

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa transisi dalam rentang kehidupan manusia, dimana masa ini menjadi jembatan bagi seorang individu mengakhiri masa kanak-kanaknya dan melangkah menuju masa dewasa. Umumnya, masa remaja awal dimulai dengan terjadinya proses pematangan organ seksual dan kerangka tubuh secara pesat, yang dikenal sebagai masa pubertas. Pubertas merupakan proses yang terjadi secara bertahap (*gradual*), yang melibatkan perubahan besar dalam diri individu baik secara fisik, kognitif maupun psikososial (Papalia, Olds, & Feldman, 2004).

Menurut Malina dan Tanner (dalam Santrock 2002) berikut empat perubahan fisik yang paling menonjol pada perempuan saat masa pubertas: penambahan tinggi dan berat badan yang cepat, menstruasi pertama (*menarche*), pertumbuhan buah dada, dan pertumbuhan rambut halus disekitar kemaluan dan ketiak. Sedangkan, empat perubahan fisik yang menonjol pada laki-laki saat masa pubertas ialah: penambahan tinggi badan dan masa otot yang cepat, pertumbuhan penis, pertumbuhan testis, dan pertumbuhan rambut halus disekitar kemaluan dan ketiak.

Perubahan-perubahan biologis yang terjadi, memicu praokupasi (keterpakuan) remaja terhadap penampilan tubuhnya. Remaja awal mulai membandingkan bentuk tubuhnya dengan individu lain, lebih memperhatikan komentar orang sekitar terhadap tubuhnya, dan memberi penilaian terhadap

penampilannya sendiri. Penilaian inilah yang membentuk konsep tubuh pada diri remaja awal atau yang disebut dengan citra tubuh (McCabe & Ricciardelli dalam Santrock 2007).

Menurut Santrock (2002) citra tubuh merupakan gambaran yang dimiliki seorang remaja mengenai tubuhnya, yang meliputi persepsi mengenai tubuhnya, kepuasan terhadap tubuhnya, hingga penghargaan terhadap tubuh yang membentuk penilaian secara keseluruhan terhadap penampilan tubuhnya sendiri. Kesibukan terhadap citra tubuh cukup kuat dimasa remaja, secara khusus kecenderungan ini menjadi akut di masa pubertas (Wright dalam Santrock, 2002).

Hurlock (2002) berpendapat bahwa, perubahan tubuh pada masa pubertas merupakan hal yang wajar dan akan dilewati oleh setiap manusia, karena perubahan yang terjadi bukanlah suatu insiden lingkungan, namun merupakan serangkaian proses yang telah diprogram di dalam gen setiap manusia. Oleh karena itu, remaja dituntut untuk dapat beradaptasi atau menyesuaikan diri dalam menghadapi perkembangan fisik yang terjadi pada masa pubertas.

Akan tetapi pada kenyataannya, seringkali sulit bagi para remaja awal untuk menerima dan merasa puas terhadap keadaan fisiknya. Hal ini terjadi karena adanya perbedaan antara kenyataan dengan konsep yang sudah mereka tanamkan pada masa kanak-kanak, tentang bagaimana penampilan dirinya saat dewasa (Hurlock, 2002). Menurut Richards dkk. (dalam Papalia dkk., 2004) perempuan remaja awal memiliki rasa ketidakpuasan dan penilaian yang negatif terhadap tubuh yang lebih besar, apabila dibandingkan dengan remaja laki-laki. Pada laki-laki terjadi penambahan massa otot dalam tubuh, sedangkan pada perempuan terjadi penambahan massa lemak dalam tubuh. Perubahan inilah yang membuat perempuan remaja awal tidak senang dan mengalami permasalahan

dengan berat badannya. Ketidakpuasan (bentuk maupun ukuran) dan penilaian yang rendah akan membentuk citra tubuh yang negatif pula pada perempuan selama masa remaja berlangsung.

Richards dkk. (dalam Papalia dkk., 2004) menambahkan bahwa citra tubuh yang negatif dan rasa ketidakpuasan terhadap keberadaan tubuh secara berlebihan dapat menyebabkan gangguan makan dan gangguan sosial pada perempuan remaja awal. Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan lima orang perempuan remaja awal yang bertempat tinggal di Panti Asuhan Tanah Putih dengan inisial SN, EV, LA, GC, dan MR diperoleh hasil sebagai berikut:

MR yang berasal dari Papua merasa bahwa dirinya tidaklah cantik karena ditempat dimana MR bersekolah mayoritas murid perempuannya adalah yang beretnis Jawa. Secara fisik dirinya merasa ada perbedaan yang terlihat jelas dimana mayoritas kulit teman-temannya berwarna kuning langsung dengan rambut yang lurus, sedangkan kulitnya yang terlihat gelap dan rambut yang benar-benar keriting brintik. MR mengakui tergiur dengan iklan-iklan pencerah kulit dari sabun, *handbody*, lulur sampai pada kapsul kolagen dan ingin agar dirinya dapat terlihat cantik seperti model yang ada di iklan. Bahkan MR sudah mencoba segala macam produk pencerah kulit akan tetapi tidak ada hasilnya, karena rasa kesal MR pernah menggosok kulitnya sampai terluka dan produk yang tidak jelas kebenaran kualitasnya. Terlebih komentar dari teman-teman disekitarnya yang cenderung mengejek dan mengucilkan keadaan fisik MR dan guru menyanyi MR yang tidak memberikan kesempatan MR untuk tampil pada kegiatan pentas seni karena dianggap kalah cantik dengan murid yang lainnya, menjadikan MR semakin tidak bersyukur dan menyalahkan keberadaan tubuhnya.

EV merasa bahwa tubuhnya tidak ideal karena bentuk tubuhnya yang terlalu kurus dan kecil. EV kesulitan dalam menemukan pakaian atau sepatu yang ukuran dan model sesuai dengannya. Seringkali ketika hendak membeli pakaian atau sepatu remaja ukuran terkecil pun masih terlalu besar, sedangkan ukuran yang tepat untuk dirinya ada di kelompok perlengkapan anak-anak. EV juga merasa tidak nyaman dengan bentuk tubuhnya karena ketika bertemu dengan orang baru kebanyakan menganggap EV masih anak-anak. EV bercerita bahwa seringkali dirinya merasa tidak cantik karena tidak bisa terlihat seperti teman-temannya yang tubuhnya terlihat indah dan pas ketika mengenakan pakaian seusia mereka. Untuk mensiasati keberadaan tubuhnya EV enggan menghargai tubuhnya dengan menggunakan pakaian yang sesuai dengan ukuran tubuhnya karena EV tidak ingin selalu diejek sebagai anak-anak, EV kerap memilih pakaian yang terlihat besar dan longgar dengan tujuan menutup keberadaan tubuhnya yang kurus.

LA juga merasa bahwa dirinya tidaklah cantik, bagian tubuh yang dirasa sangat membuat dirinya tidak nyaman adalah bagian-bagian tubuh tempat menimbunnya lemak seperti paha dan lengan yang terlalu besar, dagu yang terlihat menjadi berlipat, bagian perut dan lipatan ketiak. LA merasa kurang percaya diri menggunakan pakaian-pakaian yang pas dengan tubuhnya karena membuat lemak-lemak di dalam tubuhnya terlihat menonjol. Merasa tidak puas dengan keberadaan tubuhnya mendorong LA berperilaku yang tidak sehat, seperti hanya makan dua kali sehari yaitu sepulang sekolah dan sore hari pukul lima. LA sama sekali tidak mengerti efek samping dari kehilangan asupan makanan saat sarapan pagi yaitu pusing, mual, hilang tenaga dan konsentrasi saat berkegiatan sekolah. Diet yang LA lakukan tidak diimbangi dengan banyak mengonsumsi

sayur, buah dan air putih, sehingga memang benar berat badan LA turun dalam satu tahun tersebut namun efek samping yang ada pada tubuh LA sangat mengawatirkan selain sering pusing, mual, mata berkunang, kulit kusam LA sampai terkena maag. Tidak hanya kerugian fisik yang LA alami, namun juga prestasi belajar penulis disekolah menurun.

SR merasa bahwa bentuk rambut yang dimiliki mengganggu penampilannya, SR tidak menyukai bentuk rambutnya karena bergelombang, SR mengakui bahwa menginginkan bentuk rambutnya seperti *influencer youtube* yang selama ini sering di tontonnya karena menurutnya dengan rambut yang seperti itu membuat dirinya terlihat lebih cantik, menarik dan menawan dibandingkan dengan bentuk rambut yang dimilikinya. SR kerap kali mencatok lurus rambutnya bahkan hampir setiap hari rambut SR terkena paparan panas dari catok yang digunakan untuk meluruskan rambutnya. Perilaku mencatok berlebihan tersebut yang akhirnya menyebabkan rambut SR kering, rusak dan patah-patah, akan tetapi dengan keadaan rambut yang sudah demikian tidak menghentikan SR untuk selalu mencatok rambutnya, karena dengan mencatok rambut SR merasa rambutnya lebih Indah.

GC yang merasa wajah jelek karena berjerawat dan kusam, GC merasa bahwa dirinya perlu untuk menggunakan riasan atau melakukan perawatan agar warna kulitnya terlihat lebih terang, atau menggunakan peralatan *make up* lainnya seperti bedak, *lipstick*, pelentik bulu mata secara berlebihan untuk menunjang penampilannya. GC berpendapat dirinya kalah cantik dengan teman-teman sebayanya dan sudah memiliki pandangan kedepan, bagaimana jika wajahnya membuat dirinya kalah bersaing dalam mendapatkan sebuah pekerjaan dan berfikir bahwa keterampilannya akan tertutup oleh wajah-wajah pesaingnya yang

dirasa lebih cantik dari pada dirinya. Sebenarnya, GC menyadari bahwa dengan kulit muka yang berjerawat tidak disarankan untuk menggunakan riasan yang tebal karena dapat mengiritasi kulit wajahnya, akan tetapi dengan menggunakan riasan tersebut CG merasa wajahnya menjadi cantik.

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa terdapat penilaian yang buruk pada diri perempuan remaja awal terhadap perubahan tubuh yang terjadi selama masa pubertas. Terlebih ketika perempuan remaja awal membandingkan dirinya dengan orang lain yang dirasa memiliki tubuh yang ideal, akan menimbulkan perasaan yang negatif pula terhadap keberadaan tubuhnya. Dengan perasaan yang negatif perempuan remaja awal menganggap bahwa dirinya jelek dan tidak cantik karena badannya terlalu gemuk sedangkan teman yang lain berbadan ideal, menganggap bahwa warna kulitnya buruk karena berwarna gelap sendiri sedangkan yang lain berkulit putih dan cerah, dan bahkan merasa jelek karena memiliki wajah yang berjerawat. Perasaan negatif dan penilaian buruk inilah yang berperan dalam menanamkan citra tubuh negatif perempuan remaja awal terhadap keberadaan tubuhnya (McCabe & Ricciardelli dalam Santrock 2007).

Thompson (dalam Januar dan Putri, 2007) menyampaikan ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi citra tubuh yaitu pengaruh berat badan dan persepsi gemuk dan kurus, budaya, siklus hidup, sosialisasi, konsep diri, peran gender, pengaruh distorsi citra tubuh pada diri individu. Cash (dalam Denich & Ildil, 2015) juga berpendapat bahwa jenis kelamin, dalam iklan dan film di media massa, dan hubungan interpersonal merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi citra tubuh seseorang. Pada penelitian ini paparan gambar tubuh ideal diberikan melalui salah satu faktor yang di kemukakan oleh Cash (dalam Denich & Ildil, 2015) yaitu gambar dan video yang diambil dari iklan di media massa.

Munculnya penilaian yang buruk dan perasaan yang negatif pada perempuan remaja awal terhadap keberadaan tubuhnya salah satunya di pengaruhi oleh iklan dan film di media massa seperti televisi, *social media*, *youtube* atau *film* yang menampilkan (visual) seorang model perempuan yang dianggap bertubuh ideal, baik dalam karakter nyata atau fiksi (Ormrod, 2009). Model yang ditampilkan oleh dalam iklan dan film di media massa tersebut dianggap sebagai tubuh ideal atau perempuan yang cantik oleh masyarakat karena memiliki bentuk tubuh yang langsing, berkulit putih, berhidung mancung, berambut hitam, lebat, lurus dan panjang. Dengan melihat model bertubuh ideal tersebut secara terus-menerus dalam iklan dan film di media massa dapat mengembangkan kekhawatiran yang berlebihan terhadap berat badan, karena bentuk tubuh yang dikatakan cantik oleh masyarakat dalam iklan dan film di media massa berbeda dengan keadaan tubuh mereka yang sesungguhnya (Papalia dkk., 2004). Fenomena diataslah yang mendorong peneliti untuk mengetahui bagaimana efek dari "Papararan Gambaran Tubuh Ideal Dalam Gambar Dan Video Yang Diambil Dari Iklan Di Media Massa Terhadap Citra Tubuh Perempuan Remaja Awal".

Sebelumnya telah ada studi eksperimental serupa yang dilakukan oleh Dittmar, Halliwell, & Ive (2006) yang meneliti pengaruh paparan boneka Barbie terhadap anak perempuan usia lima sampai delapan tahun. Kesimpulan dari hasil penelitian Dittmar, Halliwell, & Ive (2006) menunjukkan bahwa gambaran tubuh yang langsing tidak hanya menurunkan harga diri gadis-gadis muda tetapi juga menurunkan kepuasan mereka dengan ukuran tubuh mereka yang sebenarnya, membuat Mereka menginginkan tubuh yang lebih kurus. Efek merugikan ini terbukti sudah untuk anak perempuan dari usia 5 tahun 6 bulan hingga usia 6 tahun

6 bulan tetapi lebih jelas di antara 6 tahun 6 bulan hingga 7 tahun 6 bulan. Keduanya mengalami penurunan harga diri dan menginginkan tubuh yang lebih kurus.

Worobey H. dan Worobey J. (2013) yang meneliti paparan boneka Barbie terhadap stigma ukuran tubuh pada anak usia prasekolah. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Worobey dan Worobey (2013) yang membuktikan bahwa anak lebih tertarik bermain bersama boneka yang memiliki tubuh langsing, dengan presentase sebanyak 70% anak lebih memilih bermain bersama boneka bertubuh langsing, boneka bertubuh sedang 20% dan boneka bertubuh gemuk 10%.

Rice, Prichard, Tiggemann, dan Slater (2016) yang melakukan penelitian pengaruh paparan boneka Barbie terhadap harga diri dan kepuasan tubuh anak perempuan usia lima sampai delapan tahun. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rice, Prichard, Tiggemann, dan Slater (2016) menunjukkan bahwa paparan boneka Barbie menginternalisasi pemikiran anak usia 5 sampai 8 tahun bahwa bentuk tubuh yang ideal adalah yang seperti ditampilkan oleh Barbie yaitu dengan bertubuh langsing.

Harriger, Schaefer, Thompson, dan Cao (2019) yang meneliti pengaruh bermain boneka Barbie dan boneka dengan bentuk badan yang lebih realistis terhadap puas dan tidaknya anak perempuan terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Harriger, Schaefer, Thompson, dan Cao (2018) menunjukkan adanya ketidakpuasan akan keberadaan tubuh dan potensi perilaku berbahaya terkait dengan ukuran dan bentuk tubuh anak-anak perempuan usia 3 sampai 10 tahun, karena dengan bermain anak-anak telah menginternalisasikan bahwa bentuk tubuh yang ideal adalah yang seperti boneka Barbie.

Jellinek, Myers, dan Keller (2015) yang meneliti pengaruh dari cara berpakaian sebuah boneka terhadap ketidakpuasan keberadaan tubuh pada anak perempuan usia enam sampai delapan tahun. Penelitian yang dilakukan oleh Jellinek, Myers, dan Keller (2015) menunjukkan bahwa anak perempuan yang bermain dengan boneka dengan tubuh yang langsing memiliki keinginan untuk bentuk tubuh juga seperti boneka langsing tersebut, dan ketika bermain bersama boneka dengan ukuran yang lebih realistis anak perempuan tetap ingin memiliki bentuk tubuh ideal seperti boneka yang langsing.

Perbedaan antara penelitian yang sudah ada, dengan penelitian yang akan peneliti laksanakan adalah usia subjek penelitian dan gambaran tubuh ideal yang dipaparkan. Subjek penelitian adalah perempuan remaja awal dan gambaran tubuh ideal yang di paparkan bukanlah boneka Barbie tetapi model-model wanita dalam iklan dan film di media massa. Alasan peneliti ingin mengetahui pengaruh paparan gambaran tubuh ideal dalam iklan dan film di media massa terhadap perempuan remaja awal karena pada masa inilah remaja perempuan mulai muncul keprihatinan terhadap perubahan fisiknya. Keprihatinan ini yang mempengaruhi konsep diri sepanjang masa remaja. Oleh karena itu, penting untuk perempuan remaja awal memahami bahwa perubahan tersebut merupakan proses yang normal, agar terbentuk konsep diri yang tepat (Hurlock, 2017).

1.2. Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian di atas, tujuan penulis adalah untuk mengetahui adanya pengaruh paparan gambaran tubuh ideal dalam gambar dan video yang diambil dari iklan di media massa terhadap citra tubuh perempuan remaja awal. Citra tubuh perempuan remaja awal setelah terpapar lebih rendah

dibandingkan dengan sebelum terpapar gambaran tubuh ideal dalam gambar dan video yang diambil dari iklan di media massa.

1.3. Manfaat Penelitian

1.3.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan masukan berharga bagi pengembangan ilmu psikologi perkembangan mengenai persepsi citra tubuh pada perempuan remaja awal usia 12 sampai dengan 16 tahun.

1.3.2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah wawasan para remaja mengenai citra tubuh, serta dapat menyadarkan remaja terutama perempuan untuk menghargai keberadaan tubuhnya yang alami dengan segala kekurangan dan kelebihan yang ada didalamnya.

