

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring berkembangnya zaman, terutama dalam hal kemajuan jaringan internet yang kini dapat dengan mudah diakses. Media massa yang berkembang tidak hanya sebatas media cetak dan media elektronik. Salah satunya adalah media sosial yang merupakan bagian dari media massa. Bentuknya yang ringan media sosial banyak digandrungi oleh remaja. Maka tidak heran jika dilihat dari preferensi terbesar pengguna terbanyak adalah remaja. Remaja memanfaatkan internet, terutama media sosial, untuk berinteraksi secara *online* dengan lingkungan sosialnya. Lingkungan sosial dapat menjadi sumber dukungan sosial bagi remaja, namun lingkungan sosial terutama teman sebaya juga dapat mendorong remaja mengikuti bentuk tubuh ideal yang dapat ditemukan di berbagai media (Fox & Vendernia, 2016).

Saat ini, sudah terdapat berbagai macam media sosial. Banyak konten yang berisikan figur ideal yang diidamkan oleh para remaja. Remaja pada umumnya menggunakan media sosial sebagai sarana berinteraksi, mencari informasi, dan mencari hiburan. Berbagai contoh jenis media sosial yang populer saat ini antara lain *Facebook, Twitter, YouTube dan Instagram*. Salah satu media sosial yang

sedang populer di dunia dan banyak digunakan oleh remaja saat ini adalah *Instagram* (Aristantya & Avin, 2019).

Instagram adalah sebuah aplikasi berbagi foto yang memungkinkan pengguna mengambil gambar atau video, menerapkan filter digital untuk mengubah tampilan dan efek foto, yang memungkinkan pengguna membagikannya ke berbagai layanan jejaring sosial. Sistem sosial di dalam *Instagram* adalah dengan mengikuti akun pengguna lainnya, atau memiliki pengikut *Instagram* atau yang banyak dikenal dengan *follower*. Pengikut atau *follower* menjadi salah satu unsur yang penting, dimana jumlah tanda suka atau like dari para pengikut atau *follower* sangat mempengaruhi apakah foto tersebut dapat menjadi sebuah foto yang populer atau tidak maka dari itu para pengguna *Instagram* berlomba-lomba untuk mendapatkan banyak *follower* (Ika & Rahmania, 2012).

Pada umumnya, remaja ingin menampilkan dirinya sebaik mungkin, itu karena remaja sangat memperhatikan penampilan fisiknya. Namun, ketertarikan terhadap tampilan fisik dapat memicu adanya perbandingan penampilan baik dengan orang lain di sekitarnya maupun dengan figur-figur tubuh ideal yang sering ditampilkan di media (Aristantya & Avin, 2019).

Bentuk dan ukuran tubuh yang ideal adalah impian semua remaja, hal ini membuat remaja berusaha untuk mencapai tuntutan tersebut, sebagai contoh remaja menginginkan dan mengidamkan bentuk tubuh yang lebih kurus atau lebih tinggi dari ukuran tubuh yang mereka miliki saat ini. Maka ketika standar tubuh ideal tersebut tidak sesuai dengan tubuh seseorang, maka remaja merasa mendapat

kritikan negatif yang dapat memunculkan pandangan citra tubuh yang negatif (Hasanah & Halimah, 2019).

Banyak yang terjadi pada masa remaja salah satunya yaitu perubahan fisik. Dengan adanya perubahan fisik maka menimbulkan rasa puas dan tidak puas pada remaja. Remaja yang puas terhadap fisiknya yaitu mereka yang memiliki tubuh yang sesuai dengan standar tubuh ideal sedangkan remaja yang tidak puas terhadap tubuhnya yaitu mereka yang merasa bahwa tubuhnya tidak sesuai dengan standar tubuh ideal yang berlaku di masyarakat (Hasanah & Halimah, 2019).

Masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa anak-anak dan dewasa yang ditandai dengan adanya berbagai perubahan yaitu perubahan biologis, kognitif, dan sosial (Handayani & Nurvita, 2015). Berawal dari penampilan fisik, remaja mulai memberikan gambaran dan persepsi tentang bentuk fisik yang dimiliki, kemudian beranjak pada penampilan fisik yang dimiliki orang lain hingga standar tubuh yang harus dimiliki setiap perempuan. Gambaran dan persepsi tentang penampilan fisik tersebut biasa disebut dengan citra tubuh (Denich&Ifdil, 2015). Citra tubuh merupakan pengalaman yang berkaitan dengan kompetensi fungsional fisik seseorang dan integritas biologis. Pengalaman terkait persepsi aspek dan sikap tentang penampilan mereka (Cash, 2012).

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) Citra tubuh terbagi dalam 5 aspek, yaitu: evaluasi penampilan (*appearance evaluation*) yaitu tentang penampilan keseluruhan tubuh individu, orientasi penampilan (*appearance orientation*) yaitu bagaimana perhatian individu terhadap penampilan dirinya, kepuasan terhadap

bagian tubuh (*body area satisfaction*) yaitu kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik dan juga bagian tubuh secara keseluruhan, kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*) yaitu kewaspadaan individu terhadap berat badan dan pengkategorian ukuran tubuh (*self-classified weight*) yaitu bagaimana individu menilai berat badannya.

Sebuah penelitian yang dilakukan Brahmini dan Supriyadi (2019) dengan subjek remaja perempuan yang menggunakan media sosial *Instagram*. Dari tiga Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) di Denpasar berjumlah 311 orang. Didapatkan hasil bahwa, semakin tinggi intensitas remaja perempuan yang berkomunikasi di media sosial *Instagram*, maka mereka semakin negatif dalam memberikan penilaian terhadap tubuhnya. Hal itu ditunjukkan dengan intensitas komunikasi di media sosial *Instagram* secara umum yang berada pada kategori tinggi sebanyak 135 orang yaitu sebanyak (43,41%). Dan citra tubuh pada mayoritas subjek berada dalam kategori yang negatif sebanyak 136 orang yaitu sebanyak (43,73%).

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada September 2021 dengan beberapa partisipan yang merupakan remaja putri pengguna *Instagram* yang dilakukan melalui *Whatsapp* menunjukkan citra tubuh yang cenderung negatif. Pada aspek Evaluasi penampilan (*Appearance evaluation*) partisipan mengatakan bahwa penampilannya kurang menarik dan merasa kurang puas dengan bentuk tubuh. Merasa bahwa bentuk tubuhnya kurang ideal, pada aspek Orientasi penampilan (*Appearance orientation*) partisipan melakukan banyak hal untuk memperbaiki penampilan diri contoh ada yang olahraga seperti : volly dan basket.

Pada aspek Kepuasan terhadap bagian tubuh (*Body area satisfaction*) partisipan mengatakan bahwa mereka belum puas dengan keadaan wajahnya karena merasa wajah *breakout* dan merasa masih mempunyai kulit yang coklat, pada aspek Kecemasan menjadi gemuk (*Overweight preoccupation*) partisipan ada yang merasa tidak memiliki kecemasan untuk menjadi gemuk dan ada yang merasa masih gemuk sehingga sekarang ini sedang mencoba membatasi pola makan. Pada aspek Pengkategorian ukuran tubuh (*Self-classified weight*) partisipan menilai bahwa tubuhnya saat ini terbilang cukup ideal namun belum merasa puas. Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa partisipan belum merasa puas dengan penampilan fisik dan bentuk tubuh yang dimilikinya.

Penelitian Kim (dalam Na'imah, Tri & Rahardjo, 2008) menemukan bahwa remaja putri yang memiliki gambaran mental negatif mengenai berat badannya akan cenderung mengalami depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki gambaran mental positif terhadap tubuhnya.

Citra tubuh yang positif berperan penting dalam perkembangan psikologis yang sehat dan perkembangan fisik pada anak perempuan. Sebaliknya, citra tubuh yang buruk memiliki berbagai konsekuensi negatif (Linda & Thompson, 2009). Hurlock (dalam Na'imah, Tri & Rahardjo, 2008) menyatakan ketidaksesuaian antara tubuh yang dipersepsi oleh remaja dengan bentuk tubuh idealnya akan memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya.

Thompson (dalam Denich & Ifdil, 2015) menyatakan adanya *trend* mengenai citra ideal dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap tubuhnya. Hal tersebut akan membuat individu cenderung membandingkan persepsi tubuh

dan penampilannya sendiri dengan penampilan ideal yang mereka bayangkan. Apabila terdapat kesenjangan yang terlalu jauh antara tubuh nyatanya dengan tubuh idealnya, individu akan merasa kecewa, frustrasi, sedih atau merasa ada suatu kebutuhan yang tidak terpenuhi.

Padahal menurut Hurlock (1980) salah satu tugas perkembangan remaja seharusnya dapat menerima perubahan yang terjadi pada dirinya dan dapat memanfaatkannya secara efektif. Serta dapat beradaptasi terhadap perubahan fisiknya yang merupakan tantangan remaja yang harus dilewati. Na'imah, Tri dan Rahardjo (2008) mengatakan remaja perlu mendapatkan informasi yang tepat tentang media massa. Karena dari situlah remaja memperoleh objek pembandingan untuk pembentukan citra tubuhnya secara sehat. Sementara itu, sulit untuk membuat *filter* agar remaja dapat melakukan seleksi objek komparasi sosialnya. Hal inilah yang memungkinkan remaja bermasalah dalam pembentukan citra tubuh.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang sudah dijelaskan di atas, bagaimanakah gambaran citra tubuh pada remaja putri pengguna *Instagram*?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Untuk mengetahui gambaran citra tubuh remaja putri pengguna *Instagram*.

2. Manfaat

a. Teoritis

Memberikan sumbangan informasi di bidang Psikologi Perkembangan khususnya tentang citra tubuh pada remaja putri.

b. Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi suatu pembelajaran bagi remaja putri untuk mengetahui bagaimana gambaran citra tubuh yang positif agar perkembangan psikologis dan perkembangan fisik sesuai dengan tahap perkembangan.