

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada hakikatnya memiliki penampilan fisik yang menarik, baik dari segi bentuk tubuh ataupun wajah seringkali menimbulkan keuntungan bagi sosial individu. Individu yang memiliki daya tarik fisik pada umumnya lebih mudah mendapatkan perhatian dan penerimaan dari lingkungan sosialnya. Dengan pandangan tersebut kemudian menjadi tolok ukur yang menentukan bagaimana individu menilai standar bentuk tubuh ideal yang diciptakan oleh masyarakat. Pandangan masyarakat pada umumnya mengartikan standar tubuh ideal sebagai bentuk tubuh yang memiliki tinggi dan berat badan yang seimbang atau proporsional serta mampu mendukung keluwesan gerak agar tampak lebih terarah (Rusiawati & Wijana, 2022).

Daya tarik fisik telah lama dianggap sebagai faktor yang mempengaruhi berbagai aspek kehidupan sosial. Daya tarik fisik ini merupakan bentuk keterkaitan preferensi individu terhadap penampilan orang lain, pada umumnya didasarkan pada ciri-ciri tertentu seperti proporsi tubuh yang seimbang, wajah simetris, dan warna kulit (Lestari, 2023). Standar tubuh ideal tersebut kemudian membentuk gambaran tubuh ideal yang dimiliki individu mengenai penampilan fisik yang dianggap menarik dan diharapkan sesuai dengan nilai-nilai yang berkembang di masyarakat. Gambaran tubuh ideal tersebut dapat mempengaruhi cara individu menilai penampilan dirinya, sehingga tidak sedikit individu yang berusaha menyesuaikan penampilan fisiknya dengan standar yang berlaku di lingkungan sosial.

Gambaran tubuh ideal tercermin dari cara individu memandang dan menilai penampilan fisiknya berdasarkan standar yang dianggap ideal di masyarakat. Individu cenderung membandingkan kondisi tubuh yang dimilikinya dengan gambaran tubuh ideal tersebut, sehingga memengaruhi cara individu mengevaluasi

dirinya. Perbedaan antara kondisi tubuh yang dimiliki dengan gambaran tubuh ideal dapat menimbulkan berbagai penilaian terhadap diri, seperti rasa kurang percaya diri maupun keinginan untuk menyesuaikan penampilan agar sesuai dengan standar yang diyakini. Menurut Grogan (2021), kondisi tersebut berkaitan dengan *body image*, yaitu cara individu memersepsikan, merasakan, dan mengevaluasi tubuhnya sendiri.

Individu yang menginginkan tubuh ideal umumnya melakukan berbagai usaha, seperti berolahraga secara berlebihan, membatasi pola makan secara ketat, atau menambah berat badan agar tampak proporsional. Menurut Dannelle & Sandjaj (2024), laki-laki cenderung memiliki gambaran tubuh ideal berupa bentuk tubuh proporsional dengan otot dan berat badan seimbang. Gambaran tubuh ideal tersebut terbentuk ketika individu membandingkan kondisi fisiknya dengan standar tubuh ideal yang diyakini sebagai penampilan ideal, sehingga mendorong berbagai upaya untuk menyesuaikan penampilannya. Beberapa individu mengambil tindakan intensif, seperti menjalani prosedur operasi kecantikan, demi mencapai penampilan sesuai dengan gambar tubuh ideal (Jannah & Murdiana, 2023).

Hasil penelitian Ananta & Suhadianto (2023) ditemukan bahwa 74% individu pada fase *emerging adulthood* mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh, dengan rincian pada tingkat sedang 48,286%, pada kategori tinggi 26,857%, dan pada kategori sangat tinggi 3,714%. Kondisi tersebut umumnya muncul akibat adanya perbandingan antara kondisi fisik yang dimiliki dengan standar tubuh ideal yang berkembang di masyarakat. Temuan tersebut menunjukkan bahwa gambaran tubuh ideal yang terbentuk dalam diri individu dapat memengaruhi cara individu memandang dan mengevaluasi tubuhnya. Perkembangan media sosial memperkuat pembentukan gambaran tubuh ideal, menjadi ruang tanpa batas yang menampilkan citra tubuh ideal melalui iklan dan budaya populer, sehingga mempengaruhi persepsi individu terhadap penampilan fisiknya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maimunah & Satwika (2021) bahwa terdapat hubungan yang positif

antara terjadinya ketidakpuasan bentuk tubuh dengan intensitas pengguna media sosial.

Adapun pengguna media sosial tersebar seluruh platform yang ada mulai dari *facebook, instagam, twitter, pinters, whasapp, youtube* dan *tiktok*. Dalam riset APJII (2025) penggunaan internet di Indonesia mencapai 80,66% sehingga mencapai 229.428.417 jiwa penduduk Indonesia. Dalam riset tersebut terbukti bahwa 32,98% laki-laki dan 37,55% perempuan mengakses TikTok lebih sering pada setiap harinya daripada mengakses platform lain. TikTok merupakan aplikasi yang populer dan banyak digemari berisi video berdurasi pendek yang kreatif dan menghibur. Informasi yang terkandung dalam media sosial TikTok dapat membentuk persepsi individu terhadap citra tubuh.

Pengguna TikTok didominasi oleh individu usia 18-29 tahun yang berada pada tahap perkembangan *emerging adulthood* yaitu masa transisi dari remaja ke dewasa awal (Arnett & Tanner, 2006). Pada tahap ini, individu menghadapi berbagai tuntutan perkembangan, termasuk proses eksplorasi identitas, yaitu proses untuk mengenali, memahami, dan menentukan arah kehidupan baik dalam hal hubungan karir, percintaan, dan lingkungan sosial (Arini, 2021). Dalam proses tersebut, citra diri dan penampilan fisik yang positif menjadi faktor penting karena dianggap dapat meningkatkan eksistensi diri dan mempermudah individu dalam melakukan eksplorasi identitas (Diwantari & Fahmawati, 2024). Peran TikTok dalam pembentukan citra tubuh ideal semakin mendapatkan banyak perhatian. Indriyani, et.al (2025) mengungkapkan bahwa semakin tinggi intensitas pengguna TikTok, semakin besar pengaruhnya terhadap internalisasi standar penampilan. Melalui algoritme *For You Page* (FYP), pengguna terekspos berulang pada konten serupa yang mendorong penerimaan standar fisik tertentu sebagai ideal. Konten yang sering kali dimanipulasi dan memicu perbandingan sosial dengan figur populer, sehingga dapat menimbulkan *body image* negatif (Febriani & Rahmasari, 2022).

Kota Surabaya dipilih sebagai lokasi penelitian karena merupakan kota dengan jumlah penduduk terbanyak di Provinsi Jawa Timur. Berdasarkan Badan Pusat

Statistik (2025), jumlah penduduk Kota Surabaya mencapai 2.931.661 jiwa. Selain itu, sebanyak 78,6% masyarakat Surabaya memanfaatkan internet sebagai sarana hiburan (Kirana, 2024). Tingginya penggunaan internet tersebut menunjukkan bahwa masyarakat, khususnya kelompok *emerging adulthood*, memiliki peluang yang lebih besar untuk mengakses media sosial, termasuk TikTok, sehingga Surabaya dinilai memiliki karakteristik yang sesuai dengan konteks penelitian ini.

Penerimaan diri merupakan aspek penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu (Qian et.al., 2022). Hurlock (2002) berpendapat bahwa penerimaan diri adalah sikap menerima diri sendiri serta puas terhadap apa yang telah dimilikinya, termasuk penampilan diri tanpa gelisah dan tidak menolak keadaan diri sendiri. Sejalan dengan hal tersebut Hurlock menambahkan bahwa individu dengan penerimaan diri yang tinggi mampu menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, mereka akan mampu berpikir secara logis tentang masalah yang telah terjadi tanpa menyebabkan perasaan bermusuhan, rendah diri, malu, dan tidak aman. Aspek penerimaan diri menurut Hurlock meliputi merasa puas dengan diri sendiri, tidak prihatin akan adanya reaksi sosial, memiliki kemandirian, menghargai diri.

Ardilla & Herdiana (2013) mengemukakan bahwa karakteristik utama dari penerimaan diri meliputi spontanitas dan rasa tanggung jawab terhadap diri, serta kemampuan menerima kondisi di luar kendali tanpa menyalahkan diri. Individu dengan penerimaan diri yang tinggi memiliki pandangan yang realistis, objektif, mampu beradaptasi dengan lingkungan, dan mengaktualisasikan diri tanpa terhambat oleh keterbatasan (Tohir, 2020). Sebaliknya, rendahnya penerimaan diri ditandai dengan kurangnya percaya diri dan kesulitan menyesuaikan diri, sehingga individu sulit untuk berinteraksi dan mengembangkan keterampilan sosial, selalu merasa rendah diri, dan sering membandingkan diri dengan orang lain (Anggraeni & Kurniawan, 2022). Kondisi ini memicu munculnya kecemasan, depresi, tekanan psikologis, dan gangguan makan yang berdampak pada menurunnya kesejahteraan mental (Dewi & Dianovinina, 2022). Individu yang tidak bisa menerima dirinya

dengan baik mereka cenderung lebih mudah membandingkan dirinya dengan orang lain, sehingga dapat mempengaruhi cara individu membentuk dan memaknai gambaran tubuh ideal yang dimiliki.

Pada masa *emerging adulthood* individu rentan membentuk gambaran tubuh ideal karena mereka lebih memperhatikan penampilan fisik serta menjadikan standar yang berkembang di lingkungan sebagai ukuran daya tarik (Kurnia & Lestari, 2020). Kondisi tersebut mendorong individu untuk berupaya menyesuaikan penampilannya agar sesuai dengan gambaran tubuh ideal yang diyakini. Apabila individu terlalu berfokus pada standar tubuh ideal, kondisi tersebut dapat menghambat kemampuannya dalam menerima diri secara utuh sehingga tingkat penerimaan diri menjadi rendah. Namun, kondisi ini dapat diminimalkan apabila individu memiliki penerimaan diri yang baik serta memperoleh dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Fitrianti et.al., (2022) menyatakan individu dengan penerimaan diri positif, tidak terbebani oleh perasaan negatif tentang dirinya sehingga mudah beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Dzikry (2023) penerimaan diri yang tinggi membuat individu mampu menerima kondisi dirinya dan orang lain dengan sikap menghargai, sedangkan penerimaan diri rendah, memunculkan kebiasaan menyalahkan diri dan rasa malu serta lebih mudah dipengaruhi oleh gambaran tubuh ideal yang berkembang di lingkungan, terutama ketika dukungan sosial yang diperoleh masih rendah.

Penerimaan diri tercermin dari cara individu memandang keadaan dirinya secara nyata selaras dengan keinginannya, menerima kondisi tersebut tanpa merasa terbebani oleh penilaian atau pandangan masyarakat sekitar. Penerimaan diri yang dimiliki individu berbeda-beda tingkatannya sebab kemampuan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti latar belakang pendidikan, pola asuh, dan dukungan sosial (Nugroho et.al, 2023). Dukungan sosial adalah suatu tindakan nyata yang diberikan oleh orang lain dengan tujuan memberikan bantuan secara signifikan, yang dapat meningkatkan kesejahteraan individu melalui perasaan dihargai, dicintai, dan terhubung dalam lingkungan sosial (Christanti & Wati,

2023). Dengan demikian, dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun lingkungan sosial berperan penting dalam membentuk penerimaan diri. Penerimaan diri mencerminkan sikap positif terhadap diri, merasa cukup dengan apa yang dimiliki, dan berusaha mengembangkan potensi dengan kesadaran dan keterbukaan menerima kondisi diri secara realistis, baik fisik, psikologis, keluarga, termasuk dengan menerima kekurangan dan ketidaksempurnaan tanpa merasa kecewa (Umar, et.al, 2023). Sejalan dengan pemahaman tersebut, dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang memengaruhi penerimaan diri individu (Fitrianti et.al., 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh (Fitrianti et.al., 2022; Rahman & Affandi, 2025; Muthami'mah et.al., 2023; & Amalia, 2023) menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan penerimaan diri. Semakin tinggi dukungan sosial yang di dapatkan maka semakin tinggi juga penerimaan diri yang dirasakan. Individu yang memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi cenderung merasa percaya diri dan optimis dalam menghadapi suatu permasalahan. Hal ini sejalan dengan penelitian (Saputra et.al, 2025) yang mengungkapkan bahwa kepercayaan diri yang tinggi membuat lebih optimis dalam mengambil keputusan, penerimaan diri memungkinkan mereka untuk tetap termotivasi meskipun mengalami kegagalan, dan kepercayaan diri meningkatkan ketahanan dalam mencapai tujuan. Dukungan sosial dan penerimaan diri berperan tinggi dalam meningkatkan optimisme individu. Penerimaan diri yang baik tercermin melalui sikap *body positivity*, yaitu ketika individu mampu menghargai dan menerima tubuhnya dengan apa adanya. Maka dengan sikap tersebut menunjukkan bahwa seseorang memiliki pandangan positif terhadap dirinya sendiri, tidak terpengaruh oleh standar kecantikan atau penilaian orang lain, dan mampu merawat diri dan mencintai secara utuh, baik fisik maupun psikologis (Fauzia & Rahmiaji, 2019).

Sarafino & Smith (2011) dukungan sosial mengacu pada tindakan atau dukungan yang dilakukan oleh orang lain. Dukungan sosial ini muncul dari adanya persepsi bahwa terdapat orang-orang yang akan membantu apabila terjadi suatu

keadaan atau peristiwa tertentu. Bantuan yang diberikan tersebut menimbulkan perasaan positif dan mampu meningkatkan rasa positif serta harga diri individu (Maslihah, 2011). Dimensi dukungan dari lingkungan sekitar seperti keluarga, teman, dan individu penting lainnya, berperan penting dalam membantu individu menghadapi serta mengatasi krisis perkembangan yang dialami pada masa *emerging adulthood* (Lekatompessy, 2023). Bentuk dukungan sosial yang diberikan lingkungan sosial dapat melalui berbagai cara seperti kesempatan bercerita, meminta pertimbangan, memperoleh nasehat, atau tempat untuk mengeluh. Hal tersebut sesuai dengan aspek yang disebutkan oleh Sarafino dan Smith (2011) yaitu, dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan kebersamaan. Melalui terpenuhinya berbagai bentuk dukungan tersebut individu akan lebih mampu menerima dirinya secara positif sehingga tidak mudah terpengaruh oleh gambaran tubuh ideal yang berkembang di lingkungan sosial maupun media sosial.

Dukungan sosial ini muncul melalui kehadiran individu yang secara personal memberikan nasehat, motivasi, arahan dan membantu menemukan solusi ketika seseorang menghadapi masalah atau mengalami kesulitan dalam menghadapi aktifitasnya (Maharani et.al., 2024). Maka dengan hal tersebut membuat individu lebih kuat dalam menghadapi kesulitan sehingga individu dapat lebih mudah dalam menerima dirinya. Pada penelitian yang dilakukan oleh Rahman & Affandi (2025) menyatakan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 56% terhadap penerimaan diri. Hal ini di dukung oleh penelitian Sari et.al (2022) bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan maka semakin tinggi juga penerimaan diri yang dirasakan. Tanpa dukungan sosial, individu lebih rentan terhadap stres dan kesulitan menjaga kesejahteraan mental maupun emosionalnya. Dukungan sosial sangat diperlukan pada masa *emerging adulthood* dikarenakan individu mengalami perubahan yang sangat bermakna sehingga memerlukan dukungan yang besar untuk membantu arah perubahan dengan sukses (Wood et.al, 2018). Perubahan bermakna yang dimaksud seperti kemandirian, karier, hubungan sosial,

identitas diri, hingga proses transisi menuju kedewasaan (Wijaya & Saprowi, 2022).

Dukungan sosial tetap menjadi kebutuhan penting bagi individu dalam menghadapi berbagai tekanan psikologis, termasuk pada fase perkembangan tertentu seperti *emerging adulthood*. Pada fase ini individu *emerging adulthood* cenderung bergantung pada orang tuanya untuk mendapatkan dukungan dan kenyamanan, karena mereka cenderung tidak percaya pada kemandiriannya sendiri dan pada kemampuannya untuk menjadi orang dewasa yang berguna (Arnett, 2021). Hal tersebut karena dimasa peralihan ini merupakan fase pencarian jati diri, dimana individu sedang berusaha menyesuaikan diri dengan tanggung jawab dan tuntutan kehidupan dewasa, namun masih membutuhkan bimbingan serta dukungan emosional dari orang tua atau lingkungan terdekat. Individu memiliki cara berbeda dalam merasakan dan memaknai dukungan sosial.

Dukungan sosial memberikan kesempatan bagi individu untuk menyampaikan perasaannya dan merasa dipahami secara emosional, sehingga membantu individu membangun penerimaan diri yang lebih positif serta tidak mudah terpengaruh oleh gambaran tubuh ideal yang berkembang di lingkungan sosial maupun media sosial. Dukungan sosial yang bersumber dari orang yang dapat dipercaya pada umumnya dipandang memberikan manfaat positif bagi penerimanya. Salah satu bentuk dukungan sosial yang dibutuhkan pada *emerging adulthood* adalah dukungan emosional, yang mencakup empati, kepedulian, dan perhatian, kasih sayang, saling percaya, dan kesediaan untuk mendengarkan. Mendengarkan keluhan kesah dapat meredakan kecemasan, membantu pelepasan emosi, dan menumbuhkan rasa nyaman serta dicintai. Pada masa *emerging adulthood*, individu sangat membutuhkan sosok yang mau mendengarkan dan memahami perasaannya. Validasi maupun penolakan emosi dalam hubungan sosial dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang (Tricia, et.al, 2024).

Berdasarkan pemaparan tersebut dari hasil penelitian terdahulu yang telah diuraikan diatas, dengan pertimbangan kondisi tersebut. Maka penulis tertarik

untuk melakukan penelitian dengan mengangkat judul “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Penerimaan Diri Gambaran Tubuh Ideal Pada *Emerging Adulthood* Pengguna TikTok”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakan terdapat Pengaruh Signifikan Antara Dukungan Sosial Terhadap Penerimaan Diri Gambaran Tubuh Ideal Pada *Emerging Adulthood* Pengguna TikTok?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai penelitian yang dilakukan ini yaitu untuk mengetahui “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Penerimaan Diri Gambaran Tubuh Ideal pada *Emerging Adulthood* Pengguna Media Sosial Tiktok”.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang diperoleh baik secara praktis dan teoritis

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat terhadap pengembangan kajian dalam bidang psikologi sosial dan juga menambah pengetahuan teori-teori yang berkaitan dengan dukungan sosial, penerimaan diri, dan gambaran tubuh ideal pada *emerging adulthood*.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi subjek penelitian

Dapat menambah pemahaman bagi individu *emerging adulthood* mengenai pentingnya dukungan sosial dalam membantu membangun penerimaan diri yang positif, sehingga individu mampu memandang gambaran tubuh ideal secara lebih realistis dan tidak mudah terpengaruh oleh standar penampilan yang berkembang di masyarakat maupun media sosial.

b. Bagi Keluarga

Penelitian ini diharapkan menjadi sumber informasi bagi keluarga mengenai pentingnya memberikan dukungan sosial kepada individu *emerging adulthood* agar mampu mengembangkan penerimaan diri yang positif di tengah berkembangnya berbagai gambaran tubuh ideal.

c. Teman Atau Lingkungan Sosial Terdekat

Penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi teman atau lingkungan sosial terdekat mengenai pentingnya memberikan dukungan sosial yang positif, seperti memberikan empati, motivasi, penghargaan, dan menghindari komentar yang merendahkan fisik, sehingga dapat membantu individu *emerging adulthood* membangun penerimaan diri di tengah berkembangnya berbagai gambaran tubuh ideal di masyarakat maupun media sosial.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk mengembangkan penelitian selanjutnya yang tertarik mengkaji hubungan antara dukungan sosial, penerimaan diri, dan gambaran tubuh ideal pada *emerging adulthood*, serta mengembangkan penelitian dengan melibatkan variabel lain sehingga dapat memperkaya kajian dalam bidang psikologi.