

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Remaja merupakan masa dimana mengalami banyak perubahan dalam hidupnya. Perubahan tersebut seperti perubahan suasana hati dan pengalaman pribadi. Hal tersebut sesuai dengan sikap masyarakat yang membentuk gabungan dari beberapa hal seperti pengalaman pribadi, gambaran yang diberikan media, dan gambaran mengenai keadaan tanpa dipengaruhi pendapat atau pandangan pribadi tentang perkembangan remajayang normal (Santrock, 2012).

Menurut Yudrik Jahja (2019) masa remaja merupakan masa transisi perkembangan anak-anak menuju masa dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12-13 tahun dan berakhir pada usia awal 20 tahun. Menurut Desmita (2009) rentang waktu usia remaja dibagi menjadi tiga, yaitu masa remaja awal dengan rentang usia 12-15 tahun, yang kedua dengan masa remaja tengah dengan rentang usia 15-18 tahun, dan masa remaja akhir dengan rentang usia 18-21 tahun

Paramitasari dan Alfian (2012) mengatakan bahwa remaja awal dan remaja akhir memiliki perbedaan dalam mengatur emosinya. Phepls (2009) mengemukakan sebagian besar remaja mampu menjadi seorang dewasa yang matang, tetapi masih banyak juga remaja yang belum menjadi seorang dewasa yang matang. Hal ini menunjukkan bahwa remaja memiliki kematangan emosi yang belum stabil.

Selain kematangan emosi, remaja memperhatikan harga diri dari perubahan fisik yang dialami. Sejalan dengan pemikiran Santrock (2007) bahwa perhatian remaja dengan tubuhnya merupakan salah satu aspek psikologis yang disebut dengan citra tubuh. Menurut Thompson dan Altabe (1990) citra tubuh adalah sebagai penilaian fisik seperti ukuran tubuh, berat badan, dan aspek tubuh yang berkaitan dengan penampilan.

Penelitian lebih lanjut tentang citra tubuh dilakukan oleh Brooks-Gunn & Paikoff (2007) yang mengatakan remaja putri lebih merasa tidak puas dengan tubuhnya dibandingkan dengan remaja putra. Menurut Philips (2007), remaja putri lebih memikirkan lemak yang ada dalam tubuhnya, sedangkan remaja putra lebih memperhatikan bertambahnya otot. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Lowes dan Tiggemen (2003) dalam penelitiannya terhadap 135 anak yang berusia 5-8 tahun adanya penelitian tersebut menemukan 59% anak perempuan menginginkan badan yang lebih kurus dibandingkan dengan 35% anak laki-laki.

Remaja putri di Indonesia menganggap bahwa kulit yang putih lebih penting dari pada mereka harus merasa bahagia. Hasil survey yang dilakukan oleh ZAP Beauty Index 2018 yang melibatkan 17.889 wanita Indonesia, 70% wanita yang disurvei menyatakan bahwa cantik sebagai kondisi kulit tubuh dan wajah terlihat bersih, cerah, dan berkilau. Remaja yang memiliki usia di bawah 18 tahun mengatakan bahwa kulit putih dianggap sangat penting karena pengaruh *peer pressure*. Untuk mendapatkan kulit yang cerah, hampir 60% responden membeli produk yang dapat mencerahkan kulit ( Sugiyarto, 2018).

Perubahan pada bentuk tubuh yang dimiliki oleh remaja akhir selalu dipermasalahkan dan membuat mereka tidak percaya diri. Perubahan bentuk karena adanya penimbunan lemak dan wajah yang kusam juga menjadi permasalahan setiap remaja akhir (Frith & Gleeson, 2004). Ketika seorang remaja akhir memiliki bentuk tubuh maupun penampilan yang tidak menarik akan mengurangi rasa percaya diri seorang remaja dan cenderung akan menutup diri karena dinilai kurang sempurna (Husna, 2013).

Dalam perubahan yang dialami, remaja tentunya banyak mengalami permasalahan. Hal ini selaras dengan pendapat Hurlock (2012) yang menyatakan bahwa masalah yang biasanya dialami oleh remaja yaitu masalah pribadi dan masalah khas remaja. Menurut Maris (2017) masalah pribadi yang dialami remaja yaitu diantaranya masalah yang berhubungan dengan keadaan jasmaninya seperti masalah yang berhubungan dengan kebebasannya dan masalah yang berhubungan dengan situasi dan kondisi di rumahnya. Sedangkan untuk masalah khas remaja yaitu masalah yang terjadi akibat status yang tidak jelas pada remaja, seperti masalah kesalah pahaman atau penilaian terhadap pandangan yang keliru.

Remaja masa kini banyak mengalami tekanan mulai dari kondisi lingkungan serta perkembangan teknologi yang berkembang semakin pesat, hal ini bisa menyebabkan munculnya masalah psikologis seperti munculnya penyimpangan perilaku remaja. Ada beberapa faktor yang menjadikan seorang remaja kurang menerima keadaan tubuhnya sejalan dengan pemikiran Hurlock (1980) bahwa adanya kesadaran dalam diri individu yang membuat para remaja menjadi prihatin dengan pertumbuhan tubuhnya yang tidak sesuai dengan standar

budaya, seperti munculnya jerawat sehingga membuat kegelisahan para remaja dan kecenderungan menjadi gemuk yang membuat sebagian remaja terganggu.

Menurut Vivenda (2019) bentuk citra tubuh dalam individu banyak dipengaruhi berbagai faktor seperti faktor media massa, sosial budaya, keluarga atau faktor- faktor lain yang bersifat pribadi seperti jenis kelamin, usia, dan kondisi fisik lainnya. Sementara itu, menurut Mukhlis (2013) perempuan yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya akan lebih memiliki resiko tinggi untuk melakukan diet yang lebih serius, sehingga akan menimbulkan gangguan makan dibandingkan dengan perempuan yang sudah merasa puas dengan bentuk tubuhnya.

Menurut Zaini (2019), citra tubuh adalah imajinasi seseorang yang berpikiran tentang bentuk, ukuran, berat tubuh dan fungsitubuh dalam berbagai sudut pandang, sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Denich dan Ifdil (2015) dimulai dari penampilan fisik, remaja dapat memberikan gambaran dan persepsi tentang bentuk tubuh yang dimiliki orang lain sehingga remaja dapat menentukan standar tubuh yang harus dimiliki setiap perempuan. Sejalan pula dengan pendapat Wirantha dkk.(2015), citra tubuh adalah pikiran seseorang terhadap fisiknya yang dikaitkan dengan pandangan orang lain.

Menurut Utin (2020), terdapat beberapa aspek citra tubuh. Aspek pertama adalah pemikiran terhadap bagian tubuh, yang artinya bahwa bentuk tubuh individu adalah hal yang paling utama karena dinilai dan dipandang oleh orang lain dan diri sendiri. Aspek kedua ialah perbandingan dengan orang lain, yang

artinya pandangan orang lain yang akan menilai penampilan seorang individu dengan memberi penilaian baik atau sebaliknya dan akan membuat pikiran yang negatif terhadap orang lain. Aspek yang ketiga ialah sosial budaya (reaksi terhadap orang lain), yang artinya penilaian seseorang terhadap reaksi orang lain yang menilai secara fisik sehingga memunculkan hal yang positif untuk menilai dirinya. Adanya keterkaitan antara aspek fisik dengan aspek emosional dalam perkembangan remaja yang dapat memunculkan keinginan menampilkan dirinya dengan sebaik mungkin, sehingga keterkaitan dalam menampilkan fisik dengan emosional dapat menimbulkan adanya perbandingan penampilan, baik dengan orang lain disekitarnya (Aristantya & Helmi, 2019). Hal ini sesuai dengan penelitian Sari dan Surya (2018) yang menunjukkan adanya hubungan antara *social comparasion* dengan citra tubuh remaja pria (Wahyuni & Wilani, 2019).

Hasil wawancara yang dilakukan pada Kamis, 30 April 2020 dengan 30 subjek remaja akhir yang berdomisili di Wilayah Daerah Yogyakarta, menunjukkan bahwa ada 30 orang yang memiliki pandangan bahwa sangat penting adanya rasa syukur dalam diri kita. Berdasarkan panduan wawancara yang telah disusun dari aspek citra tubuh Utin (2020) partisipan menganggap aspek penerimaan adalah hal penting ditandai dengan rasa bersyukur dan menerima bentuk tubuh kita apa adanya tidak membuat diri kita menjadi iri dengan tubuh orang lain, setiap orang memiliki kelebihan dalam bentuk tubuhnya masing-masing.

Pada aspek perbandingan, partisipan menganggap bahwa tidak terlalu penting menilai penampilan sendiri agar terlihat lebih menarik, karena belum

tentu orang yang mengomentari fisik orang lain sudah merasa sempurna dengan dirinya. Disisi lain, pada aspek sosial budaya menurut pandangannya ada beberapa orang hanya membuang-buang waktu saja karena dalam sudut pandangannya belum tentu orang yang menilai penampilan orang lain secara fisik lebih baik penampilannya.

Temuan dalam penelitian ini merupakan hasil dari wawancara terhadap 30 subjek, yang menunjukkan kesesuaian dengan aspek-aspek yang disampaikan dalam penelitian Utin (2020) yaitu pemikiran terhadap bagian-bagian tubuh, perbandingan dengan orang lain, dan sosial budaya (reaksi terhadap orang lain). Citra tubuh yang positif akan muncul jika kepuasan terhadap kondisi tubuh dan tingkat penerimaan diri pada tubuhnya juga bagus. Hal ini membuat pola pikir kebahagiaan terhadap tubuh yang dimiliki dan harga diri menjadi tinggi Solistiawati dan Novendawati (2015). Temuan ini sejalan dengan pemikiran Surya (2009) bahwa seorang individu yang merasa puas dengan tubuhnya akan muncul citra tubuh yang positif sehingga secara tidak langsung dapat memunculkan kepercayaan diri individu tersebut.

Menurut Sumanty (2018), seorang individu yang tidak menyukai bentuk tubuhnya maka secara tidak langsung akan mengakibatkan dampak yang negatif, individu yang memiliki citra tubuh negatif maka cenderung memiliki harga diri yang rendah, memiliki kecemasan dan akan menarik diri dari lingkungan sekitarnya, bahkan dapat menyebabkan depresi maupun disfungsi sosial. Rosalinda (2015) menyatakan bahwa pandangan orang lain terhadap bentuk tubuh yang berlebihan biasanya akan menyebabkan munculnya pikiran negatif yang dialami

orang-orang dengan kelebihan berat badan. Pandangan-pandangan terkait bentuk tubuh itu akan memunculkan stigma yang memandang bentuk tubuh berlebihan sebagai hal yang negatif.

Perilaku remaja yang masih memiliki penilaian negatif terhadap bentuk tubuhnya akan berdampak buruk, hal ini sesuai dengan yang dikatakan Cash dan Fruzinsky (2002) bahwa citra tubuh yang negatif adalah ketidak puasan seseorang individu terhadap aspek penampilan fisik. Pada masa pubertas remaja kurang puas dengan bentuk tubuhnya sehingga memiliki citra yang lebih negatif terhadap tubuhnya, khususnya untuk remaja putri (Santrock, 2012).

Menurut Utin (2020) terdapat empat faktor yang dapat mempengaruhi citra tubuh yaitu faktor yang pertama umumnya perempuan lebih sering mengalami ketidak puasan dengan tubuhnya dibandingkan dengan laki-laki yang tidak terlalu mementingkan kepuasan dalam tubuhnya. Faktor yang kedua yaitu dengan pesatnya perkembangan *new media*, telah memberikan dampak terhadap situs-situs komunikasi salah satunya media sosial yang sedang banyak digunakan yaitu *Facebook*, *Twitter*, *Path*, *YouTube*, dan *Instagram*. Penelitian ini menggunakan media sosial Instagram karena Instagram merupakan media sosial yang menggunakan foto atau video sebagai bentuk komunikasi. Komunikasi dalam Instagram diwakilkan dengan memberi tanda suka (*like*) dan memberi komentar pada foto atau video yang telah diunggah oleh pengguna lain (Ridgway & Clayton, 2016). Munculnya situs pertemanan media sosial seperti yang banyak digandrungi khususnya para remaja mampu memicu pergeseran nilai sosial dalam masyarakat, media sosial telah menjadi bagian dari pengalaman tumbuh

dewasanya untuk para remaja (Griggs, 2009). Penggunaan Instagram yang memiliki tujuan melakukan kepribadiannya masing-masing melalui Instagram dengan mengunggah foto, dalam hal ini semua orang dapat mengekspresikannya.

Faktor ketiga ialah kontrol diri memberikan tubuh yang sempurna, yaitu meyakinkan bahwa bagian tubuh yang dapat diubah adalah berat badan karena dapat menarik perhatian orang lain dalam meningkatkan diri. Faktor keempat yaitu perasaan yang tidak puas terhadap diri sendiri dan kehidupan, terutama jika berubah menjadi kebencian terhadap tubuh, menjadikan ekspresi dari harga diri yang rendah dan perasaan inadkuat (Cash & Pruzinky, 2002).

Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh, peneliti memilih faktor media sosial yaitu intensitas penggunaan Instagram untuk dijadikan sebagai faktor penelitian ini, karena penelitian yang dilakukan oleh Andarwati (2016) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara intensitas pengguna Instagram dengan citra tubuh. Penjelasan di atas dan juga hasil wawancara dan observasi peneliti di atas, peneliti ingin mengetahui pengaruh intensitas penggunaan Instagram dengan citra tubuh pada remaja akhir.

Menurut Yuni (2016) intensitas merupakan tingkat keseringan seseorang dalam melakukan sesuatu kegiatan tertentu yang didasari rasa senang dengan kegiatan yang dilakukan sehingga muncul peningkatan seseorang untuk mengakses internet dengan durasi yang cukup lama saat mengaksesnya. Sedangkan menurut Candra (2011) Intensitas yaitu besar atau kurangnya perilaku dalam jumlah fisik yang dibutuhkan untuk mendorong indera dalam fisik kita,

mulai dari energi atau data indera, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Chaplin (2009) bahwa intensitas adalah tingkah laku atau pengalaman serta kekuatan yang mendukung suatu pendapat atau sikap.

Berdasarkan penggunaan Instagram saat ini makin berkembang pesat dan dapat berpengaruh pada gaya hidup mereka, hal ini sesuai dengan pendapat Wahyuningih dan Putra (2020) rata-rata penggunaan Instagram remaja menghabiskan waktu 2 sampai 4 jam sehari hanya untuk bermain Instagram, dan hal itu tentunya akan berdampak pada internalisasi aktivitas yang sering mereka lihat di Instagram. Intensitas penggunaan Instagram yang terlalu sering dapat berdampak buruk bagi *self-esteem* mereka. Menurut Woods dan Scott (2016), penggunaan sosial media terutama Instagram pada remaja cenderung akan membuat *self-esteem* mereka menjadi rendah.

Aspek intensitas penggunaan Instagram menurut (Del Barrio dalam Yanica, 2014), yaitu perhatian (*Attention*) seseorang dalam mengakses media sosial. Kedua penghayatan (*Comprehension*), yang diartikan sebagai perhatian pengguna media sosial akan lebih kuat jika melakukan aktivitas sesuai dengan ketertarikannya, karena perhatian merupakan minat individu. Aspek ketiga durasi (*Duration*), yakni lamanya seseorang dalam mengakses media sosial dan lamanya waktu yang dihabiskan. Aspek keempat adalah frekuensi (*Frequency*) seberapa seringnya pengguna membuka dan mengakses media sosial dalam waktu tertentu.

Peneliti sebelumnya yang dilakukan oleh Aristantia (2019) yaitu konten yang dilakukan remaja memberikan dampak dari paparan media sosial yang

dilakukan oleh individu dengan seseorang yang dianggap mirip dengannya, sehingga banyak selebgram (selebriti Instagram) yang memunculkan istilah '*body goals*' membuat pengguna Instagram terutama untuk kaum perempuan merasa tidak puas dengan tubuhnya, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Brown dan Tiggemann (2016) bahwa dampak dari paparan gambaran bentuk tubuh selebriti dengan bentuk tubuh yang ideal dan menarik dapat merusak citra tubuh individu tersebut.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa citra tubuh pada remaja akhir dapat berkaitan dengan penggunaan media sosial, khususnya Instagram. Peneliti ingin mencairitahu apakah intensitas penggunaan Instagram oleh kelompok remaja usia akhir juga berhubungan dengan citra tubuh mereka. Dengan demikian, peneliti merumuskan apakah ada pengaruh intensitas penggunaan Instagram dengan citra tubuh pada remaja akhir?

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### 1. Tujuan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh yang positif dan signifikan antara Intensitas Penggunaan Instagram dengan Citra Tubuh pada Remaja Akhir

### 2. Manfaat penelitian

- a. Manfaat secara teoritis adalah memberikan kontribusi bagi ilmu pengetahuan khususnya dibidang psikologi perkembangan.
- b. Manfaat praktis adalah memberi masukan kepada masyarakat umum khususnya pada remaja akhir penggunaan media sosial Instagram untuk menjaga citra tubuh agar para remaja akhir dapat menerima bentuk tubuhnya walaupun banyak yang mengomentari bentuk tubuh seorang individu.