

BAB I

PENDAHULUAN

I. 1. LATAR BELAKANG

Dewasa ini dapat kita lihat adanya kecenderungan masyarakat yang ingin memiliki tubuh kurus. Banyak orang yang selalu merasa bahwa bentuk tubuhnya adalah bentuk badan yang jauh dari ideal, dengan patokan yang belum tentu harafiah. Seperti contoh, sebutlah S, remaja putri berumur 19 tahun yang baru memulai semester keduanya pada sebuah perguruan tinggi swasta Jakarta. Walaupun ia sudah memiliki bentuk tubuh proporsional atau dapat dibilang ideal, dengan tinggi 167 cm dan berat badan 55 kg, ia tetap merasa bahwa tubuhnya belumlah mencapai ukuran ideal. Ia masih sangat ingin mencapai berat badan idealnya yaitu 50 kg atau 5 kg lebih ringan dari beratnya sekarang. Alasan mengapa ia ingin memiliki tubuh yang lebih kecil dari ukurannya sekarang adalah, karena ia melihat bahwa model-model wanita yang beredar di media jaman sekarang ini memiliki badan yang sangat kurus, sehingga dia merasa suatu kewajiban untuk mengikuti tren tersebut. Contoh lain adalah sebut saja “A”, seorang wanita berumur 22 tahun yang mempunyai banyak kelebihan dalam dirinya. Sebelumnya, ia tidak terlalu memusingkan ukuran tubuhnya yang tidak terlalu kurus. Tetapi saat ia menyadari teman-teman terdekatnya makin terlihat kurus, maka ia mulai menyadari bahwa ada suatu kekurangan dari dirinya yaitu ia tidak berbadan kurus. Maka dari situ, ia mulai mendatangi sebuah klinik kecantikan dimana ia mendapatkan suntikan agar mendapatkan bentuk badan yang ia inginkan.

Fenomena ini dapat terlihat di berbagai sisi kehidupan remaja baik putra maupun putri di Jakarta dewasa ini. Banyak remaja yang merasakan kekurangan-kekurangan yang tak lazim dalam dirinya. Dengan kata lain, mereka selalu merasakan akan adanya kekurangan baik dalam bentuk tubuh mereka maupun berat badan mereka walaupun sesungguhnya tidak ada yang patut dikeluhkan dari bentuk tubuh mereka. Walaupun mereka memiliki kelebihan-kelebihan lain selain fisiknya, mereka tetap mempermasalahkan bentuk fisik mereka yang mereka rasa kurang indah.

Fenomena yang banyak terjadi saat ini menunjukkan bahwa tingkat ketidakpuasan seseorang terhadap dirinya sangat tinggi. Salah satu alasan mengapa mereka memiliki tingkat ketidakpuasan yang tinggi terhadap bentuk tubuh mereka adalah pengaruh media yang selalu mempertontonkan model-model yang berukuran kecil. Menurut Fouts dan Burggraf (1999), media, seperti televisi, majalah, koran, dan lain sebagainya memegang peranan yang sangat penting dalam terjadinya fenomena ini. Media khususnya televisi dan majalah, adalah media yang berhubungan sangat dekat dengan kehidupan masyarakat dewasa ini. Televisi dapat memberikan gambaran kepada khalayak, mengenai apa yang terjadi diluar lingkup kehidupan mereka. Seperti contoh, untuk mengetahui menara Eiffel, masyarakat tidak perlu jauh-jauh pergi ke Perancis, tetapi mereka dapat melihatnya dari film-film yang dipertontonkan di media seperti televisi. Lebih jauh lagi, masyarakat juga dapat mengetahui gejala-gejala sosial yang sedang terjadi pada saat ini melalui media televisi. Tidak berbeda jauh dengan televisi, majalah juga dapat memberikan gambaran-gambaran mengenai kejadian atau tren yang sedang terjadi di belahan dunia lain. Menurut Cohen (2006), pengulangan suatu pola dalam media dapat memberikan gambaran kepada masyarakat bahwa hal tersebut adalah suatu gejala yang sedang terjadi di masyarakat. Seperti contoh, apabila suatu produk menggunakan model-model berbadan kurus sebagai iklan mereka, maka lambat laun pola pikir masyarakat akan terbentuk yaitu memiliki badan kurus merupakan suatu kelebihan tersendiri. Selain itu, dengan adanya pengulangan dalam penggunaan model-model berbadan kurus sebagai ikon produk mereka, masyarakat terutama wanita, akan berpikir bahwa berbadan kurus adalah suatu keharusan agar dapat diterima secara baik di lingkungan sosial, dan merupakan daya tarik utama dari wanita.

Dewasa ini dapat kita lihat di media-media yang ada seperti televisi, majalah, maupun film, banyak sekali model-model kurus yang di tonjolkan. Lebih dalam lagi, media-media saat ini mengedepankan bahwa model badan yang ideal adalah badan yang langsing dan kurus. Tidak ada media yang mengedepankan atau menggunakan

model-model berbadan besar sebagai ciri badan ideal. Badan besar selalu ditunjukkan sebagai karakter yang negatif atau hanya sebagai lelucon. Berdasarkan teori yang diciptakan oleh Adolphe Quetelet (Cash & Pruzinsky, 2002), badan yang dikategorikan sebagai badan kurus adalah badan yang memiliki *Body Mass Index* (BMI) dibawah 18.5. Adapun rumus penghitungan BMI adalah: Berat / Tinggi (berat badan dalam satuan Kg dan tinggi badan dalam satuan Meter). Menurut Silverstein, Perdue, Peterson, dan Kelly (1986), model-model yang banyak dipertontonkan oleh media-media dewasa ini adalah model khususnya wanita, yang berukuran jauh lebih kecil daripada ukuran-ukuran normal yang ada pada masyarakat. Lebih jauh lagi, Silverstein dkk (1986) juga mengatakan bahwa model-model yang ada sekarang ini jauh lebih kecil daripada model-model yang dipertontonkan pada waktu lampau. Sebagai contoh nyata, penelitian yang dilakukan oleh Garner, Garfinkel, Schwartz, dan Thompson (1980) menemukan bahwa selama kurun waktu 19 tahun, berat badan peserta yang mengikuti kontes kecantikan “*Miss America*”, telah menurun drastis. Hal ini menunjukkan adanya suatu gejala sosial yang telah dipengaruhi oleh media. Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dipaparkan diatas, dapat disimpulkan bahwa media mempunyai peranan yang sangat penting bagi kehidupan, khususnya cara pandang masyarakat. Semakin sering media mempertontonkan model-model berbadan langsing, semakin banyak wanita yang terobsesi untuk mengikuti model-model tersebut. Stice, Schupak-Neuberg, Shaw, and Stein (1994) mengatakan bahwa banyak wanita modern yang mengkaitkan badan kurus dengan kebahagiaan, dan status sosial yang bagus. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bearmen, Presnell, dan Martinez (2006), *media exposure* sangat berhubungan dengan tingkat *body dissatisfaction* seseorang dan *eating disorder*. Dengan begitu, maka tidak sedikit wanita yang menghalalkan segala cara untuk mengecilkan badan mereka baik dengan cara yang sehat ataupun tidak sehat.

Penelitian yang diadakan oleh Dittmar dan Howard (2004) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *media exposure* dan tingkat ketidakpuasan seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya. Penelitian yang dilakukan oleh Dittmar dan Howard merupakan penelitian eksperimental, dimana sebagian dari para

partisipan diminta untuk melihat majalah-majalah yang menampilkan model-model yang berukuran kecil dan sebagian lain diminta untuk melihat majalah-majalah yang menunjukkan model-model yang berbadan normal (tidak terlalu kurus). Sesudah mereka melihat majalah tersebut, mereka diminta untuk mengisi kuesioner yang menilai tingkat kepuasan mereka terhadap bentuk dan ukuran tubuh mereka. Hasilnya, peserta yang melihat majalah-majalah yang memperlihatkan model-model yang berukuran normal memiliki tingkat kepuasan lebih tinggi terhadap bentuk tubuh mereka dibandingkan dengan peserta yang melihat majalah-majalah yang menunjukkan model-model yang berukuran kecil. Penelitian ini menunjukkan bahwa peranan media sangat penting dalam tingkat ketidakpuasan seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuh mereka.

Faktor yang diperkirakan dapat mempengaruhi pengaruh media terhadap tingkat ketidakpuasan remaja putri terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya adalah *self esteem*. Salah satu penelitian yang berusaha untuk melihat hubungan antara *self esteem* seseorang dengan tingkat kepuasan mereka terhadap bentuk dan ukuran tubuh mereka adalah penelitian yang dilakukan oleh Fabian dan Thompson (1998). Dalam penelitian ini, para peserta diminta untuk mengisi kuesioner yang mengukur tingkat *self esteem* mereka dan kepuasan mereka terhadap bentuk tubuh mereka. Penelitian ini menemukan bahwa perempuan khususnya remaja putri yang memiliki tingkat ketidakpuasan yang tinggi terhadap bentuk dan ukuran tubuh mereka biasanya memiliki tingkat *self esteem* yang rendah dibandingkan dengan perempuan yang mempunyai tingkat kepuasan yang tinggi terhadap bentuk tubuh mereka. Ini menunjukkan adanya hubungan antara kepercayaan diri seseorang dengan tingkat ketidakpuasan seseorang terhadap bentuk tubuhnya. Hal ini dapat terjadi dikarenakan apabila seseorang memiliki badan yang besar, maka mereka takut akan dicemooh atau direndahkan oleh orang lain sehingga akan mempengaruhi tingkat *self esteem* mereka (Cast, & Burke, 2002).

Menurut James (1890), *self esteem* adalah evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri. Orang yang memiliki *self esteem* yang tinggi, berarti mereka memiliki evaluasi yang positif terhadap dirinya. Sebaliknya, apabila seseorang memiliki tingkat

self esteem yang rendah, maka ia memiliki evaluasi yang negatif terhadap dirinya. Lebih jauh lagi, *media exposure* dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang yang juga mengakibatkan naiknya tingkat ketidakpuasan mereka terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya (Mills, Polivy, Herman, dan Tiggeman, 2002). Penelitian yang dilakukan oleh Mills, dkk.(2002) menemukan adanya hubungan antara *media exposure* dan tingkat kepercayaan diri seseorang. Dalam penelitian ini, sebagian peserta diminta untuk melihat majalah yang mempertontonkan model-model yang berbadan kecil dan menarik. Sebagian peserta lainnya diminta untuk melihat majalah yang memperlihatkan model-model yang berbadan normal. Setelah para peserta melihat majalah-majalah tersebut, mereka diminta untuk mengisi kuesioner yang mengukur tingkat kepercayaan diri mereka. Hasil yang ditemukan dari penelitian tersebut adalah peserta yang melihat majalah yang mempertontonkan model-model yang berbadan kecil memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih rendah dibandingkan dengan peserta yang melihat majalah yang menunjukkan model-model berukuran normal.

Lebih dalam lagi, efek media sangatlah besar terhadap remaja khususnya remaja putri. Remaja putri lebih mudah menginternalisasikan informasi-informasi yang beredar disekitar mereka (Wiseman, Sunday, Becker, 2005). Usia 11-24 tahun adalah saat dimana remaja sedang mencari jati diri mereka (Sarwono, 1989). Dalam masa-masa ini, biasanya mereka selalu terbuka kepada informasi atau pengaruh-pengaruh dari luar maupun dari dalam. Tidak jarang remaja terjerumus kedalam hal-hal yang negatif dikarenakan pengaruh media dan lingkungannya. Ini dikarenakan remaja masih dalam masa labil, dimana mereka masih berusaha mencari jati diri mereka sesungguhnya (Wiseman, Sunday, dan Becker, 2005).

Menurut Berndt (1970), remaja adalah saat dimana seseorang mulai menjauh dari orang tua dan mencoba mencari jalan keluar dari permasalahan mereka sendiri tanpa bantuan orang tua. Biasanya, dimasa-masa ini remaja sangat mementingkan pendapat teman-teman mereka. Mereka selalu ingin menjadi yang terdepan didalam hal apapun. Maka dari itu, tidak jarang banyak terjadi persaingan diantara para remaja dalam hal siapa yang mempunyai informasi lebih banyak mengenai dunia luar.

Mereka juga mempunyai pemikiran yang hanya berdasarkan pada teori-teori yang mereka dapat. Dalam proses pencarian jati diri mereka ini, mereka dapat menyerap banyak hal. Mereka cenderung lebih mempercayai majalah dan televisi dibandingkan dengan orang tua mereka. Karena itu, remaja sangat mudah terpengaruh media. Dari seluruh informasi diatas, dapat disimpulkan bahwa ada dampak negatif yang diakibatkan oleh media, yang seharusnya membantu kehidupan kita. Fenomena inilah yang membuat hal ini menarik untuk diteliti lebih dalam.

I.2. PERMASALAHAN

Penelitian ini berusaha menguji efek dari *media exposure* terhadap *body dissatisfaction* dan *self esteem* remaja, khususnya remaja putri. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Harisson dan Cantor (2006), media dapat mempengaruhi cara pandang atau cara berfikir seseorang. Banyak penelitian yang berusaha untuk melihat hubungan antara *media exposure* dengan *body dissatisfaction* (Harisson, 2001; Vaughan & Fouts, 2003). Lebih jauh lagi, dari penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, ditemukan adanya hubungan antara *media exposure* dan *self esteem* (Mills, dkk., 2002) . Masa remaja adalah saat dimana seseorang masih mencari jati diri mereka, sehingga mereka dapat dengan mudah menerima informasi yang beredar dan mencoba menerapkannya kedalam kehidupan mereka. Tidak hanya informasi yang bersifat positif, tetapi informasi yang bersifat negatif juga dapat diambil oleh para remaja. Karenanya, dibutuhkan adanya pegangan atau petunjuk untuk mereka dalam proses pencarian jati diri tersebut.

I.3. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan antara *media exposure* dan tingkat ketidakpuasan remaja wanita terhadap bentuk atau ukuran tubuh (*body dissatisfaction*) mereka.
2. Untuk mengetahui hubungan antara *media exposure* dan tingkat kepercayaan diri (*self esteem*) mereka.

3. Untuk melihat hubungan antara *body dissatisfaction* dan *self esteem*.

I.4. MANFAAT PENELITIAN

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam pengembangan psikologi klinis berkaitan dengan penelitian mengenai penyebab *eating disorder*. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan adanya pemahaman yang lebih mendalam terhadap efek media yang sedang berkembang ke dalam perkembangan psikis dan mental para remaja.

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk masukan terhadap lembaga-lembaga periklanan atau media, untuk menimbang seluruh aspek yang akan ditangkap oleh *audience*.

I.5. SISTEMATIKA PENULISAN

BAB I: PENDAHULUAN, berisi latar belakang masalah, permasalahan yang diteliti, manfaat dan tujuan serta sistematika penulisan

BAB II: TINJAUAN KEPUSTAKAAN, berisi latar belakang teoritis yang menjelaskan *media exposure*, *self esteem*, *body dissatisfaction*, dan hubungan antara ketiga variabel tersebut.

BAB III: METODE PENELITIAN, berisi uraian tentang subjek penelitian, alat ukur yang digunakan, prosedur penelitian dan metode analisis data yang akan digunakan untuk mengolah hasil penelitian.

BAB IV: ANALISIS DAN INTERPRETASI HASIL PENELITIAN, berisi uraian tentang data hasil penelitian beserta analisisnya.

BAB V: KESIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN, berisi kesimpulan yang berisi dari jawaban dari pertanyaan penelitian, diskusi yang berisi kekurangan-kekurangan dari penelitian ini serta saran yang berisi masukan untuk solusi permasalahan serta masukan bagi penelitian selanjutnya.