

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Manusia sebagai makhluk sosial yang tidak lepas dari interaksi dan menjalin hubungan dengan manusia lain untuk memenuhi kebutuhannya. Berinteraksi dengan orang lain merupakan aktifitas yang tidak pernah lepas dari seorang individu. Interaksi yang dilakukan antar individu dapat berupa sebuah pertukaran pemikiran, pengungkapan perasaan, dan menjalankan proses komunikasi. Komunikasi adalah hal yang tidak akan terlepas dari manusia, komunikasi adalah proses penting dalam berinteraksi dikarenakan di dalamnya terdapat proses penyampaian pesan dan penerimaan pesan yang dilakukan dari komunikator kepada komunikan dengan tujuan untuk mendapatkan suatu efek yang menggunakan media sebagai perantaranya baik secara langsung maupun tidak langsung.

Ketika individu menjalin interaksi sosial dengan orang lain, berbagai macam pengungkapan informasi dilakukan, salah satunya adalah informasi mengenai diri sendiri sebagai awalan untuk perkenalan dalam interaksi tersebut, yang dimana proses penyampaian informasi mengenai diri sendiri tersebut berkaitan dengan pengungkapan diri, yang berarti jenis komunikasi seseorang mengungkapkan informasi tentang dirinya sendiri yang biasanya disembunyikan (Devito, 2010). Pengungkapan diri seseorang adalah dimana seseorang tersebut berbagi hal mengenai dirinya tersendiri dengan memberikan sebuah reaksi, tanggapan, atau informasi yang biasanya disembunyikan. Dimana informasi dalam pengungkapan

diri tersebut bersifat deskriptif serta evaluatif (Morton dalam Febyantari, 2019). Deskriptif yang dimaksud disini adalah ketika seseorang memberikan pengungkapan diri dan pengungkapan mengenai gambaran berbagai macam fakta diri sendiri yang bahkan orang lain belum mengetahuinya, sedangkan untuk pengungkapan diri yang bersifat evaluatif yaitu dimana seseorang mengungkapkan mengenai pendapat dan juga perasaan yang sedang dialaminya, seperti perasaan suka ataupun tidak suka terhadap suatu hal.

Pengungkapan diri merupakan salah satu pendekatan yang penting yang dilakukan dalam komunikasi interpersonal, dimana dalam komunikasi tersebut membentuk sebuah kedekatan antar tiap individu, pemberian informasi mengenai diri sendiri mengenai hal-hal yang belum diketahui ataupun disembunyikan dari individu lain yang diungkapkan memunculkan sebuah informasi baru yang diterima oleh individu lainnya yang nantinya memberikan sebuah perasaan empati karena menjadi sebuah informasi baru atau menjelaskan perasaan seseorang.

Interaksi sosial yang tercipta di masyarakat saat ini bukan hanya melalui pertemuan secara fisik, namun dengan adanya perkembangan teknologi sehingga muncul internet yang memberikan gambaran baru dalam melakukan sebuah interaksi sosial. Media sosial menghadirkan berbagai macam fitur yang dapat digunakan oleh masyarakat untuk saling terhubung dengan masyarakat lainnya, sehingga komunikasi dapat dilakukan dengan beragam Media sosial (Nainggolan et al., 2018).

Media sosial merupakan sekumpulan aplikasi yang menggunakan basis internet, yang berdasarkan pada ideologi dan teknologi web 2.0 sehingga memungkinkan penciptaan dan pertukaran konten oleh penggunanya (Kaplan & Haenlein dalam Saputriyan Nur, 2022). Pola perilaku masyarakat dapat mengalami pergeseran dengan adanya media sosial, pergeseran yang dirasakan terjadi dalam budaya, etika, dan norma yang ada. Hal ini dikarenakan media sosial yang merupakan sebuah media online dengan para penggunanya dapat dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi melalui jejaring sosial di dunia virtual. Internet sebagai dasar terbentuknya media sosial membuat setiap individu saling terhubung tanpa mengenal batasan jarak, waktu, dan tempat.

Instagram menjadi salah satu bentuk media sosial yang menjadi tren di masyarakat. Instagram adalah aplikasi media sosial berbasis internet yang digunakan oleh penggunanya sebagai tempat untuk membagikan segala macam bentuk momen yang diabadikan baik berupa foto maupun video. Dengan pengaplikasian berupa bentuk pertemanan yang dapat melakukan aktifitas melihat, sukai, dan berkomentar membuat Instagram dapat menghubungkan setiap penggunanya agar terus dapat berinteraksi. Segala macam bentuk informasi dan entertainment dapat dibagikan dan disebarakan dengan mudah melalui Instagram, dengan berbagai macam jenis fitur dan hiburan yang ditawarkan di dalamnya membuat peminat Instagram semakin meningkat dan bertambah.

Dalam era globalisasi saat ini media sosial menjadi peranan penting dalam membentuk pola hidup masyarakat. Hampir seluruh kegiatan masyarakat memanfaatkan kecanggihan teknologi informasi, perkembangan teknologi

informasi memunculkan berbagai jenis kegiatan yang berbasis pada teknologi informasi seperti *e-government*, *e-commerce*, *e-education*, dan lain sebagainya (Gumilar & Zulfan, 2014). Media sosial menjadi patokan masyarakat untuk mendapatkan informasi, dimana media sosial dapat memudahkan akses bagi para masyarakat untuk mendapatkan informasi yang diperlukan. Media sosial sebagai media komunikasi alternatif bagi masyarakat untuk mempersingkat waktu dan jarak mulai di gemari dari kalangan anak – anak hingga dewasa khususnya wanita paruh baya. Dengan penggunaan media sosial yang mudah dan gampang dengan berbagai macam fitur yang ditawarkan membuat tren penggunaan media sosial ini juga masuk ke dalam khalayak wanita paruh baya, berbagai aktifitas dapat dijalankan oleh para wanita paruh baya dalam berselancar di media sosial melalui internet.

Media sosial adalah media online (daring) yang dimanfaatkan sebagai sarana pergaulan sosial secara online di internet. Individu pada usia paruh baya memiliki banyak kesempatan untuk menjalin relasi akrab untuk orang lain di sekitarnya, seperti memiliki kualitas hidup pernikahan yang lebih baik, memiliki relasi yang dekat dengan antara saudara kandung dan bersahabat, serta berperan penting sebagai penyambung relasi antar generasi. Salah satu aspek individu yang telah mencapai taraf kebahagiaan adalah ketika dirinya memiliki relasi yang positif dengan orang di sekitarnya (Seligmen dalam Rahmita & Ariani, 2022). Untuk bisa memiliki relasi positif tersebut individu pada usia paruh baya menjadikan media sosial menjadi salah satu alternatif berinteraksi dengan orang di sekitarnya, beragam motivasi dilakukan dalam menggunakan media sosial seperti hanya sekedar menjalin silaturahmi, komunikasi dengan orang lain, mengisi kekosongan

waktu, dan mencari tahu bagaimana perkembangan informasi ataupun orang lain di sekitar.

Mempunyai media sosial menyediakan fasilitas layanan – layanan untuk menjawab kebutuhan eksistensi bagi penggunanya, para wanita paruh baya pun ingin mengaplikasikan eksistensi dirinya melalui status foto, video, maupun komentar orang lain (Amanda, 2014). Media sosial yang terus berkembang pesat ini juga dimanfaatkan oleh Wanita paruh baya agar terkoneksi dengan “Dunia Luar”. Wanita paruh baya yang sewajarnya adalah bekerja di rumah dalam mengurus kehidupan rumah tangga sehari hari juga memanfaatkan media sosial yang ada untuk mencari informasi dan berkomunikasi. Pada saat ini, media sosial menjadi salah satu cara bagi wanita dengan usia paruh baya untuk melakukan kegiatan sharing kehidupan dengan cara membagikan mengenai kesehariannya di akun media sosial yang dimiliki. Sehingga individu tersebut merasa bahwa kebutuhannya memiliki relasi, rasa terhubung, dan persahabatannya terpenuhi. *Shared reality* juga membuat individu merasa bahwa penilaian, evaluasi, atau keyakinan yang dimiliki tentang suatu masalah adalah hal yang valid atau sama dengan orang di sekitarnya (Echterhoff dalam Rahmita & Ariani, 2022).

Wanita paruh baya adalah wanita dengan masa dewasa menengah periode perkembangan yang diawali kurang lebih usia 40 tahun dan berlangsung hingga sekitar usia 60 atau 65 tahun. Pada waktu individu berusia 40 hingga 60 tahun, masa dewasa madya mencakup waktu yang lama dalam rentang hidup. Pada masa dewasa madya individu melakukan penyesuaian diri secara mandiri terhadap kehidupan dan harapan sosial, mereka adalah kelompok usia yang paling sehat, paling tenang, dan

paling bisa mengontrol diri, dan juga paling bertanggung jawab (Santrock dalam Laras Palasara B, 2021). Menurut (Papalia, 2015) mendefinisikan masa dewasa tengah berada dalam kisaran usia 40 sampai 65 tahun. Menurut WHO (Afrizal, 2018) dalam batasan usia dalam usia pertengahan atau *middle age* yaitu kelompok usia 45 sampai 59 tahun. Masa kehidupan perempuan yang jarang dilihat dan diperhatikan adalah masa pada saat paruh baya, pada masa ini banyak wanita yang menarik diri dalam keaktifannya di masyarakat karena merasa dirinya sudah terlalu tua untuk melakukan berbagai hal ini dan itu. Padahal dalam masa paruh baya ini, seseorang justru seharusnya berada pada posisi sangat baik. Dalam masa paruh baya ini orang tersebut dapat menjadi suatu sumber aktifitas serta kreatifitas yang akan memberi pandangan dan support positif bagi semua orang yang berada di sekitarnya (Rohana, 2014).

Terdapat faktor yang memberikan gambaran bagaimana wanita paruh baya menarik diri dalam keaktifan bersosialisasi di masyarakat, dimana kekurangan kesehatan fisik menjadi salah satu point yang membuat wanita paruh baya ini menjadi tidak pede terhadap dirinya sendiri. Dari segi fisik, wanita paruh baya merasa memiliki kecondongan terhadap diri mereka di bagian yang sering dan dapat terlihat oleh khalayak luas yaitu kulit. Perubahan yang banyak terjadi yang sering dirasakan oleh wanita paruh baya adalah perubahan kulit, hal ini disebabkan karena hormon estrogen yang menurun seiring dengan bertambahnya usia, kulit menjadi keriput, kering, dan tidak elastis lagi. Walaupun ini bukan suatu penyakit, peristiwa ini menghadirkan dampak dalam kehidupan wanita, terutama untuk wanita yang banyak beraktifitas di luar rumah, sehingga dapat dirasakan sebagai suatu

gangguan. Masalah – masalah yang hadir dari perubahan pada kulit ini menimbulkan rasa cemas pada kebanyakan wanita paruh baya (Suryawati & Sulistyawati, 2016).

Usia paruh baya sebagai masa yang ditakuti, ini berkaitan dengan terjadinya proses *menopause* pada wanita dan konsep masyarakat yang keliru tentang *menopause*. *Menopause* menyebabkan beberapa perubahan yaitu perubahan pada kulit seorang wanita, berkurangnya kadar estrogen saat dan setelah *menopause* menyebabkan kulit menjadi tipis, tidak elastis, keriput, dan kering. Kondisi ini menyebabkan cemas yang sangat kuat (Potter dalam Suryawati & Sulistyawati, 2016). Kulit wajah menjadi kering untuk wanita paruh baya pun menjadi tanda untuk menggambarkan penuaan pada wajah, salah satu penyebab kulit wajah kering adalah jika sel – sel di dalam kulit kekurangan air, kulit akan menjadi kaku, keras, dan kasar, kulit kering adalah kulit yang benar – benar tidak mengandung air. Untuk itu diperlukan perawatan kesehatan dan kecantikan kulit pada kulit wajah sesuai usia yang bersangkutan. Dimana saat ini telah banyak produk anti penuaan yang memang pada dasarnya lebih berfokus pada wanita paruh baya.

Salah satu model senior, yakni Nadia Hutagalung menarik atensi masyarakat berhubungan dengan pernyataannya dalam akun instagramnya. Pasalnya setelah lama hilang dari instagram, Nadya Hutagalung muncul kembali di akun instagramnya dengan penampilan yang tidak biasa. Dengan percaya diri, dirinya memamerkan rambutnya yang memutih karena uban dan *bare face* nya yang menunjukkan flek dan garis kerutan khas perempuan usia paruh baya. Melalui unggahan di instagram, Nadia Hutagalung berbagi cerita bagaimana dia akhirnya

memutuskan membiarkan rambutnya berubah, dengan dirinya tidak lagi mewarnai rambutnya untuk menutupi uban yang sudah mendominasi kepalanya tersebut. Nadya menuliskan bahwa bagaimana dirinya selama bertahun – tahun harus hidup diantara dua pilihan yaitu mengikuti ekspektasi orang lain dengan apa yang orang lain harapkan atau mengikuti perasaannya sendiri. Hingga pada akhirnya mantan VJ MTV itu berhasil melepaskan diri dari menjalani kehidupan dengan mengikuti ekspektasi orang lain, dan hidup dengan keinginannya sendiri (Koswarini, 2023).

Kegelisahan Nadya untuk tidak lagi mewarnai ubannya muncul saat dirinya merasa aktivitas tersebut tidak sejalan dengan apa yang dikampanyekannya selama ini. Nadya Hutagalung dikenal sebagai seorang yang sering berbagi tentang gaya hidup sehat dan ramah lingkungan. “sekarang aku merasa lebih bebas! Aku menyukai rambutku sekarang ini, terasa lebih sehat, kuat dan lebih menarik dari sebelumnya.” Tulis Nadya dalam unggahannya di Instagram *@nadyahutagalung*. Dalam akhir tulisannya, Nadya Hutagalung mengaku sangat bahagia dengan rambut berubahnya. Menurutnya uban merupakan hal alami yang dialami manusia seiring bertambahnya usia (Abduh, 2022).

Berkaitan dengan fenomena tersebut, banyak wanita paruh baya yang sering mengupayakan diri untuk melakukan penerapan *Anti Aging* yang dimana merupakan persepsi atau pola pikir tentang penuaan yang menekankan bahwa penuaan merupakan sesuatu yang harus ditolak dan dihindari. Persepsi ini memberikan gambaran bagaimana proses penuaan adalah hal yang menakutkan dan perlu untuk dihindari. Ketakutan akan penuaan yang dialami oleh wanita paruh baya didasari oleh stigma masyarakat yang menganggap wanita harus terus

merawat dirinya dan menjaga kecantikan yang dimiliki. (Lie dalam Natha, 2017) Mengatakan bahwa tubuh merupakan titik pijak dan titik pandang terhadap dunia. Tubuh merupakan kondisi imanen perempuan, sebuah ranah in-it-self, sebuah kendala peperangan melawan tubuh, seolah selesai dan perempuan seakan menyatu dengan tubuhnya. Secara sosial, dirinya bukan hanya terbebaskan dari beban “apa kata orang”, melainkan juga dari kewajiban menjaga kelangsingan tubuh dan kecantikannya. Budaya patriarki menempatkan perempuan di bawah laki – laki. Dalam hal ini tubuh perempuan adalah sebagai konstruksi sosial dimana situasi ini menunjukkan bahwa cara seseorang menilai dan menghayati tubuhnya dan tubuh orang lain sangat ditentukan oleh nilai – nilai budaya yang melingkupinya.

Diskriminasi kecantikan pada perempuan terjadi karena adanya sebuah mitos kecantikan, dimana perempuan dikendalikan oleh ideologi patriarki yang dibangun oleh media massa, kemudian membuat standar kecantikan yang akhirnya menimbulkan kesenjangan sosial kepada perempuan akan kecantikannya (Rr. Maya Puspa Hapsari & Sunarto Sunarto, 2022). (Nafi Ibdiyana Musyarrifani, 2022) Menambahkan bahwa ditemukan konstruksi tubuh di masyarakat dibentuk oleh masyarakat itu sendiri dan didukung kuat oleh media massa. Konstruksi ini berhubungan dengan standarisasi tubuh ideal yang dianggap mampu meningkatkan citra tubuh. Namun standar tubuh ideal yang dibentuk oleh masyarakat mengalami dualitas standar jika diterapkan pada laki – laki. Hal ini dapat disebabkan oleh adanya budaya patriarki yang mana perempuan selalu dituntut untuk tampil menarik atau atraktif agar menarik minat laki – laki.

Anti Aging menjadi persepsi yang tidak sehat karena seseorang akan selalu menilai bahwa penuaan bukan sesuatu hal yang baik, sehingga seseorang akan menganggap dirinya rendah dengan memberikan penilaian terhadap diri sendiri bahwa tidak lagi cantik dan muda. Hingga saat ini terdapat pandangan baru mengenai penuaan yaitu *Aging Gracefully* yang merupakan persepsi untuk menekankan seseorang untuk berfikir bahwa penuaan adalah suatu hal yang patut untuk disyukuri dan diterima, sehingga orang dengan pemikiran seperti ini merasa enjoy menikmati kehidupannya tanpa perlu lagi merasa tertekan untuk selalu tampak lebih muda. Dengan berfikir positif bahwa menjadi tua adalah sesuatu yang fitrah pada manusia, maka perempuan diharapkan akan mencintai dirinya sendiri. *Aging Gracefully* tidak hanya sebatas tentang apa yang digunakan, baik dalam berpakaian maupun merawat kulit, *Aging Gracefully* pun menunjukkan bagaimana cara seseorang dalam merasa dan menanggapi penuaan yang terjadi pada diri sendiri (Rania, 2019). Perubahan pandangan tersebut belakangan ini sudah banyak terjadi di beberapa industri, termasuk kecantikan dan kesehatan. Banyak perusahaan yang telah mengubah pandangan dan cara berfikir mengenai penuaan. Dari yang awalnya *Anti Aging* menjadi *Aging Gracefully*. Perubahan tersebut sudah dijalankan oleh beberapa brand kecantikan dan Kesehatan seperti L'oreal, Dove, Glossier, Neutrogena, dan banyak lainnya. Berbagai kampanye menyuarakan *Aging Gracefully* sudah sangat marak terlihat di luar negeri.

Berhubungan dengan sebuah kegiatan berkomunikasi, dimana dilihat sekarang bahwa berkomunikasi sudah tidak dibatasi oleh ruang dan waktu. Dengan penggunaan teknologi berbasis internet, seseorang dapat dengan mudah terhubung

dan berbagi informasi kepada orang lain secara cepat dan mudah. Berbagai aplikasi hadir dari sebuah kecanggihan teknologi, seperti Whatsapp, Line, Instagram, dan lain sebagainya. Hampir semua orang menjadi pengguna dan memanfaatkan teknologi tersebut, tidak terbataskan digunakan oleh wanita paruh baya juga. Berbagai macam aktifitas dan kegiatan dapat dilakukan oleh kalangan paruh baya melalui media sosial. Instagram adalah salah satu aplikasi yang menjadi tren dan banyak digunakan oleh masyarakat. Dengan berbagai macam fitur yang tersedia menjadikan Instagram sebagai aplikasi yang cocok digunakan untuk sekedar berbagi, mencari informasi, ruang hiburan, dan entertainmen. Instagram tidak membatasi usia untuk pengguna aplikasi tersebut, sehingga wanita paruh baya pun bisa dengan mudah menggunakan aplikasi tersebut. Penggunaan aplikasi Instagram oleh wanita paruh baya tidak lepas dari berinteraksi dengan orang lain, mengisi kekosongan waktu, dan mencari tahu bagaimana perkembangan informasi. Melalui Instagram, para wanita paruh baya pun ingin menampilkan eksistensi diri mereka melalui postingan yang dilakukan dalam Instagram berupa foto maupun video. Dengan fitur Instagram yang dapat berbagi postingan dengan format foto maupun video menjadikan aplikasi ini pilihan oleh wanita paruh baya dalam mengekspresikan kehidupan yang dijalani. Dengan adanya fitur Instagram Story juga membuat wanita paruh baya dapat memberikan update mengenai kegiatan dan kehidupan yang dijalani kepada teman dan sahabat online lainnya. Hal ini sebagai bentuk kebebasan dalam memperoleh koneksi dengan dunia luar.

Dalam hal ini, peneliti melihat bagaimana penggunaan media sosial terlebih Instagram yang digunakan oleh wanita paruh baya dengan gambaran untuk

mengekspresikan kehidupan dan kegiatan memberikan ruang tersendiri untuk para wanita paruh baya ini dalam pengungkapan diri terhadap dirinya sendiri kepada teman dan khalayak online di jejarin media sosial yang dimiliki yaitu Instagram. Terlebih disini peneliti melihat bagaimana wanita pada rentan usia paruh baya memiliki keresahan tersendiri terhadap dirinya terlebih mengenai Kesehatan dan *Anti Aging*. Terdapat kecemasan yang muncul seiring dengan bagaimana perubahan yang terjadi terhadap fisik karena semakin bertambahnya umur. Peneliti melihat bagaimana saat ini persepsi *Anti Aging* dilihat sebagai suatu yang cenderung tidak sehat karena seseorang akan selalu menilai bahwa penuaan itu bukanlah suatu hal yang baik, yang berakibat seseorang akan menganggap dirinya rendah dengan menilai diri sendiri tidaklah cantik karena tidak lagi muda. Hingga persepsi saat ini digantikan menjadi *Aging Gracefully* yang menekankan seseorang untuk berfikir bahwa penuaan adalah suatu hal yang patut disyukuri dan diterima, dengan begitu seseorang tidak perlu lagi merasa tertekan untuk selalu tampak lebih muda. Proses pengungkapan diri yang dilakukan oleh wanita paruh baya dapat dilihat dari bagaimana mereka memberikan postingan melalui Instagram mengenai pandangan kehidupannya dengan penerapan *Aging Gracefully*, bagaimana pengungkapan yang dilakukan oleh wanita paruh baya terhadap penerapan *Aging Gracefully* mengenai penampilan dan pemikiran dirinya dalam Instagram. Dimana kita ketahui bahwa masalah fisik dan penuaan adalah masalah sensitif yang biasanya disembunyikan dan jarang diungkapkan oleh wanita, sehingga disini peneliti ingin melihat bagaimana pengungkapan diri yang dilakukan oleh wanita paruh baya melalui postingan instagram terkait *Aging Gracefully*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut maka dapat dirumuskan suatu permasalahan dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana dimensi pengungkapan diri wanita paruh baya yang ditampilkan pada Instagram?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk “Menjelaskan bagaimana dimensi pengungkapan diri oleh wanita paruh baya dapat terlihat dalam postingan di Instagram”.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat antara lain sebagai berikut:

1.4.1 Secara Teoritis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan dan mampu menjadi referensi penelitian komunikasi mengenai pengungkapan diri, untuk bahan pembelajaran bagi mahasiswa ilmu komunikasi.

1.4.2 Secara Praktis

Dapat memberikan gambaran bagi pembaca khususnya wanita paruh baya mengenai pengungkapan diri dalam media sosialnya. Untuk menyediakan data sebagai rekomendasi dan menjadi bahan rujukan literasi bagi pihak terkait

dengan permasalahan penelitian yang tengah dikaji, yaitu mengenai pengungkapan diri pada wanita paruh baya di Instagram.