

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sejak dulu media massa menunjukkan bagaimana citra tubuh yang menarik bagi para wanita. Bisa dilihat dengan adanya kontes ratu kecantikan yang pertama kali diadakan pada tahun 1888 di Spa, Belgia (Wikipedia), yang memperlihatkan perempuan-perempuan cantik dan menarik dengan standar tertentu. Ditambah lagi dengan dunia permodelan yang selalu menghadirkan para perempuan yang seolah selalu tampil “sempurna”. Karena memang, penampilan fisik merupakan hal yang tidak lepas dari individu, terutama kaum perempuan. Namun, sayangnya tidak semua perempuan bisa memiliki bentuk tubuh yang sama, dan akhirnya banyak perempuan yang memiliki citra tubuh negatif. Meskipun citra tubuh negatif juga memengaruhi lelaki atau pria, namun pentingnya penampilan fisik lebih berpengaruh besar pada perempuan, dan bukan lagi hal yang mengejutkan jika penelitian selalu menemukan perempuan lebih cenderung memiliki citra tubuh negatif dibanding lelaki (Murnen, 2011; dalam Lacroix, dkk., 2022).

Menurut Murnen (2011) gender atau jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mungkin memengaruhi perkembangan citra tubuh, walaupun citra tubuh negatif dapat dialami baik laki-laki atau perempuan, perasaan tentang pentingnya penampilan tubuh lebih kuat terjadi pada perempuan dan menyebabkan perempuan lebih sering ditemukan dengan citra tubuh negatif (dalam Lacroix, 2022). Bisa dibayangkan remaja perempuan sangat memperhatikan bagaimana penampilan bentuk tubuhnya, ini dilakukan lebih sering dibandingkan remaja laki-laki (Nindita, 2018). Menurut Ogden (2000), ada faktor-faktor yang memengaruhi ketidakpuasan tubuh yang terjadi pada remaja putri, seperti faktor sosial, etnis, suku, kepercayaan, hubungan ibu-anak, dan *role control* (dalam Nindita dan Kumolohadi, 2018).

Dengan maraknya media sosial seperti sekarang, sangat mudah bagi para perempuan untuk mencari referensi agar diri terlihat menarik. Para figur di media sosial kerap kali menunjukkan dan membagikan kriteria bentuk tubuh tertentu yang dianggap menarik oleh masyarakat, seperti tubuh langsing, kulit putih, hidung mancung, tinggi dan lain sebagainya. Citra tubuh tersebut biasanya dikenal oleh masyarakat terutama pengguna media sosial dengan istilah *body goals* (Aristanya dan Helmi, 2019). Dalam Tiggeman (2011) di teori sosial budaya citra tubuh, disebutkan bahwa bentuk tubuh ideal disebarluaskan melalui media, keluarga, dan lingkungan pertemanan kepada seorang individu, yang kemudian diinternalisasi oleh Individu dan mengakibatkan *body dissatisfaction* (dalam Grogan, 2017). Dianggapnya oleh mereka bahwa cantik itu harus mengikuti standar-standar tersebut, dan selalu menilai tubuh mereka kurang menarik.

Dengan standar yang telah mereka lihat tersebut, mereka berkeinginan untuk mengubah dirinya dalam rangka mendapatkan penampilan yang ideal. Salah satu efek dari internalisasi informasi tentang standar budaya mengenai bentuk tubuh pada perempuan, adalah pikiran untuk menurunkan berat tubuh. Segala cara dilakukan untuk bisa mendapatkan bentuk tubuh ideal, seperti diet, olahraga, atau menutupi bagian yang mereka kurang senangi dengan pakaian yang diatur sedemikian rupa. Ada lebih dari setengah dari sampel anak perempuan berusia 15 tahun di 16 negara, yang berdiet atau berpikir untuk melakukan diet, dan Amerika Serikat ada di tingkat paling atas dengan 47 persen anak perempuan umur 11 tahun dan 62 persen anak laki-laki 15 tahun yang memperhatikan tubuh mereka (Vreecken dan Maes, 2000; dalam Papalia dan Feldman, 2014). Bahkan ada sebagian orang yang memiliki dana lebih dan melakukan cara ekstrem untuk mengubah bentuk tubuhnya, yaitu dengan cara operasi plastik (Fristy, 2012)

Brehm (1999) menyatakan bahwa ketidakpuasan pada bentuk tubuh atau *body dissatisfaction* yang dialami seseorang disebabkan karena terdapat perbedaan yang signifikan antara bentuk tubuh aslinya dan bentuk tubuh ideal (dalam Sumali, Sukamto, dan Mulya, 2008). Menurut Nourmalita (2016), individu yang tidak puas pada bentuk tubuhnya akan cenderung merasa benci pada dirinya sendiri, selalu merasa tidak

menarik atau bahkan sering iri dengan fisik orang lain yang ia pikir sempurna, walaupun sudah merawat atau memperbaiki diri mereka. Mereka akan terus membandingkan bentuk tubuhnya dengan tubuh orang lain yang mereka anggap ideal, bahkan sampai melupakan kesehatannya.

Ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) memang bukanlah hal baru untuk kaum perempuan dan banyak terjadi juga pada kaum remaja perempuan. Perempuan cenderung mementingkan penampilan fisiknya dibandingkan pria dan menganggap penampilan sempurna yaitu tubuh yang ramping (Siswoaribowo, Tauhid dan Paramita, 2020). Menurut Papalia dan Feldman (2014) masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, perubahan tersebut ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Susman dan Rogol (2004) menyatakan bahwa pada remaja perempuan terjadi peningkatan normal lemak tubuh saat pubertas, menyebabkan remaja perempuan menjadi tidak senang terhadap tubuhnya, ini juga menggambarkan bagaimana tekanan budaya pada tubuh perempuan (dalam Papalia, dkk., 2014). Menurut Hurlock (1953) pertumbuhan remaja dipengaruhi oleh cepat atau lambat usia kematangan pada remaja, contohnya, anak perempuan yang matang lebih awal cenderung memiliki kaki gemuk dibanding anak yang matang terlambat.

Menurut Nomate, Nur, dan Toy (2017), bahwa pada rentang usia 10-19 tahun remaja banyak mengalami perubahan terutama perubahan pesat pada bagian fisik, dan salah satu aspek psikologis masa remaja yaitu, remaja menjadi sangat mengamati bentuk tubuh dan membangun citra tubuh sendiri. Ini biasanya lebih sering terjadi pada remaja putri daripada pada remaja putra. Masalah ini juga biasanya sering dialami pada masa remaja akhir, karena menurut Santrock (2003) eksplorasi identitas atau jati diri lebih terlihat pada masa remaja akhir dibandingkan masa remaja awal (dalam Sumali, Sukanto, dan Mulya, 2008).

. Sumali, Sukanto, dan Mulya (2008) menjelaskan bahwa saat proses pencarian jati diri, remaja berupaya agar bisa diterima dan mendapatkan reaksi positif dari masyarakat dan menganggap bahwa dengan memiliki penampilan fisik ideal menurut masyarakat mereka akan diterima. Senada dengan pernyataan Centi (1993) bahwa citra tubuh termasuk salah satu yang membentuk identitas diri, sehingga orang dengan

tampilan tubuh yang menarik dianggap punya kepribadian menarik juga dan diperlakukan berbeda dengan yang punya tampilan biasa saja (dalam Sumali, Sukamto, dan Mulya, 2008). Ditambah masyarakat yang memberikan umpan balik pada penampilan fisik seseorang, seperti mengomentari bentuk fisik yang membuat remaja menjadi memiliki persepsi negatif terhadap citra tubuh mereka. Persepsi negatif remaja terhadap citra tubuh ini dapat menghambat pertumbuhan kemampuan interpersonal mereka dalam membangun hubungan positif dengan teman sebayanya (Decay dan Kenny, 2004; dalam Nourmalita, 2016).

Kemudian Hurlock (1953) menjelaskan, bahwa tidak banyak remaja yang mengalami atau merasakan kepuasan dengan tubuhnya, terutama ketidakpuasan pada bagian tubuh tertentu. Lebih lanjut Hurlock (1953) menjelaskan, bahwa remaja cenderung memperhatikan pertumbuhan fisik mereka dari awal puber dan terus berlanjut sampai perkembangan ciri seks primer dan sekunder berakhir dan remaja bisa melihat apakah bentuk tubuh mereka sesuai dengan standar budaya. Selanjutnya, Hurlock (1953) mengatakan bahwa para remaja menyadari adanya reaksi sosial dari masyarakat, hal tersebut membuat remaja prihatin akan bentuk tubuhnya jika tidak sesuai dengan standar budaya yang berlaku.

Penjelasan tersebut didukung dengan tren yang viral beberapa waktu lalu, di tahun 2022. Tren tersebut dimulai dengan seseorang yang membuat video dengan lagu dari grup JKT48 yang berjudul '*Fortune Cookie*'. Ada bait lirik yang digaris bawahi dan selalu digunakan dalam ratusan video, yaitu "*penampilan itu menguntungkan, selalu hanya gadis cantik saja, yang kan dipilih menjadi nomor satu...*", dan biasanya diikuti dengan beberapa gambar dari sang pembuat video yang menunjukkan perubahan tampilan fisik mereka yang mengalami *glow up* (sumber: *TikTok*, 2022). *Glow up* merupakan istilah yang akhir-akhir ini digunakan oleh pengguna media sosial, yang artinya perubahan penampilan fisik menjadi lebih baik (Hibaturrahman, 2021).. Orang-orang yang menonton tren tersebut akhirnya menjadi semakin sadar akan keadaan tubuhnya, dan terus melihat kekurangan mereka.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Runfola, dkk. (2013), sebanyak 84% perempuan di Amerika Serikat mengalami *body dissatisfaction* dan tidak senang

terhadap tubuhnya (dalam Papalia dan Feldman, 2014). Pada penelitian yang dilakukan di Indonesia oleh Ridwan, Widyastuti, dan Fakhri (2021), survey pada remaja perempuan di Makassar yang rentang usianya 18-21 tahun, hasil menunjukkan sekitar 84,23% remaja yang menjadi responden mengalami *body dissatisfaction* tinggi dan yang mengalami *body dissatisfaction* rendah sebanyak 15,77%. Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh Nomate, dkk. (2017) di sebuah SMA dengan 88 orang partisipan, hasil menunjukkan 46,6% diantaranya ingin menurunkan berat badan mereka.

Kemudian, dari penelitian yang dilakukan oleh Fauziah (2020) tentang *body dissatisfaction*, dari 424 responden penelitian diketahui bahwa 18,9% responden memiliki kekhawatiran tinggi terhadap citra tubuh, kemudian 18,4% memiliki kekhawatiran sedang terhadap citra tubuh, lalu 32,3% responden memiliki sedikit kekhawatiran terhadap citra tubuh. Dilanjutkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Nindita (2018), dari 58 orang yang menjadi subjek sebanyak 44,82% memiliki tingkat *body dissatisfaction* tinggi, dan 17,24% diantaranya memiliki *body dissatisfaction* di tingkat sedang, kemudian sisanya ada di tingkat rendah.

Fenomena *body dissatisfaction* yang terjadi pada individu tidak dapat disepelekan, dan dapat menimbulkan dampak yang negatif dan tentunya tidak baik untuk kehidupan individu. Cruz- sáez, Pascual, dan Echeberua dalam penelitiannya yang di terbitkan tahun 2018 menyatakan bahwa *body dissatisfaction* menyebabkan beberapa dampak negatif seperti kepercayaan diri yang rendah, timbul masalah psikologis seperti suasana hati depresif dan kecemasan, kemudian juga dapat memungkinkan naiknya resiko gejala gangguan makan (dalam Fauziah, 2020). Bahkan menurut penelitian NEDA (*National Eating Disorder Association*) 35% mahasiswa Amerika Serikat memiliki gangguan makan atau pola makan yang tidak teratur.

Peneliti telah melakukan survei kepada beberapa pelajar perempuan. Dari 16 orang yang ditanyakan peneliti melalui survei, sekitar sembilan orang mengatakan tidak puas terhadap bentuk tubuh mereka. Ketika ditanya apa penyebab ketidakpuasan tersebut, rata-rata alasan mereka tidak puas adalah karena berat badan mereka lebih besar dari harapan mereka. Ada juga yang menjawab karena postur tubuh mereka berbeda

dibanding perempuan kebanyakan. Ketika ditanya lagi, apakah akhir-akhir ini mereka memiliki niat untuk menurunkan berat badan, ada 9 dari 16 orang yang menjawab ‘iya’ mereka memiliki niat tersebut. Artinya, ada sekitar 56,3% dari seluruh partisipan survei yang mengatakan bahwa mereka tidak puas dengan bentuk tubuh mereka.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan eksperimen psikologi yang berupa pelatihan dengan judul “*We are The True Beauty*” untuk para remaja perempuan yang memiliki *body dissatisfaction*. Penelitian akan berfokus pada perasaan tidak puas dan menganggap bahwa tubuhnya lebih besar dari harapan mereka atau berencana ingin menurunkan berat badan. Tujuan dilaksanakannya penelitian ini adalah untuk melihat apakah pelatihan ini akan berpengaruh pada tingkat *body dissatisfaction* peserta.



1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari pemaparan latar belakang di atas, berikut adalah identifikasi masalahnya:

- 1.2.1. *Body Dissatisfaction* yang terjadi pada remaja perempuan akhir
- 1.2.2. Pandangan masyarakat yang memengaruhi *body dissatisfaction* pada remaja perempuan akhir
- 1.2.3. Media sosial yang memengaruhi pandangan remaja terhadap tubuhnya sendiri.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah pada penelitian ini berdasarkan pada pemaparan latar belakang adalah sebagai berikut:

- 1.3.1. Penelitian akan fokus pada remaja yang merasa tubuhnya lebih besar dari harapan mereka.
- 1.3.2. Penelitian akan melihat apakah ada perbedaan tingkat *body dissatisfaction* antara sebelum dan sesudah pemberian perlakuan.

1.4. Rumusan Masalah

- 1.4.1. Apakah ada perbedaan tingkat *body dissatisfaction* partisipan sebelum dan sesudah eksperimen?

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan adanya perbedaan signifikan pada tingkat *body dissatisfaction* peserta sebelum dan sesudah Pelatihan “*We are The True Beauty*” diadakan.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi dan sumbangan ilmiah dalam ilmu psikologi berkaitan dengan *Body dissatisfaction*

1.6.2. Manfaat Praktis

- a. Bagi penulis

Dapat menambah wawasan dan juga meningkatkan pengalaman dalam melakukan penelitian secara eksperimen.

b. Bagi Peserta

Dapat menambah wawasan serta pengetahuan seputar *body dissatisfaction* melalui eksperimen.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi rujukan untuk melakukan penelitian lanjutan yang akan dilakukan kedepannya.

