

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan salah satu masa yang sangat penting dalam perkembangan individu, dimana masa ini ialah periode peralihan dan perubahan (Hurlock, 1991). Remaja merupakan masa peralihan dan dari perkembangan antara anak-anak dan dewasa yang meliputi perubahan fisik, kognitif, dan psikososial (Papalia dkk., 2009) dengan rentang usia 11 sampai 18 tahun (Berk, 2018). Masa remaja merupakan masa dimana individu berada pada tahap perkembangan psikososial *identity versus identity confusion* (Erikson, dalam Papalia dkk., 2009). Perubahan fisik yang pesat pada masa remaja memicu pertanyaan mengenai identitas diri individu (Erikson, dalam Palmeroni, dkk 2020), dimana pada masa remaja ini penampilan dinilai sebagai aspek yang sangat penting bagi individu dan menjadi fokus sebagai aspek identitas sentral (Arnett, 2000) dan mempengaruhi bagaimana remaja memandang identitas mereka (Frisén & Holmqvist, 2010). Individu yang tidak memiliki tidak memiliki *sense of self* mencari sumber eksternal untuk mendefinisikan diri mereka, dan *body ideal* merupakan sumber yang sangat mudah diakses dalam mendefinisikan diri (Vartanian et al., 2018). Maka dari itu, individu rentan untuk menginternalisasikan *body ideal* dari sumber eksternal (Vartanian dkk., 2018).

Masa remaja juga merupakan masa dimana individu mengalami pubertas yang memiliki tanda lahiriah dengan pertumbuhan fisik remaja, salah satunya pertambahan tinggi dan berat badan yang terjadi sangat cepat, disebut dengan *growth spurt* (Berk, 2018). Uniknya, pertumbuhan fisik yang terjadi pada remaja laki-laki dan remaja

perempuan berbeda, dimana remaja laki-laki mengalami penurunan lemak dan peningkatan massa otot, sedangkan remaja perempuan mengalami peningkatan lemak dan peningkatan massa otot yang lebih rendah daripada remaja laki-laki (Berk, 2018). Remaja perempuan mengalami pelebaran pada bagian pinggul dan pinggang, dan lapisan lemak menumpuk pada bawah kulitnya sehingga terlihat lebih bulat (Papalia dkk., 2009). Peningkatan lemak pada remaja perempuan yang disebabkan oleh penyimpanan lemak dan peningkatan jaringan lemak subkutan secara terus menerus membuat remaja perempuan rata-rata mengalami kenaikan berat badan sebanyak 16-17 kg dan pertambahan tinggi sebanyak 22-25 cm (Özdemir dkk., 2016). Perubahan fisik yang mencolok ini tentu saja mempunyai konsekuensi psikologis, yaitu remaja perempuan lebih cenderung memperhatikan penampilan mereka dibandingkan aspek lainnya (Papalia dkk, 2009) dan membuat remaja perempuan tidak senang dengan penampilannya (Berk, 2018) atau dapat disebut dengan *body dissatisfaction*.

Body dissatisfaction didefinisikan sebagai perbedaan antara bentuk dan ukuran tubuh sendiri dengan tubuh idealnya, semakin besar perbedaannya maka akan semakin besar derajat ketidakpuasan terhadap tubuh yang dirasakannya (Niide dkk., 2011). *Body dissatisfaction* merupakan hasil evaluasi dari *body image* (Smolak, 2004). Muth dan Cash (dalam Smolak, 2004) mendefinisikan evaluasi *body image* sebagai bagaimana tingkat kepuasan seseorang terhadap tubuhnya, dan hal ini merupakan aspek umum *body image* yang sering diukur. Tinggi dan rendahnya derajat *body dissatisfaction* tergantung pada kepercayaan mengenai *body image* sebenarnya dan *body image* ideal (Heider dkk., 2017). Tingkat ketidaksesuaian antara

ideal body image dan *body image* sebenarnya berbanding lurus dengan *body dissatisfaction* (Altabe & Thompson, 1992).

Body dissatisfaction lebih sering terjadi pada perempuan daripada laki-laki secara keseluruhan di segala tingkatan usia (Esnaola dkk., 2010; Quittkat dkk., 2019). *Body dissatisfaction* menurun sepanjang rentang hidup individu, dari remaja ke usia tua, dengan kata lain remaja perempuan dilaporkan memiliki *body dissatisfaction* yang lebih tinggi daripada perempuan yang lebih tua (Esnaola dkk., 2010). Bucchianeri, dkk (2013) juga menemukan bahwa *body dissatisfaction* pada perempuan meningkat pada masa *middle school* dan *high school* dan terus meningkat lebih pesat selama transisi ke masa dewasa muda. Bully dan Elosua (2011) melaporkan bahwa *body dissatisfaction* paling tinggi pada rentang usia 15-16 tahun dan diikuti oleh rentang usia 17-18 tahun. Kesimpulan yang dapat ditarik adalah tingkat *body dissatisfaction* tinggi pada masa remaja, khususnya pada remaja perempuan.

Penelitian yang dilakukan oleh Bully dan Elosua (2011) melaporkan bahwa remaja perempuan memiliki *body dissatisfaction* yang lebih tinggi daripada remaja laki-laki. Gallivan (dalam Bornioli dkk., 2019) menyatakan bahwa terdapat sekitar 50% remaja perempuan di dunia pernah memiliki pengalaman dengan *body dissatisfaction*, lebih tinggi 20% daripada laki-laki. Fischetti, dkk (2020) dalam penelitiannya juga mengkonfirmasi bahwa perbedaan gender dapat mempengaruhi tingkat *body dissatisfaction* pada remaja, dimana remaja perempuan menampilkan *body dissatisfaction* dan kegelisahan mengenai penampilan yang lebih besar jika dibandingkan dengan remaja laki-laki. Masalah *body dissatisfaction* menjadi perhatian yang serius, khususnya pada remaja perempuan (Micali dkk., 2014).

Kota Bukittinggi merupakan kota terbesar kedua di Sumatera Barat. Hasil penelitian di Kota Bukittinggi juga menunjukkan bahwa remaja perempuan mempunyai *body image* negatif atau *body dissatisfaction*. Santy (2006) dalam penelitiannya melaporkan bahwa terdapat 52,6% remaja perempuan di Kota Bukittinggi yang memiliki *body image* negatif atau *body dissatisfaction*. Para responden dalam penelitian ini mengalami distorsi persepsi yaitu *overestimation* terhadap tubuhnya. *Overestimation* merupakan salah satu gangguan citra tubuh dimana individu menganggap tubuhnya lebih besar dari keadaan sebenarnya (Santy, 2006). Rahmi, dkk (2009) juga melaporkan bahwa remaja perempuan di MAN Model Bukittinggi *body image negatif*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 52,3% remaja perempuan memiliki distorsi persepsi *overestimation*, 47,7% cemas akan kegemukan, 30,7% remaja perempuan ingin mengubah penampilan, dan 23% menjalankan diet untuk lebih kurus.

Kekhawatiran terhadap bentuk tubuh dan berat badan, serta untuk mencapai *ideal body* mendorong remaja untuk melakukan *weight control*, yaitu dengan melakukan diet. Perilaku diet dapat berupa perilaku diet yang sehat, yaitu olahraga, makan buah-buahan dan sayur-sayuran, atau dengan mengurangi mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak (Sukamto dkk., 2020). Ada juga perilaku diet yang tidak sehat, yaitu melewatkhan makan, makan sangat sedikit, berpuasa, menggunakan makanan pengganti atau dengan perilaku yang lebih ekstrim, yaitu memakai obat diet, menggunakan obat diare, menggunakan *lexatives* atau memuntahkan kembali makanan yang dikonsumsi (Sukamto dkk., 2018). Perilaku diet tidak sehat dan ekstrim memiliki dampak negatif, diantaranya asupan nutrisi yang kurang (Neumark-

Sztainer dkk., 2004), dapat menyebabkan munculnya gangguan makan (Neumark-Sztainer, 2009), selain itu diet tidak sehat yang dilakukan pada masa remaja juga memprediksi BMI yang besar pada masa dewasa (Neumark-Sztainer dkk., 2012).

Perilaku diet yang tidak sehat merupakan masalah kesehatan publik yang penting (Otsuka dkk., 2020). Di Indonesia, perilaku mengontrol berat badan secara ekstrim atau diet tidak sehat merupakan fenomena yang umum pada remaja perempuan. Sulistyan, dkk (2016) melaporkan bahwa terdapat sebanyak 92% remaja perempuan di SMAN 8 Yogyakarta yang pernah maupun sedang melakukan kontrol berat badan dengan pola makan yang tidak sehat (*fads diet*). Sejalan dengan penelitian sebelumnya, Lintang, dkk (2015) juga melaporkan bahwa terdapat 64% remaja perempuan di SMAN 9 Manado juga menjalankan perilaku diet yang tidak sehat. Sukamto, dkk (2018) juga melaporkan bahwa terdapat 78,2% remaja perempuan di Surabaya yang melakukan *weight control* badan yang tidak sehat.

Tidak hanya diet yang tidak sehat, *body dissatisfaction* juga sangat umum berkaitan dengan hal-hal yang negatif lainnya (Wang dkk., 2019). Penelitian Bornioli, dkk (2019) melaporkan *body dissatisfaction* pada usia remaja dapat memprediksi perilaku kesehatan berisiko di masa yang akan datang, yaitu perilaku merokok, penggunaan obat terlarang, *self-harm* dan meminum alkohol berisiko pada perempuan. *Body dissatisfaction* juga dapat meningkatkan resiko memiliki gangguan makan pada remaja, khususnya pada remaja perempuan (Uchôa dkk., 2019). Penelitian lainnya menyebutkan *body dissatisfaction* juga memprediksi depresi pada remaja perempuan baik depresi ringan, menengah, dan berat (Bornioli dkk., 2021).

Body dissatisfaction yang tinggi juga mengancam kesejahteraan psikologis dan fisik dan menjadi masalah kesehatan di masyarakat (Bornioli dkk., 2021).

Salah satu faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* adalah media eksposur. Media sebagai tempat untuk menggambarkan, mengkomunikasikan, dan mengkonstruksi bagaimana gambaran dari tubuh ideal (Nagar & Virk, 2017) dapat mempengaruhi sikap, pengambilan keputusan, dan perilaku individu (Strasburger dkk., 2010). Nagar dan Virk (2017) menjelaskan bahwa media secara terus menerus menggambarkan perempuan yang sangat kurus sebagai tubuh ideal. Tubuh yang ideal ini didapatkan dari media *image*, seperti majalah, selebriti dan *influencer* yang menciptakan standar kecantikan bagi perempuan (Vuong dkk., 2021). Tuntutan mengenai penampilan ideal yang datang dari media berkontribusi dalam muncul dan pemeliharaan *body dissatisfaction* (Vuong dkk., 2021).

Media berdampak pada *body dissatisfaction* dengan mempengaruhi kecenderungan individu untuk menginternalisasi tubuh kurus ideal, dan dengan sering mempromosikan perbandingan antara tubuh sendiri dengan tubuh orang lain (Thompson dkk., 1999). Pertumbuhan *body dissatisfaction* terjadi apabila individu menginternalisasi tubuh kurus ideal yang tidak dapat dicapai yang ditampilkan di media, dan membandingkan diri sendiri dengan tubuh yang tidak dapat dicapai tersebut (Thompson dkk., 1999). Maka dari itu, pemrosesan internal *media image* sangat penting untuk efek media eksposur terhadap *body dissatisfaction* (McLean dkk., 2013). Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mencegah *body dissatisfaction* yang berkaitan dengan pemrosesan internal *media images* adalah literasi media (Levine, 2016). McLean, dkk (2016) menyatakan bahwa literasi media

mengajarkan individu untuk berpikir kritis dan memiliki pandangan kritis mengenai suatu pesan yang disampaikan di media, khususnya pada media *images* yang tidak realistik.

Primack, dkk (2006) menjelaskan bahwa literasi media memiliki tiga konsep inti, yaitu memahami tujuan tertentu dari pesan yang disampaikan penulis, makna dari pesan tersebut, dan apakah media *image* yang ditampilkan representasi dari realitas. Kemahiran dalam konsep inti ini membuat kerentanan individu terhadap pesan media yang persuasif akan lebih rendah. *Media Interpretation Model* (MIP) juga menjelaskan mengenai proses dimana pesan media ditafsirkan, kemudian skeptisme terhadap pesan tersebut dikembangkan, dan selanjutnya keputusan apakah pesan tersebut dapat diterima atau ditolak (Austin & Meili, 1994). Skeptisme besar apabila adanya ketidaksesuaian pesan yang disampaikan media dengan realita sosial, tidak mirip atau tidak mencerminkan pengalaman individu atau orang lain, dan tidak diinginkan atau tidak menarik sehingga individu tidak menerima pesan yang disampaikan media (McLean dkk., 2016).

Terlibat secara aktif dalam literasi media dapat mempengaruhi sejauh mana media eksposur berkontribusi pada *body dissatisfaction* (McLean dkk., 2013). Pengaruh persuasif media dapat berkurang apabila individu memiliki keterampilan untuk mengevaluasi pesan media secara kritis, bersikap skeptis mengenai realisme, kesamaan, keinginan, dan hasil positif dari pesan media, memahami bahwa media diciptakan untuk keuntungan dan pengaruh, memuat sudut pandang tertentu, dan media dapat menghilangkan informasi (McLean dkk., 2016). Individu yang dengan keterampilan literasi media yang baik dapat menolak dan melawan pengaruh

persuasif dari media dengan menyadari sifat-sifat *media images* yang tidak realistik dan mengevaluasi tujuan yang mendasari media menggunakan gambar model yang sangat kurus (McLean dkk., 2013). Literasi media dapat menginterupsi proses perbandingan dan internalisasi media *image* yang tidak realistik, sehingga perkembangan *body dissatisfaction* dapat dicegah (McLean dkk., 2013).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang melihat hubungan antara literasi media dan *body dissatisfaction*, baik penelitian *cross-sectional* maupun penelitian eksperimental didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara literasi media dengan *body dissatisfaction*. Penelitian eksperimental yang dilakukan oleh Halliwell, dkk (2011) mendapatkan hasil bahwa intervensi literasi media dapat menjadi alat untuk melindungi remaja perempuan dari *body dissatisfaction*. Review sistematis yang dilakukan McLean, dkk (2016) juga menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara literasi media dengan *body dissatisfaction*, internalisasi, dan *appearance comparisons*. Peneliti melaporkan bahwa tingginya derajat *body dissatisfaction* berhubungan dengan rendahnya tingkat literasi media. Watson dan Vaughn (2006) juga melaporkan bahwa *long-term* intervensi literasi media secara signifikan menurunkan *body dissatisfaction* pada remaja, tetapi tidak signifikan pada *short-term* intervensi literasi media.

Review literature yang telah dilakukan peneliti menemukan bahwa beberapa tahun terakhir *body dissatisfaction* lebih sering dihubungkan dengan variabel lain, seperti *mental health*, *eating disorder*, dan peran media, dan masih jarang yang menghubungkan kedua variable ini di Indonesia. Penelitian mengenai variabel ini juga banyak ditemui pada populasi dan sampel yang mempunyai karakteristik budaya

dan pendidikan yang berbeda. Selain itu, penelitian mengenai *body dissatisfaction* dan literasi media penting dilakukan mengingat perkembangan media yang pesat pada saat ini. Hal inilah yang membuat peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara literasi media dengan *body dissatisfaction* pada remaja perempuan di Kota Bukittinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara literasi media dan *body dissatisfaction* pada remaja perempuan di Kota Bukittinggi.

1.2 Rumusan Masalah

Menurut latar belakang permasalahan yang sudah dijelaskan, rumusan masalah penelitian yang dikemukakan adalah “Apakah terdapat hubungan antara literasi media dengan *body dissatisfaction* pada remaja perempuan di Kota Bukittinggi?”

1.3 Tujuan Penelitian

Menurut rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara literasi media dengan *body dissatisfaction* pada remaja perempuan di Kota Bukittinggi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, diharapkan hasil dari penelitian ini bisa dimanfaatkan untuk meningkatkan pengetahuan di bidang psikologi, khususnya psikologi perkembangan. Sehingga bisa menjadi jalan untuk peneliti yang tertarik melakukan penelitian lebih dalam mengenai *body dissatisfaction* dan literasi media pada remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi tambahan dan masukan bagi berbagai pihak, yaitu:

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dan memperluas informasi serta pengetahuan mengenai hubungan antara *body dissatisfaction* dan literasi media pada remaja perempuan di Kota Bukittinggi.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan, informasi, dan evaluasi mengenai *body dissatisfaction* dan literasi media pada remaja perempuan di Kota Bukittinggi.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti hubungan *body dissatisfaction* dan literasi media, hasil penelitian ini diharapkan bisa dijadikan masukan dan menjadi pembanding untuk penelitian di masa yang akan datang.