sosial.

Saat memasuki kehidupan mahasiswa dapat dikatakan sebagai kondisi dimulainya mencari jati diri, kemudian menonjolkan dirinya dalam prestasi, menciptakan hubungan baik dengan teman, dan lebih memperhatikan fisiknya (Arnett, 2015). Tugas perkembangan yang seharusnya dicapai oleh dewasa awal adalah dapat menerima kondisi fisiknya, mempelajari hubungan baru dengan lawan jenisnya, memilih pekerjaan, dan mempersiapkan diri membentuk keluarga baru dalam pernikahan (Hurlock, 2011). Namun pada kenyataannya, banyak individu yang mengalami berbagai permasalahan yakni penilaian negatif terhadap tubuh atau penampilan fisiknya, sehingga menimbulkan rasa yang tidak puas terhadap tubuh. Berat badan sering kali menjadi permasalahan yang krusial bagi sebagian besar mahasiswi sehingga mereka tidak puas dengan bentuk tubuhnya.

Body dissatisfaction dapat mengakibatkan berbagai situasi psikologis lain, seperti perasaan sedih yang mendalam, kegelisahan, kekhawatiran terkait penampilan fisik, dan ketakutan terhadap interaksi sosial (Tariq & Ijaz, 2015). Studi terhadap 150 wanita yang dilakukan oleh Yuanita dan Sukanto (2013) menyimpulkan bahwa sebanyak 52% wanita dewasa awal mengalami tingkat *body dissatisfaction* yang tinggi. Media sosial berperan dalam membentuk keinginan untuk mencapai gambaran tubuh yang ideal yang kemudian dapat menyebabkan timbulnya persepsi tidak puas terhadap bentuk tubuh mereka (Rodgers dkk., 2015). Riset yang dilakukan oleh Fardouly dkk. (2018) mengindikasikan bahwa pengguna Instagram, terutama kalangan dewasa awal, mungkin mengalami gangguan persepsi terhadap tubuh ketika melihat atau mengikuti konten yang berkaitan dengan penampilan fisik. Hal ini mencakup konten seperti model, selebritas, gaya hidup, olahraga, dan jenis konten lainnya yang menampilkan bentuk tubuh yang dianggap sebagai standar ideal, baik itu kurus maupun berotot.

Saat wanita berada pada masa dewasa awal dan mengalami tekanan terkait dengan bentuk tubuh yang tidak ideal diharapkan dapat mengatasi tekanan tersebut. Apabila mampu mengatasi tekanan yang ada yang berarti mengalami *body dissatisfaction* yang rendah, maka dapat dinyatakan wanita tersebut memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Hal ini didukung oleh riset Kartikasari (2013) yang dilakukan pada 78 karyawan asuransi di Trenggalek bahwa *body dissatisfaction* seseorang berpengaruh dengan kesejahteraan psikologis. Menurut studi yang dilakukan oleh Kartikasari (2013), karyawan yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya memiliki kecenderungan untuk berupaya mengubahnya agar sesuai dengan standar

tubuh yang dianggap ideal. Sedangkan, studi yang dilaksanakan oleh Abdillah (2016) menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* tidak memiliki korelasi yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. Sebagai tambahan, penelitian yang dilakukan oleh Hicks dkk. (2022) di Bond University Australia menghasilkan bahwa kesejahteraan psikologis berperan sebagai faktor risiko ketidakpuasan terhadap citra tubuh.

Berdasarkan uraian latar belakang, penting bagi semua individu untuk mengetahui dan memerhatikan kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Setiap individu juga diharapkan mampu meningkatkan tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki, khususnya mahasiswi pengguna media sosial Instagram yang berada pada tahap dewasa awal karena mengingat dampak yang ditimbulkan dapat cukup serius. Apalagi jika dikaitkan dengan *body dissatisfaction* yang dapat menyebabkan kecemasan, depresi, dan bentuk simptom psikologi lainnya dikarenakan ketidakpuasan pada bentuk tubuh yang dimiliki. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai *body dissatisfaction* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswi yang menggunakan instagram, khususnya mahasiswi Universitas Diponegoro yang terletak di Semarang, Jawa Tengah.

B. Rumusan Masalah

Merujuk pada latar belakang, maka rumusan masalah yang ingin diungkapkan adalah apakah terdapat hubungan antara *body dissatisfaction* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswi Universitas Diponegoro yang menggunakan instagram?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mendapatkan bukti empiris dan mengetahui hubungan antara *body dissatisfaction* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswi Universitas Diponegoro yang menggunakan instagram.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa membantu perkembangan bidang psikologi dan menambah pengetahuan yang ada di bidang psikologi, khususnya di bidang psikologi klinis.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi subjek, diharapkan bahwa penelitian ini dapat memberikan informasi dan pemahaman kepada subjek penelitian tentang hubungan *body dissatisfaction* dengan kesejahteraan psikologis agar dapat mengidentifikasi dan mengatasi dampak negatif yang muncul dari *body*

dissatisfaction sehingga mereka dapat meningkatkan tingkat kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup secara keseluruhan.

- b. Bagi Universitas Diponegoro, diharapkan bahwa penelitian ini dapat memberikan pemahaman terhadap tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswi di Universitas Diponegoro. Demikian juga, diharapkan penelitian ini dapat menjadi evaluasi bagi Universitas Diponegoro dalam merancang intervensi guna meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswi.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan bahwa penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi mereka yang tertarik untuk mendalami topik *body dissatisfaction* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswi.