

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

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: 8). Setiap individu pasti akan melewati tahapan perkembangan, yang dimulai dari masa kanak-kanak, masa remaja, masa dewasa dan sampai masa lansia (lanjut usia). Setiap tahapan perkembangan meliputi tugas perkembangan yang berbeda-beda. Salah satu tahap yang penting adalah masa remaja (*adolescence*), karena pada masa ini, remaja mengalami masa pubertas, yaitu proses mencapai kematangan seksual dan kemampuan untuk melakukan reproduksi (Papalia, Old, Feldman, 2009: 8).

Pada masa pubertas, perubahan yang paling banyak terjadi secara cepat pada remaja adalah perubahan secara biologis atau fisik, seperti meningkatnya tinggi dan berat badan serta mulai bertumbuhnya alat-alat reproduksi (Sarwono, 2004: 52). Perubahan fisik tersebut sangat menarik perhatian para remaja, terutama remaja perempuan. Pada masa pubertas ini, remaja mulai mengembangkan citra individual mengenai seperti apakah tubuhnya itu. Persepsi, pikiran dan perasaan seseorang mengenai tubuhnya disebut sebagai *body image* atau citra tubuh. Perubahan-perubahan fisik tersebut sangat mempengaruhi penampilan fisik yang dapat menimbulkan dampak psikologis yaitu pada pembentukan *body image* atau citra tubuh seseorang. Tubuh adalah bagian utama dari penampilan fisik yang merupakan bagian identitas seseorang. Tubuh dapat mudah dilihat dan

dinilai oleh diri sendiri dan orang lain secara kasat mata. Kondisi tersebut mendorong seseorang remaja untuk memiliki tubuh yang ideal.

Pada dasarnya, setiap tahap perkembangan manusia mencakup tugas perkembangannya masing-masing. Begitupun pada masa remaja. Remaja dituntut untuk bisa melalui tugas-tugas perkembangannya. Salah satu tugas perkembangan remaja adalah menerima kondisi fisik atas perubahan-perubahan yang terjadi pada fisiknya serta dapat memanfaatkan tubuhnya secara efektif (Havighurst dalam Sarwono, 2012: 48). Namun terkadang masing-masing individu masih merasa tidak puas dengan apa yang sudah dimilikinya. Demikian pula halnya dengan remaja, terutama remaja putri, yang masih belum menerima keadaan fisiknya. Terdapat perbedaan gender sehubungan dengan persepsi remaja mengenai tubuhnya. Pada umumnya, remaja putri lebih merasa kurang puas dengan keadaan tubuhnya dan memiliki citra tubuh yang negatif dibanding remaja putra. Sejalan dengan berlangsungnya perubahan selama masa pubertas, remaja putri seringkali menjadi tidak puas dengan keadaan tubuhnya, dan merasa mengalami kelebihan berat badan. Sebaliknya, remaja putra cenderung menjadi lebih puas dengan masa pubertas; salah satu faktornya karena massa otot yang meningkat (Papalia, Old & Feldman, 2009: 23). Demikian halnya yang diutarakan Brehm (dalam Maria, Prihanto, & Sukanto, 2001: 277), banyaknya perempuan yang mengalami ketidakpuasan terhadap sosok tubuhnya disebabkan oleh adanya kesenjangan antara tubuh ideal yang didasarkan pada budaya yang saat ini berlaku (*body* ideal bagi perempuan adalah sangat kurus) dengan tubuh riil yang mereka miliki saat ini (banyak perempuan yang merasa memiliki tubuh yang lebih gemuk dibandingkan persepsi ukuran yang ideal).

Distorsi *body image* dan ketidakpuasan tubuh pada remaja yang berlebihan dapat berkembang, hingga menjadi suatu gangguan dalam psikologi klinis yang disebut *body dysmorphic disorder*. Menurut American Psychiatric Association (dalam Yuniar dan Rahmania, 2012: 111) *body dysmorphic disorder* ialah preokupasi mengenai kerusakan dalam penampilan fisik dan menyebabkan distress serta penurunan fungsi sosial. Diperkirakan sebanyak 78,8% remaja menunjukkan ketidakpuasan terhadap penampilan mereka dan 5,8% remaja memenuhi kriteria BDD menurut DSM IV. Bagian yang menjadi fokus perhatian pada perempuan yaitu berat badan (40,4%), kulit (24,7), dan gigi (18%) (Yuniar dan Rahmania, 2012: 111). Gangguan *body dysmorphic disorder* merupakan bentuk gangguan mental, saat individu mempersepsi tubuh dengan ide-ide bahwa dirinya memiliki kekurangan dalam penampilan, sehingga kekurangan itu membuatnya kurang menarik. Akibat gangguan mental ini, korban memiliki ketidakpuasan akut terhadap beberapa bagian tubuh tertentu yang membuat mereka merasa terganggu dan tidak nyaman dengan penampilan fisik mereka hingga mereka mengalami distress dan penurunan fungsi sosial.

Kepedulian terhadap *body image* sering kali dimulai saat pertengahan masa kanak-kanak atau bahkan lebih dini, dan makin kuat pada masa remaja, dan dapat mengakibatkan usaha obsesif untuk mengendalikan berat badan (Papalia, Old & Feldman, 2009: 23). Remaja mulai mengupayakan berbagai usaha dilakukan agar dapat mengubah penampilan fisik sesuai dengan yang diharapkannya. Upaya ini dapat dilihat dari bagaimana remaja mempersepsikan sesuatu mengenai diri mereka serta bagaimana remaja mencoba menampilkan diri mereka secara fisik. Hal ini penulis temukan dalam wawancara awal dengan dua orang remaja perempuan. Diperoleh data bahwa kedua informan mengonsumsi pil

penurun berat badan, memakai krim anti jerawat, serta memakai jenis pakaian dengan gaya tertentu untuk membuat bagian tubuh dan penampilan mereka tampak lebih sempurna. Berikut adalah pernyataan dari informan:

“gak suka, soalnya jerawat kak. Suka iri sama temen yang mukanya mulus...apalagi kalo lagi haid, pasti muncul jerawatnya. Makanya aku pake krim itu biar cepat hilangnya” (AR, 18 tahun).

“minum pil biar langsing to kak. Gak suka sama perut sama lenganku yang gak banget ini...kalo banyak lemak gini minder kak, ga bisa pake jeans-jeans yang lagi kekininian dong” (NK, 19 tahun).

Pernyataan para informan di atas menunjukkan bahwa remaja yang tidak puas dengan fisiknya akan mengupayakan banyak cara demi mendapatkan penampilan yang menurutnya ideal. Hasil wawancara tersebut juga terlihat bahwa adanya risiko ke arah *body dismorphic disorder* (BDD), berupa preokupasi mengenai penampilan fisik (Smith, 2011).

Adanya kekurangan, meski sedikit, pada penampilan fisik atau tubuh bisa menyebabkan remaja merasa tidak puas dan berkeyakinan bahwa tubuhnya kurang menarik. Fenomena ini didukung oleh beberapa studi yang dilakukan Jersild dkk (1978: 65), yang menunjukkan bahwa ketika remaja ditanya mengenai apa yang tidak disukai mengenai dirinya, sangat sedikit yang menjawab hal-hal yang berhubungan dengan kemampuan atau keterampilannya, namun lebih dari 60% mengatakan beberapa faktor yang berkaitan dengan penampilan fisik. Oleh sebab itu, banyak remaja yang memiliki keinginan untuk memperhatikan penampilan fisiknya dan berpikir untuk memperbaikinya agar semakin menarik. Penelitian yang dilakukan oleh Field dkk (dalam Santrock 2007: 285) menemukan, remaja perempuan sangat memedulikan berat tubuhnya dan berusaha keras agar dapat

menyamai tokoh di media yang berjenis kelamin sama dengannya. Tampak bahwa melalui media, remaja membuat patokan seperti apa tubuh impian atau konsep tubuh idealnya.

Seiring dengan berkembangnya teknologi komunikasi dan informasi, media dihadirkan tidak hanya media cetak dan media elektronik saja tetapi salah satunya adalah internet. Internet merupakan sarana berkomunikasi dengan menggunakan komputer. Sistem internet dapat meliputi seluruh dunia dan melibatkan ribuan koneksi dari jaringan komputer, memberikan sejumlah informasi yang luar biasa banyaknya yang dapat ditelusuri (Santrock 2007: 218). Internet berkembang seiring maraknya berbagai situs-situs jejaring sosial di kalangan masyarakat. Perkembangan teknologi internet ini membawa cara baru bagi individu untuk dapat mencari informasi, berkomunikasi, menjalin pertemanan dalam kehidupan sosial melalui media internet. Selain itu, situs media internet juga dapat memfasilitasi kebutuhan individu untuk dapat mengekspresikan diri dan berinteraksi dengan orang lain.

Perkembangan internet ini menghadirkan media sosial dengan berbagai jenis seperti *facebook*, *twitter*, *path*, *instagram* dan lain-lain. Menurut Kementerian Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi RI (2012: 14), media sosial adalah media berbasis internet yang bersifat dua arah (*Web2.0*) dan terbuka bagi siapa saja, yang memungkinkan para penggunanya dengan mudah berinteraksi, berpartisipasi, berdiskusi, berkolaborasi, berbagi, serta menciptakan berbagai isi. Jenis-jenis media sosial ini dapat memudahkan para pengguna bisa berbicara, berpartisipasi, berbagi dan menciptakan interaksi secara *online*. Saat teknologi internet dan *mobile phone* makin maju, maka media sosial pun ikut tumbuh dengan pesat. Dibandingkan dengan beberapa tahun yang lalu, *mobile phone*

merupakan alat yang masih jarang dijumpai karena *software* teknologi yang terdapat di dalamnya masih sangat sederhana. Kesederhanaan tersebut hanya berfungsi sebagai alat komunikasi yang digunakan sebagai penerima dan penghubung suara dan pesan pendek. Namun dengan perkembangannya dari waktu ke waktu, kini *mobile phone* berkembang dengan memiliki multifungsi yaitu sebagai alat komunikasi, kamera, pemutar video dan musik hingga menjadi media yang menghubungkan pengguna dengan internet melalui beragam aplikasi di dalamnya. Kini, untuk mengakses *facebook*, *twitter*, *path*, *instagram* atau media sosial lainnya, seseorang dapat melakukannya di mana saja dan kapan saja hanya dengan menggunakan sebuah *mobile phone*. Seorang pengguna media sosial bisa mengakses menggunakan media sosial dengan jaringan internet bahkan aksesnya lambat sekalipun, tanpa biaya besar, tanpa alat mahal dan dilakukan sendiri tanpa perlu bantuan orang lain.

Perkembangan internet sudah menjamur di semua kalangan masyarakat. Mulai dari masyarakat kelas atas, menengah, anak-anak, remaja hingga orang dewasa menggunakan fasilitas internet ini. Namun, yang terlihat paling banyak pengguna adalah dari kalangan remaja. Hampir semua jenis media sosial diminati oleh remaja. Fenomena terbukti dalam hasil sebuah penelitian yang menunjukkan bahwa hampir 50% remaja menggunakan internet setiap harinya (Santrock, 2007: 218). Selain itu, data dari Kementerian Komunikasi dan Informasi RI tahun 2011 (dalam Widiyanti dan Herdiyanto, 2013: 107) juga menunjukkan bahwa 64% pengguna jejaring sosial di Indonesia ialah kelompok remaja.

Menurut Jersild (1978: 86-88), salah satu faktor yang mempengaruhi *body image* adalah identifikasi dengan orang lain. Remaja yang mengagumi seorang tokoh atau model, akan cenderung meniru tokoh

tersebut, termasuk cara berdandan, potongan rambut, model pakaian dan penampilannya. Dengan bertindak demikian, individu merasa bahwa mereka telah memiliki beberapa ciri dari tokoh atau orang yang dikagumi. Salah satu cara yang digunakan kebanyakan remaja adalah dengan hadirnya trend media sosial yang dipermudah melalui *mobile phone*. Hal tersebut terlihat dari hasil wawancara singkat dilakukan pada tanggal 27 Februari 2015, informan A.R (18 tahun) mengatakan:

“Iya kak, punya. *Facebook, instagram, path, twitter*, tapi yang paling sering dipakai itu *facebook* dengan *instagram, path*”.

“Tiap hari pasti main, di kampus juga, di rumah juga. Pokoknya kalo megang hp pasti main sosmed juga”

“Dari *instagram* kita bisa mem”follow” bukan hanya teman yang kita kenal aja tapi dengan artis-artis juga bisa, jadi kita bisa liat foto-foto cantik mereka”

“Suka aja liat foto-foto mereka kak. Malah kadang mereka jadi trendsetter saya mulai dari outfit yang mereka pakai sampe gaya”

“Karna saya rasa kalo meniru, saya juga bisa ikutan keren”

Selain itu, peneliti juga melakukan penelitian awal dengan menyebarkan angket kepada 35 remaja putri. Angket ini berisi pertanyaan-pertanyaan yang menggali informasi tentang waktu yang digunakan untuk menggunakan media sosial dalam satu hari, jenis media sosial yang digunakan dan aktifitas yang dilakukan dengan menggunakan media sosial. Hasilnya, para subjek semuanya pernah menggunakan media sosial yakni *facebook, instagram, path, line, facebook* dan lainnya dengan intensitas penggunaannya 1-14 jam per hari. Seperti yang dikatakan oleh Komang Sri W dan Yohanes Kartika H (2013) dalam penelitiannya tentang perbedaan intensitas komunikasi melalui jejaring sosial antara tipe kepribadian *eksrotvert* dan *introvert* pada remaja, yang menunjukkan bahwa semakin

banyak jumlah jejaring sosial yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi intensitas komunikasi. Dapat disimpulkan bahwa semakin banyak akun media sosial yang dimiliki maka akan semakin tinggi intensitas penggunaannya.

Hasil wawancara dan angket yang diberikan kepada beberapa informan sebagai data awal tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan antara media terhadap *body image* subjek. Hasil tersebut didukung dengan adanya perspektif menurut studi *cohort* (dalam Feldman, 2009) yang mengatakan sikap orang tua dan gambaran media berperan lebih besar dibanding dengan pengaruh teman sebaya dalam mendorong kepedulian terhadap berat badan. Banyak media yang memberikan pesan tentang pencitraan sebagai seorang perempuan yang seharusnya melalui program televisi, iklan produk kecantikan maupun model yang ditampilkan untuk menyampaikan pesan. Melalui media, remaja membuat patokan tubuh ideal dari iklan kecantikan, model iklan tersebut, maupun artis-artis yang lainnya.

Havighurst (dalam Sarwono, 2012: 48) menyatakan bahwa setiap individu pada setiap tahapan usia mempunyai tujuan untuk mencapai suatu kepandaian, keterampilan, pengetahuan, sikap, dan fungsi tertentu, sesuai dengan kebutuhan pribadi yang timbul dari dalam dirinya sendiri (faktor *nativisme*) dan tuntutan yang datang dari masyarakat sekitar (faktor *empirisme*). Dengan adanya tuntutan, semakin memperkuat remaja untuk mencari cara agar dirinya diterima secara sosial. Remaja mulai belajar untuk mengawasi diri dan menilai dirinya dari standar sosial yang berlaku. Standar sosial yang dimaksud lebih mengarah pada *trend* dari media sosial yang berkembang dan budayanya, sebab setiap budaya mempunyai standar kecantikan yang berbeda-beda. Konsep yang dibentuk tersebut dapat menimbulkan adanya kesenjangan atau ketidaksesuaian antara kenyataan

pada kondisi tubuh dengan kosep ideal tersebut. Besarnya kesenjangan yang dialami remaja antara citra tubuh ideal dengan citra tubuh riil merupakan indikator adanya ketidakpuasan terhadap sosok tubuhnya.

Remaja yang dapat menerima kondisi atau penampilan fisiknya sebagaimana adanya, dikatakan memiliki *body image* yang positif. Sebaliknya, remaja kurang menyukai penampilan fisik yang dimilikinya berkaitan dengan *body image* yang negatif. Banyak dampak yang akan dialami oleh remaja terkait dengan cara ia menilai sosok tubuhnya, salah satunya adalah dampak psikologis. Eksperimen Stice dan Shaw (dalam Maria, Prihanto & Sukamto, 2001: 277) mengatakan perempuan yang melihat gambar model yang bertubuh kurus merasa bersalah, depresi, stress, malu, tidak aman, dan tidak puas terhadap sosok tubuhnya. Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan yang dirasakan oleh perempuan menjadikannya tidak merasa yakin terhadap dirinya karena merasa gemuk, besar ataupun kurus yang membuatnya malu seakan semua orang memperhatikan ketidaksempurnaannya. Gambar-gambar model dan artis tersebut banyak dijumpai melalui media sosial yang sudah banyak digunakan oleh para remaja. Berdasarkan fenomena ini, peneliti tertarik meneliti mengenai sejauhmana hubungan antara *body image* dengan intensitas penggunaan media sosial pada remaja putri.

## **1.2. Batasan Masalah**

Agar masalah yang diteliti mempunyai ruang lingkup yang jelas, maka dibentuk batasan terhadap masalah yang diteliti yaitu sebagai berikut:

- a. Ruang lingkup penelitian ini sebatas mengetahui apakah ada hubungan antara *body image* dengan intensitas penggunaan media sosial pada remaja.

- b. Pengertian citra tubuh dalam penelitian ini dibatasi sebagai cara bagaimana individu mempersepsikan tentang dirinya sendiri khususnya mengenai tubuhnya dengan mengkaitkannya dengan harapan budaya atau masyarakat disekitarnya. Media sosial adalah media berbasis internet yang bersifat dua arah (*Web2.0*) dan terbuka bagi siapa saja, yang memungkinkan para penggunanya dengan mudah berinteraksi, berpartisipasi, berdiskusi, berkolaborasi, berbagi, serta menciptakan berbagai isi. Media sosial dalam penelitian ini dibatasi pada intensitas penggunaan oleh individu.
- c. Dalam penelitian ini, populasi yang akan dijadikan subjek penelitian adalah remaja putri yang berusia 18-21 tahun. Dengan pertimbangan bahwa pada masa ini remaja mengalami masa pubertas yang ditunjukkan perkembangan fisik seperti meningkatnya tinggi dan berat badan, serta mulai bertumbuhnya alat-alat reproduksi secara pesat, yang berimbas citra tubuh menjadi salah satu fokus perhatian. Penelitian ini bersifat korelasional yaitu mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua variabel tersebut.

### **1.3. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan batasan masalah maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara *body image* dengan intensitas penggunaan media sosial pada remaja putri?”

#### 1.4. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan intensitas penggunaan media sosial pada remaja perempuan.

#### 1.5. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sumbangan informasi bagi perkembangan teori psikologi khususnya psikologi klinis & perkembangan remaja mengenai citra tubuh, *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) dan penggunaan media sosial.

2. Manfaat praktis

- a. Untuk subjek (remaja)

Para remaja yang memiliki intensi yang tinggi dalam menggunakan media sosial hendaknya tidak terpengaruh dan membandingkan dirinya dengan orang lain dengan berpatokan ke keterbatasan citra tubuhnya. Melalui edukasi temuan penelitian ini, remaja diharapkan mampu menerima dirinya tanpa mengimitasi orang lain atau figur yang diidolakan. Dengan demikian risiko terjadinya *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) dapat dicegah.

- b. Untuk orangtua

Sebagai masukan bagi orangtua dalam membimbing dan memberi dukungan-dukungan bagi anaknya dalam hal citra tubuh, agar anak-anak memiliki citra tubuh yang positif sehingga mereka tidak memandang kekurangan fisik sebagai penghalang untuk pembentukan jati diri pada masa perkembangannya mereka.