

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Masa remaja merupakan peralihan masa perkembangan antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang melibatkan perubahan besar dalam aspek fisik, kognitif, dan psikososial yang saling berkaitan (Papalia, Old & Feldman, 2009). Menurut Monks (2006), perkembangan remaja berlangsung antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun merupakan masa remaja awal, 15-18 tahun merupakan masa remaja pertengahan dan 18-21 tahun merupakan masa remaja akhir. Remaja merupakan periode kehidupan yang unik, karena saat itu terjadi perubahan yang amat kompleks, di antaranya perubahan fisik, emosional, kognitif, perubahan pertumbuhan dan perkembangan sosial yang menjembatani antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Santrock, 2007). Perubahan-perubahan dalam diri remaja tersebut seringkali menyebabkan banyak permasalahan psikologis yang dihadapi remaja.

Menurut Erickson (dalam Santrock, 2007), masa remaja berada pada tahap *identity versus identity confusion*, yaitu tahap di mana remaja mencari identitas dan jati diri. Tahap ini sering disebut dengan tahapan *psychological moratorium*, yaitu tahapan krusial antara masa anak-anak dan masa dewasa. Remaja yang berhasil melewati tahap ini dengan baik akan mampu menemukan jati dirinya, sebaliknya

remaja yang gagal pada tahap ini akan mengalami fase kehilangan identitas (Santrock, 2007).Terkait dengan perubahan fisik yang terjadi, para remaja harus dapat menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif, hal tersebut merupakan salah satu tugas perkembangan remaja (Santrock, 2003).

Santrock (2003), menjelaskan bahwa para remaja mengembangkan gambaran pribadi tentang bagaimana bentuk tubuh, di mana hal tersebut terkait erat dengan citra tubuh. Pada masa perkembangan ini, remaja mulai mengembangkan citra individual mengenai seperti apakah tubuhnya. Perhatian terhadap bentuk tubuh terjadi pada laki-laki maupun perempuan. Pada remaja laki-laki memiliki perhatian terhadap bentuk tubuh lebih mengarah pada bentuk tubuh yang besar, berotot dan berisi, sedangkan remaja perempuan lebih cemas terhadap perubahan berat badannya (Masitah dan Pamungkasari, 2018).

Citra tubuh seseorang merupakan evaluasi terhadap ukuran tubuh, berat badan ataupun aspek-aspek lainnya dari tubuh yang berhubungan dengan penampilan fisik (Thompson, 2000). Thompson (2000) menjelaskan aspek-aspek dalam citra tubuh yaitu: aspek persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan, aspek perbandingan dengan orang lain, dan aspek sosial budaya (reaksi terhadap orang lain).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Haslinda, Ernalia dan Wahyuni (2015), terdapat 51,7% subjek penelitian yang merasa tidak puas dengan citra tubuhnya. Penelitian Aninda (2016), menunjukkan bahwa sebanyak 75 subjek 51% remaja

memiliki citra tubuh yang negatif. Hasil penelitian lainnya, yaitu menurut Lawler dan Nixon (dalam Kenny, dkk., 2016) mengungkapkan bahwa sebanyak 81% perempuan dan 55% laki-laki diusia 12 sampai 18 tahun merasa tidak puas dengan tubuhnya dan mengaku berkeinginan untuk mengubah tubuhnya. Oleh sebab itu, banyak remaja yang memiliki keinginan untuk memperhatikan penampilan fisiknya dan berpikir untuk memperbaikinya agar semakin menarik.

Hal ini juga diperkuat dengan wawancara yang dilakukan peneliti. Peneliti melakukan wawancara dengan 8 mahasiswa/i pada tanggal 23 Oktober 2019 di Universitas Mercu Buana Yogyakarta dengan rata-rata berumur antara lain 18 hingga 21 tahun. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 3 mahasiswa merasa penampilan dan beberapa bagian tubuhnya tidak menarik serta tidak memuaskan, mahasiswa memperlihatkan perhatian terhadap penampilan dirinya serta usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya, mahasiswa merasa tidak puas terhadap warna kulit, tubuh bagian tengah yaitu perut, dan tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan). Mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka membandingkan diri dengan seseorang yang dirasa memiliki tubuh bagus dibanding mereka. Mahasiswa merasa minder dengan tubuh teman yang memiliki tubuh *macho*. Perasaan ini muncul saat mahasiswa mulai membandingkan foto teman yang berada di media sosial *instagram* dengan foto mereka sendiri. Mahasiswa ingin merubah bentuk tubuhnya dengan melakukan olahraga maupun perawatan sehingga dapat meningkatkan penampilannya.

Hasil wawancara 4 dari 5 mahasiswi juga merasa tidak puas dengan bentuk tubuh sehingga memunculkan rasa tidak tertarik terhadap bentuk tubuhnya sendiri. Mahasiswi mengatakan tidak menyukai perut, pipi dan dada karena memiliki perut yang buncit, pipi yang *cubby* dan dada yang rata. Mahasiswi juga mengungkapkan bahwa memiliki berat badan dan tinggi badan yang tidak ideal. Mahasiswi merasa cemas dan tidak percaya diri dengan bentuk tubuh yang dimiliki, mahasiswi menjelaskan bahwa akan membatasi makanan yang tidak baik untuk dikonsumsi terus-menerus seperti *junk food*, melakukan olahraga dan berkeinginan untuk melakukan pola hidup sehat. Mahasiswi membandingkan diri dengan seseorang yang dirasa memiliki tubuh lebih bagus, mahasiswi mengatakan iri dengan tubuh teman yang memiliki tubuh ideal seperti model. Perasaan ini mulai muncul saat mahasiswi melihat foto *outfit of the day selebgram* maupun video *beauty vloger*. Mahasiswi memperhatikan bentuk tubuh, pakaian beserta barang-barang yang dikenakan dan riasan wajah pada *beauty vloger*. Mahasiswi merasa tidak menarik karena tubuh yang dimilikinya tidak sesuai dengan tubuh ideal yang ada di media sosial. Mahasiswi ingin merubah bentuk tubuhnya agar menjadi ideal.

Hal diatas tentunya tidak sejalan dengan harapan terhadap remaja akhir yakni, dapat menerima keadaan jasmaniah pada dirinya sebagai bentuk dari tugas yang harus dipenuhi pada masa remaja akhir (Havinghurst dalam Monks, Knoers & Haditono, 2006). Remaja yang memiliki citra tubuh positif mencerminkan tingginya penerimaan jati diri, rasa percaya diri, dan kepedulian yang tinggi terhadap kondisi badan dan

kesehatannya, sedangkan remaja yang memiliki citra tubuh negatif akan mengalami distorsi dalam menilai realitas (Thompson, dalam Smolak & Thompson, 2009). Pandangan mengenai struktur tubuh yang ideal akan menjadi konflik dalam diri remaja.

Remaja akhir yang tidak dapat memenuhi tugas perkembangannya yaitu menerima keadaan jasmaniah dirinya nantinya akan mengalami hambatan untuk mengerjakan tugas perkembangan lainnya seperti mencapai peran sosial, remaja yang memandang negatif pada dirinya menimbulkan perasaan minder. Dalam hasil survei yang telah dilakukan oleh Dina, terdapat 10,29% remaja mengalami masalah penerimaan diri yang berhubungan dengan *body image* yaitu rasa minder, karena mereka merasa mempunyai kekurangan secara fisik (Dina, dalam Deineira & Yuliani 2016).

Pada beberapa penelitian, citra tubuh berkorelasi dengan berbagai hal. Penelitian yang dilakukan oleh Azizah (2015), menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara citra tubuh dengan kecemasan untuk membina hubungan interpersonal dengan lawan jenis pada perempuan obesitas. Semakin negatif individu memandang citra tubuh maka semakin tinggi tingkat kecemasannya. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Syahrir (2013), menunjukkan bahwa remaja di SMA Athirah Makassar memiliki persepsi citra tubuh yang negatif (mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh). Remaja putri yang memiliki kelebihan berat badan terobsesi menurunkan berat badannya. Berdasarkan kedua penelitian tersebut,

diketahui bahwa remaja yang memiliki citra tubuh negatif, mengalami ketidak puasan terhadap bentuk tubuh dan rentan mengalami kecemasan.

Citra tubuh yang negatif akan berdampak pada rendahnya *self-esteem* yang dimiliki, stress secara emosional, kebiasaan perilaku diet yang tidak sehat, kecemasan, depresi, gangguan makan, kesehatan seksual yang terancam, *social withdrawal*, dan berhenti melakukan kegiatan olahraga (Nurvita, 2015). Pompili, Girardi, Tatarelli, Ruberto, dan Tatarelli (dalam Ramdhani dan Rozika, 2016) menemukan bahwa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat menyebabkan dan mengarahkan pada gangguan makan, dan membuat seseorang menjadi depresi dan dapat berujung pada tindakan bunuh diri.

Citra tubuh pada diri seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor menurut Cash & Pruzinsky (2002) yaitu, (1) jenis kelamin, merupakan faktor paling penting dalam perkembangan citra tubuh seseorang. (2) media massa, media yang muncul dimana-mana memberikan gambaran ideal mengenai figur perempuan dan laki-laki yang dapat mempengaruhi citra tubuh seseorang. (3) hubungan interpersonal, manusia sebagai makhluk sosial selalu berinteraksi dengan orang lain. Agar dapat diterima oleh orang lain, ia akan memperhatikan pendapat atau reaksi yang dikemukakan oleh orang lain termasuk pendapat mengenai fisiknya.

Media massa merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi citra tubuh. Media memberikan gambaran ideal mengenai figur perempuan dan laki-laki yang dapat mempengaruhi citra tubuh seseorang. Remaja percaya dengan mengikuti dan

berpenampilan seperti figur idolanya, mereka akan menjadi percaya diri dan disukai oleh orang-orang (Martin dalam Iru, 2012). Menurut Cash (2002), pembentukan citra tubuh merupakan hasil dari hubungan timbal balik antara peristiwa di lingkungan sekitar, kognitif, afektif, proses fisik dan perilaku individu. Sosial teori kognitif menyatakan bahwa orang belajar melalui observasi, dan memodifikasi perilaku yang sesuai untuk mendapatkan hasil yang diinginkan (Bandura, 2001).

Menurut Santrock (2007), dengan berkembangnya teknologi komunikasi dan informasi, media dihadirkan tidak hanya media cetak dan media elektronik saja tetapi salah satunya adalah internet. Internet berkembang seiring maraknya berbagai situs-situs jejaring sosial di kalangan masyarakat. Seiring dengan perkembangan internet yang cukup pesat di Indonesia, menurut data yang dirilis tahun 2017 oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia dinyatakan bahwa pengguna internet di Indonesia mencapai 132 juta orang dan 95% dari angka tersebut memanfaatkan internet untuk mengakses media sosial (Diandra, 2017).

Cramer dan Inkster (2017) menyatakan bahwa *Instagram* merupakan media sosial yang paling memberikan dampak buruk bagi kesehatan mental remaja. Penelitian yang dilakukan terhadap 1.500 orang remaja di Inggris ini, turut mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial dapat berdampak negatif, seperti meningkatkan rasa cemas, menimbulkan depresi, memperburuk citra tubuh, menimbulkan *cyberbullying*, dan *fear of missing out*. Selain itu, berdasarkan survey tersebut, dinyatakan bahwa setengah dari sampel penelitian yang berusia 14-24 tahun mengungkapkan

penggunaan *Instagram* dan Facebook dapat meningkatkan perasaan cemas. Sebanyak 70% remaja dalam penelitian tersebut mengatakan bahwa *Instagram* memperburuk penilaian remaja terhadap tubuhnya.

Penggunaan media sosial dapat ditinjau melalui intensitas penggunaan individu terhadap media sosialnya. Kartono & Gulo (2012), menyatakan bahwa intensitas sebagai kekuatan perilaku, jumlah energi fisik yang digunakan untuk merangsang suatu indera, dan ukuran fisik dari energi penginderaan. Media sosial adalah istilah yang digunakan untuk menyebut layanan berbasis internet yang memungkinkan pengguna untuk berpartisipasi dalam pembuatan konten yang dibuat pengguna, pertukaran konten *online*, dan tergabung dalam komunitas *online* (Dewing, 2012). Jadi, dapat disimpulkan bahwa intensitas mengakses media sosial adalah suatu tingkatan atau ukuran dari kekuatan perilaku serta jumlah energi fisik yang dikerahkan seseorang untuk mengakses layanan berbasis internet yang memiliki daya tarik tertentu yang memungkinkan penggunaannya untuk saling bertukar informasi tanpa batasan ruang dan waktu.

Media sosial yang dimaksud dalam penelitian ini adalah media sosial yang paling banyak diakses oleh remaja akhir usia 18 sampai dengan 21 tahun. Media sosial yang sering diakses oleh remaja adalah jejaring sosial seperti *Blog*, Youtube, Facebook, Twitter dan Instagram. *Blog* yang dibuat untuk menulis artikel, membagikan gambar dan video juga sering diakses oleh remaja seperti Blogspot dan juga Wordpress (Noviandari, dalam Sherlyanita & Rakhmawati, 2016).

Individu dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi akan menggunakan media sosialnya dalam jangka waktu lama berdasarkan durasi dan frekuensi penggunaan (Tubb & Moss dalam Nurjan dkk., 2016). Menurut Andsager (2014), indikator dalam intensitas mengakses konten media sosial terbagi menjadi 4 yaitu: (1) perhatian, yaitu ketertarikan individu terhadap objek tertentu yang menjadi target perilaku; (2) penghayatan, yaitu pemahaman individu terhadap objek tertentu yang menjadikan target perilaku; (3) durasi, yaitu kebutuhan individu dalam selang waktu tertentu untuk melakukan perilaku yang menjadi target; (4) frekuensi, yaitu banyaknya pengulangan perilaku yang menjadi target.

Intensitas mengakses internet, khususnya media sosial, menjadi salah satu faktor sosial budaya yang memiliki hubungan yang kuat dengan citra tubuh remaja (Tiggeman dan Slater, 2013). Media sosial semakin hari semakin menarik dan cukup mencuri perhatian masyarakat Indonesia khususnya remaja. Media sosial kini telah berkembang dari komunikasi satu arah menjadi *platform* komunikasi dua arah yang memungkinkan keterlibatan pengguna secara aktif.

Media sosial memainkan peranan penting dalam mencerminkan standar ideal untuk wanita dan laki-laki. Gambaran wanita di media khususnya iklan media sosial wanita sering digambarkan bertubuh langsing, putih, tinggi, rambut terurai bahkan dikatakan sempurna dalam bentuk dan ukuran tubuh serta daya tarik fisik (Jahee dalam Rahmania, 2018). Sedangkan laki-laki digambarkan memiliki citra yang maskulin. Pencitraan maskulin digambarkan bahwa seseorang laki-laki harus memiliki

otot pada tubuhnya dan terlihat *macho* (Bungin, 2008). Remaja yang rasa ingin tahunya tinggi akan mencari informasi lanjutan mengenai konten yang telah dilihatnya. Remaja akan cenderung berimajinasi dan merefleksikan konten tersebut secara kognitif.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan intensitas mengakses media sosial terhadap citra tubuh pada remaja?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas mengakses media sosial terhadap citra tubuh pada remaja.

2. Manfaat Penelitian

1) Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan terhadap perkembangan ilmu psikologi. Selain itu dapat dijadikan acuan bagi penelitian selanjutnya, terutama yang berkaitan dengan citra tubuh.

2) Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi mengenai citra tubuh pada remaja. Hal ini bertujuan agar remaja dapat menerima keadaan dirinya dengan positif.