

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

Dalam bab ini akan dibahas teori mengenai *body dissatisfaction*, *self esteem*, *media exposure*, dan faktor-faktor lain yang mendasarinya.

II.1. BODY IMAGE DAN KETIDAKPUASAN AKAN BENTUK TUBUH (BODY DISSATISFACTION)

II.1.1. Pengertian *Body Image*

Body image yang dalam bahasa Indonesia berartikan citra tubuh adalah gambaran yang dimiliki seseorang tentang penampilan fisik bentuk tubuhnya (Rosen, Srebnik, Saltzberg, & Wendt, 1991; Rudd & Lennon, 2000). Kata “*body image*” dikemukakan pertama kalinya oleh Paul Schilder di tahun 1950 yang artinya adalah gambaran tentang tubuh kita yang kita bentuk didalam pikiran kita sendiri. Seiring dengan berjalannya waktu, pengertian dari *body image* semakin berkembang. Menurut Honigman dan Castle (dalam Rini, 2004), pengertian dari *body image* adalah selain bagaimana penilaian seseorang terhadap tubuhnya, hal ini dapat juga berarti pemikiran seseorang tentang bagaimana penilaian dari orang lain terhadap bentuk tubuhnya.

Menurut Rudd dan Lennon (2000), *body image* terdiri dari dua komponen, yaitu komponen persepsi (*perceptual component*) dan komponen sikap (*attitudinal component*). Pengertian komponen persepsi adalah bagaimana seseorang melihat ukuran, bentuk, berat badan, gerak-gerik, dan penampilan tubuhnya. Komponen kedua yaitu komponen sikap merupakan kumpulan dari perasaan seseorang mengenai tubuhnya sendiri, dan juga bagaimana perasaan tersebut mempengaruhi tingkah laku kita. Monteath dan McCabe (1997) juga menambahkan bahwa bila ada gangguan pada komponen persepsi, maka akan terjadi perubahan cara pandang terhadap ukuran tubuh, bentuk dan berat badan, dan juga penampilan. Sedangkan, bila ada gangguan pada komponen sikap, maka akan mengakibatkan adanya ketidakpuasan akan penampilan atau fungsi tubuhnya. Dapat disimpulkan bahwa ketidakpuasan akan

bentuk tubuh muncul jika ada gangguan pada komponen sikap. Menurut penelitian, *body image* adalah komponen yang penting dalam hidup manusia karena apabila terdapat gangguan pada citra tubuh dapat mengakibatkan banyak hal, seperti rendahnya *self-esteem*, gangguan pola makan (*disordered eating*), diet yang tidak sehat, depresi, dan juga *anxiety* (Striegel-Moore & Franko dalam Cash & Pruzinsky, 2002).

II.1.1.1. Budaya dan *Body Image*

Pada jaman pertengahan, sosok manusia yang memiliki kemampuan bereproduksi sangat dipuja oleh kebanyakan seniman pada jaman tersebut. Bentuk perut yang besar dipahami sebagai suatu symbol kesuburan. Bentuk tubuh wanita sering direpresentasikan dengan pinggul dan dada yang berisi. Rijin (1654) menggambarkan bentuk tubuh yang berlekuk sebagai nilai seni yang ideal pada saat itu. Kriteria tubuh yang ideal seperti ini masih berlaku sampai tahun 1800an. Seiring dengan berjalannya waktu, persepsi citra tubuh mulai berubah mengikuti perkembangan zaman. Idealisasi dari sebuah kelangsingan para wanita menjadi sesuatu yang fenomenal dimulai pada era 1920an. Tubuh yang langsing mulai memiliki nilai penting dalam kesuksesan di bidang marketing bagi mereka yang bergerak di bidang fashion, dan kemudian dijadikan standar dalam budaya kecantikan pada lingkungan sosial di abad ke-20 (Monteath & McCabe, 1997). Selanjutnya, pada tahun 1930an hingga 1940an, bentuk ideal dari tubuh wanita mulai bergeser kearah bentuk yang lebih berisi. Bentuk payudara dan model baju yang menunjukkan lekuk-lekuk payudara menjadi kecenderungan utama masa itu (Monteath & McCabe, 1997).

Pada tahun 1950an, tren ini berlanjut dan berkembang kearah bentuk tubuh yang lebih langsing. Tren kelangsingan ini meningkat ditahun 1960an dibandingkan dengan tahun-tahun sebelumnya (Monteath & McCabe, 1997). Pada era ini, terjadi peningkatan drastis pada pemakaian model-model yang berperawakan tinggi dan langsing. Tren pada periode ini dapat dilihat dari awalnya muncul seorang model bernama Twiggy yang mempunyai perawakan kurus dan tinggi semampai. Twiggy membuat fenomena tersendiri, dimana dunia *fashion* seakan tersihir dengan

keberadaannya. Dia menjadi ikon pada era ini karena dianggap memberikan warna baru pada dunia fashion. Tren ini terjadi diseluruh bagian Eropa dan Amerika. Bukti nyata dari trend ini dapat dilihat pada model-model yang terdapat dalam majalah *Vogue* yang berangsur-berangsur menjadi lebih kurus, dan juga model utama dalam majalah *Playboy* menjadi lebih tinggi langsing dan hampir tidak mempunyai pinggul pada tahun 1980an (Groesz, Levin, & Murnen, 2002).

Tren kelangsingan tubuh sebagai standar dari kecantikan wanita ini menjadi semakin terlihat jelas pada era tahun 1990an. Di era ini, mulai bermunculan model-model yang berbadan sangat kurus (*extremely thin*) untuk mengiklankan pakaian-pakaian dan alat-alat kosmetik. Lebih parahnya, diakhir tahun 1990an, tercipta suatu tren baru yang disebut dengan “*heroin chic*” dimana para model dianggap memiliki badan yang ideal apabila mereka berbentuk tubuh seperti para pemakai heroin (Robinson, Chen, & Killen, 1998). Tren ini secara otomatis memberikan dampak negatif terhadap remaja-remaja pada tahun ini karena mereka langsung ingin mempunyai badan seperti para *heroin chic* tersebut dengan cara mengkonsumsi heroin . Maka dari itu, banyak remaja yang mengkonsumsi obat-obatan terlarang pada masa ini (Kandell & Logan, 2000). Dapat kita lihat bahwa media masa mempunyai dampak yang sangat signifikan dalam kehidupan remaja.

Di Indonesia, dapat dilihat bahwa peran masyarakat dan media mulai memiliki pengaruh yang besar dalam membentuk pikiran seseorang mengenai penampilan dan citra tubuhnya. Artikel, sinetron, dan tayangan iklan yang dimunculkan pada media cetak, televisi, maupun internet merupakan hal-hal yang sangat berpotensi dalam mengembangkan tingkat ketidakpuasan akan bentuk tubuh pada remaja (Amiruddin, 2006). Akhir-akhir ini, daya tarik fisik perempuan semakin ditonjolkan semata untuk dijadikan alat untuk tujuan komersil, seperti iklan kosmetik, minuman penambah tenaga ataupun iklan kondom yang menggunakan perempuan yang memiliki tubuh indah sebagai modelnya (Herdiyani, 2004). Pada iklan kosmetik, digunakan model wanita dengan kulit yang putih dan tubuh yang langsing dan tinggi semampai, sehingga secara tidak sadar, masyarakat terutama para remaja menganggap bahwa tubuh wanita yang ideal dan normal adalah yang berkulit putih

dan bertubuh tinggi langsing. Fakta yang ada, karakter fisik masyarakat Indonesia berbanding terbalik dengan apa yang dipertontonkan oleh media. Kita ketahui bahwa perempuan Indonesia kebanyakan mempunyai warna kulit sawo matang (tidak terlalu putih dan tidak terlalu gelap), dan tinggi rata-rata sekitar 160-170 cm. Maka dari itu, media Indonesia yang dipengaruhi oleh media barat dapat mengakibatkan remaja perempuan yang tidak memiliki tubuh langsing dan kulit yang putih, kehilangan kepercayaan diri akan bentuk tubuhnya (Amirudinn, 2006).

II.1.1.2. Perkembangan *Body Image*

Gambaran tentang bentuk tubuh sudah dimiliki seseorang sejak usia dini. Menurut Striegel-Moore dan Franko (dalam Cash & Pruzinsky, 2002), pada saat individu berusia 3 tahun, sudah dapat terlihat adanya perilaku negatif terhadap kelebihan berat badan seseorang. Kemudian hal tersebut berlanjut pada anak-anak perempuan yang berusia 6-8 tahun karena hampir setengah dari mereka berkeinginan untuk memiliki tubuh yang lebih langsing. Seiring mereka memasuki masa pubertas, kecemasan akan bentuk tubuh dapat terlihat dengan jelas. Kebanyakan dari mereka merasa takut akan bertambahnya berat badan mereka, dan sangat berusaha untuk menurunkan berat badannya. Fields (dalam Cash & Pruzensky, 2002) menemukan bahwa 20% dari anak-anak berumur sembilan tahun dilaporkan berusaha menurunkan berat badannya, dan jumlah tersebut meningkat menjadi 40% diantara anak-anak berusia 14 tahun.

Hasil dari studi yang sudah dilakukan oleh banyak peneliti menemukan bahwa kecemasan akan *body image* di kalangan remaja dikarenakan oleh bertambahnya berat badan yang berhubungan dengan pubertas (Hargreaves & Tiggemann, 2004; Stratsburger, 2004). Masa pubertas ini merupakan masa paling kritis dimana para remaja dapat sangat merasakan ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya. Mereka merasa takut berat badannya bertambah dan merasa tubuhnya memiliki kelebihan berat badan. Akan tetapi, kebanyakan dari remaja wanita yang melaporkan ketidaknyamanan akan bentuk tubuhnya dan ingin menurunkan berat badan tersebut,

sebenarnya memiliki ukuran berat badan yang normal. Kecemasan akan bentuk tubuh juga banyak dibicarakan diantara mahasiswa tahun pertama. Dalam penelitian longitudinal yang dilakukan oleh Heatherton (dalam Cash & Pruzinsky, 2002), ditemukan bahwa 82% dari mahasiswi tahun pertama menyatakan ingin menurunkan berat badan mereka walaupun hanya sedikit yang mengalami kelebihan berat badan menurut statistik. Hal-hal yang berhubungan dengan *body image* tidak putus sampai usia remaja dan dewasa muda saja. Penemuan lain oleh Tiggemann dan Lynch (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) menunjukkan bahwa wanita usia 20-84 tahun, terus menerus berkelut dengan isu yang berkaitan dengan berubahnya bentuk dan ukuran tubuh dalam kehidupannya. Akan tetapi, ada perbedaan dalam mempersepsikan arti kata “berat badan” pada setiap rentang umur. Semakin bertambah usia, semakin berkurang kecemasan tentang penampilan dan bentuk tubuh perempuan, dan berkurangnya keinginan mereka untuk melakukan diet (Tiggemann & Lynch, dalam Cash & Pruzinsky, 2002).

Dari pembahasan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa walaupun ketidakpuasan bentuk tubuh dialami di semua usia wanita dari anak-anak sampai usia tua, akibat psikologis dari hal tersebut berkurang dengan bertambahnya umur. Dengan kata lain, semakin bertambah umur seseorang, maka semakin berkurang tingkat ketidakpuasan seseorang terhadap bentuk tubuhnya.

II.1.2. Ketidakpuasan akan Bentuk Tubuh (*Body Dissatisfaction*)

Body dissatisfaction atau ketidakpuasan akan bentuk tubuh merupakan bagian dari *body image*. Definisi dari ketidakpuasan akan bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) adalah adanya perbedaan persepsi mengenai bentuk tubuh ideal seseorang dengan bentuk tubuh ideal yang telah dibentuk oleh masyarakat (Forbes, Adam-Curtis, Rade, & Jaberg, 2001). *Body image* merupakan suatu produk dari persepsi yang terbentuk melalui proses bagaimana kita memandang tubuh kita dan tubuh orang lain. Kemudian kita melakukan perbandingan antara kedua tubuh tersebut dan untuk selanjutnya menginternalisasi perbandingan tersebut.

Perbandingan tersebut menghasilkan pandangan mengenai bentuk tubuh kita sendiri (*perceived self*), apakah kita puas atau tidak dengan bentuk tubuh kita.

II.1.2.1. *Body Dissatisfaction* pada Remaja Putri

Ketidakpuasan akan bentuk tubuh muncul pada setiap individu dan tidak mengenal umur. Akan tetapi, masa remaja merupakan masa yang sangat besar kemungkinannya seseorang akan mengalami ketidakpuasan akan bentuk tubuh. Hal ini dikarenakan oleh tekanan sosial yang didapat anak dari lingkungan sekitar dan juga perubahan fisik yang dialami mereka (Powell & Frerichs, 1971). Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke usia dewasa muda. Menurut Steinberg (2002), perubahan fisik yang cepat, seperti bertambahnya tinggi dan berat badan, berubahnya bentuk tubuh, dan berkembangnya karakteristik seksual (tumbuhnya kumis dan janggut untuk lelaki, dan menstruasi untuk perempuan) merupakan suatu proses yang terdapat dalam masa remaja.

Masa remaja merupakan masa yang sangat dipengaruhi oleh gambaran tubuh ideal yang secara tidak langsung dibentuk oleh lingkungan sekitarnya. Kebanyakan dari remaja, laki-laki maupun perempuan, menginginkan bentuk dan ukuran tubuh yang normal (pada umumnya) (Rice, 1996). Beberapa peneliti tidak menemukan adanya perbedaan kepuasan antara perempuan dan laki-laki dalam memandang bentuk tubuhnya, namun banyak juga peneliti lain yang menyatakan bahwa walaupun laki-laki melaporkan adanya ketidakpuasan akan bentuk tubuh, namun tidak lebih besar dibandingkan dengan yang dilaporkan oleh perempuan (Furnham & Greaves, 1994; Hargreaves & Tiggemann, 2004; Polce-Lynch, Myers, Killmartin & Kliewer, 2001). Penelitian oleh Moore (dalam McCabe & Ricciardelli, 2004) menemukan bahwa hanya satu pertiga dari remaja laki-laki tidak puas dengan berat badannya, sedangkan dua pertiga dari remaja wanita mengalami ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya. Perbedaan *gender* dalam memandang kepuasan bentuk tubuh memang sudah terlihat sejak dini. Di masa remaja atau pubertas, remaja wanita terlihat lebih tidak puas dan memiliki citra tubuh yang negatif dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hal tersebut dikarenakan adanya kemungkinan meningkatnya *body fat* pada

remaja wanita, sedangkan remaja laki-laki lebih merasa puas akan bentuk tubuhnya karena di masa inilah otot-otot mereka mulai terlihat (Santrock, 2002). Seperti diketahui, remaja wanita yang berumur sekitar 12-14 tahun (masa remaja awal) sedang dalam masa labil dalam menerima pesan, kritik, atau ketika menghadapi tekanan sosial (*social pressure*) khususnya yang berhubungan dengan *body image*. Maka dari itu, hal ini dapat mengakibatkan tingginya tingkat ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya (Cash & Pruzensky, 2002).

Perkembangan *body image* sangat erat hubungannya dengan masa pubertas dan masa menstruasi. Perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada masa tersebut memiliki efek yang besar terhadap perkembangan *body image* remaja. Bagi remaja wanita, cepat atau lambatnya mengalami menstruasi pertama juga dapat mempengaruhi ketidakpuasan akan bentuk tubuh (Heinberg, 1996). Umur yang tepat untuk mengalami menstruasi pertama adalah umur 11-14 tahun. Remaja wanita yang mengalami keterlambatan menstruasi (setelah berumur 14 tahun), mempunyai citra tubuh yang lebih positif dibandingkan dengan mereka yang mengalami menstruasi dini (sebelum berumur 11 tahun) (Heinberg, 1996). Hal tersebut dapat terjadi karena mereka yang mengalami keterlambatan dalam mengalami menstruasi, memiliki lebih sedikit *body fat* dan *weight*, sedangkan para remaja yang mengalami menstruasi dini memiliki resiko yang tinggi dalam menerima ejekan dari lingkungan sekitar karena terlalu cepat mengalami perubahan fisik yang jelas.

II.1.2.2. Faktor Penyebab *Body Dissatisfaction*

Penyebab dari ketidakpuasan akan bentuk tubuh sangatlah beragam. Salah satu faktor yang memiliki potensi besar dalam membentuk kepercayaan diri seseorang adalah ejekan (*teasing*) yang berasal dari lingkungan sekitar, terutama ejekan yang berhubungan dengan penampilan (*appearance-related teasing*) (Yakamiya, Cash, Melnyk, & Posavak, 2005). Media merupakan tekanan sosial yang paling mempengaruhi remaja wanita dalam memandang kepuasan terhadap bentuk tubuhnya, yang kemudian diikuti dengan tekanan dari teman sebaya (*peers*), dan terakhir adalah tekanan dari keluarga (Groesz, Levine, & Murnen, 2001).

Teasing dapat membuat remaja wanita mengalami ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya. Hal tersebut memiliki efek yang besar dan panjang, terutama bila dialami oleh individu yang sedang berada dalam periode sensitif pada tahap perkembangan mereka (Groesz, Levine, & Murnen, 2001). Yang dimaksud dengan *teasing* disini bukanlah yang ditujukan untuk merendahkan seseorang, melainkan lebih kepada kata-kata yang mengolok-olok, mengganggu, ataupun meledek penampilan seseorang. Remaja wanita yang menerima ejekan dari anggota keluarga ataupun teman sebaya (*peers*) ternyata mengalami krisis percaya diri dan tingkat ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak menerima ejekan (Barker & Galambos, 2003). Seringnya pengejekan tersebut dapat memiliki efek sampai pada usia dewasa. Banyak peneliti yang menemukan bahwa kebanyakan wanita dewasa yang memiliki masalah dengan ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya, disebabkan diejek yang berkaitan dengan penampilan atau bentuk tubuh di masa kecilnya (Heinberg, 1996; Grabe, Ward, & Hyde, 2008). Hal tersebut dapat mengakibatkan mereka menjadi trauma dan takut akan penolakan yang berhubungan dengan bentuk tubuh.

Banyak teori yang dapat menjelaskan permasalahan tersebut diatas, akan tetapi penelitian ini akan berfokus kepada satu teori yaitu *social comparison theory*. Teori ini merupakan teori dari Festinger (1954) yang menjelaskan bahwa setiap individu menginginkan penilaian yang tepat dalam mengevaluasi kemampuan, perilaku, dan penampilannya (Grogan, 1999). Ketika kita dapat mengevaluasi diri secara langsung, kita mencari cara untuk melakukan hal tersebut dengan cara melakukan perbandingan antara diri sendiri dengan individu lain, atau yang biasa disebut dengan *social comparison*. Ada dua jenis *social comparison*, yaitu *upward comparison* dan *downward comparison*. *Upward comparison* adalah saat dimana individu membandingkan diri mereka dengan individu lain yang memiliki kelebihan-kelebihan diatasnya, sedangkan *downward comparison* adalah apabila individu membandingkan dirinya dengan individu lain yang memiliki kelebihan-kelebihan dibawahnya (Baron & Byrne, 2003). Melakukan perbandingan fisik atau bentuk

tubuh dengan individu lain, erat kaitannya dengan tingginya tingkat ketidakpuasan akan bentuk tubuh (Heinberg, 1996). Subjek yang dapat dijadikan sebagai panutan dalam membandingkan bentuk tubuh sangat beragam, contohnya membandingkan diri dengan orang tua, saudara kandung, teman, sahabat, maupun model majalah terkenal atau artis idola. Ada dua faktor yang berperan dalam mempengaruhi citra tubuh seseorang, yaitu media dan keluarga (Tsiantas & King, 2001). Akan tetapi, hal tersebut baru ditemukan pada negara barat (*western community*), dan belum dilakukan penelitian di beberapa etnik lain. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini akan melakukan replika dari penelitian-penelitian sebelumnya dengan menggunakan subjek yang berasal dari negara berbeda yaitu Indonesia (*eastern community*).

II.1.2.3. Dampak dari *Body Dissatisfaction*

Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa masalah bentuk tubuh dan berat badan banyak ditemukan pada perempuan. Keinginan untuk memiliki tubuh langsing merupakan obsesi dari kebanyakan wanita, terutama remaja. Mungkin ini dikarenakan remaja wanita yang tidak memiliki tubuh yang langsing cenderung untuk tidak diperhatikan oleh teman laki-lakinya dan kecil kemungkinan untuk mendapat pasangan (Rice, 1996). Penolakan yang berhubungan dengan bentuk tubuh memiliki akibat yang beragam, diantaranya adalah depresi, rendahnya self-esteem, anorexia, bulimia, dan lain sebagainya (Grogan, 1999; Pokrajac-Bulian & Zicvic-Becirevic, 2005).

Banyak peneliti yang menemukan bahwa ketidakpuasan akan bentuk tubuh sangat erat kaitannya dengan rendahnya kepercayaan diri seseorang (Pokrajac-Bulian & Zicvic-Becirevic, 2005; Mills, Polivy, Herman, dan Tiggeman, 2002). Perasaan seseorang terhadap dirinya sangat mempengaruhi evaluasi yang mereka kembangkan mengenai diri mereka. Apabila seseorang mempunyai evaluasi yang negatif terhadap bentuk tubuhnya, maka kepercayaan dirinya akan rendah. Rendahnya kepercayaan diri akan bentuk tubuh sangat erat kaitannya dengan depresi, *anxiety*, dan rasa takut akan evaluasi negatif (Pokrajac-Bulian & Zicvic-Becirevic, 2005).

Ada dua macam penyakit gangguan makan yang sering dialami oleh remaja, yaitu *anorexia nervosa* dan *bulimia nervosa*. *Anorexia nervosa* (AN) merupakan penyakit emosional yang terobsesi dengan makanan dan berat badan (Rice, 1996). Santrock (2002) juga menjelaskan bahwa AN adalah penyakit gangguan makan yang bertujuan untuk memiliki tubuh langsing dengan cara menahan rasa lapar. Selain *Anorexia Nervosa*, juga ada penyakit gangguan makan lain yang juga banyak dimiliki oleh wanita terutama ketika memasuki usia remaja, yaitu *Bulimia Nervosa* (BN). *Bulimia Nervosa* merupakan penyakit gangguan makan dimana individu tersebut secara teratur mengkonsumsi makanan dalam jumlah banyak dan kemudian mengeluarkan kembali makanan tersebut dengan caranya sendiri. Mereka biasanya tidak dapat mengontrol pola makannya, tetapi memiliki ketakutan yang besar untuk menjadi gemuk (Santrock, 2002). Cara yang biasa mereka lakukan untuk mengeluarkan makanan tersebut adalah memuntahkan kembali makanan yang telah dikonsumsinya, menggunakan obat pencahar, melakukan olahraga yang berlebihan, dan bisa juga melakukan kegiatan puasa (Conger, 1991). Setelah mereka mengeluarkan makanan tersebut, biasanya mereka mengalami depresi, merasa bersalah, malu, dan memiliki *self-esteem* yang rendah (Conger, 1991).

Sangat sulit untuk membedakan remaja yang memiliki penyakit BN dan yang tidak. Ini dikarenakan remaja yang mengalami BN biasanya memiliki berat badan yang normal, dan terlihat sebagai remaja yang bahagia dan mudah bergaul (Conger, 1991). Akan tetapi untuk membedakannya, dapat dilihat dari bagaimana cara mereka berpikir. Mereka sangat beranggapan bahwa “memiliki tubuh yang gemuk adalah jelek” dan “memiliki tubuh yang langsing adalah cantik”. Mereka takut sekali akan penolakan dalam suatu hubungan percintaan karena bila mereka merasa memiliki tubuh yang gemuk, mereka menganggap diri mereka tidak menarik (Rice, 1996). Maka dari itu, mereka sangat termotivasi untuk melakukan segala sesuatunya secara sempurna agar dapat diterima di lingkungan sosialnya. Kebanyakan dari wanita yang mengidap penyakit *Bulimia Nervosa* adalah remaja wanita yang baru saja masuk dunia perkuliahan atau di awal umur 20 tahun, namun terlihat mulai menjamah para remaja wanita di tingkat SMU (Santrock, 1996).

II.2. SELF ESTEEM

II.2.1. Pengertian *Self Esteem*

Self esteem bisa disebut sebagai salah satu faktor terpenting dalam hidup manusia, karena *self esteem* adalah suatu bagian dari konsep diri (*self concept*) (Cast & Burke, 2002). Menurut James (1980, dalam Byron & Byrne, 2003), *self esteem* adalah evaluasi seseorang terhadap diri mereka sendiri. *Self esteem* sangat penting dalam perkembangan sisi psikologis manusia, karena apabila terjadi kesalahan atau kekeliruan dalam *self esteem* seseorang, maka besar kemungkinan individu tersebut akan mengalami gangguan psikologis (Tafarodi & Swann., Jr, 2000). Banyak penyakit psikologis yang merupakan hasil dari rendahnya tingkat *self esteem* seseorang seperti depresi, *anxiety*, maupun *eating disorder*. Secara umum, *self esteem* dapat dipahami sebagai bentuk evaluasi diri (Baron & Byrne, 2003). Seseorang biasanya akan memberikan penilaian terhadap konsep diri, identitas, maupun kemauan yang dimilikinya, misalnya saja di bidang akademik, olahraga, dan lain-lain. Namun selain penilaian terhadap aspek-aspek khusus tersebut, seseorang juga memiliki penilaian terhadap dirinya secara keseluruhan sebagai suatu totalitas. Penilaian menyeluruh terhadap diri ini yang disebut Rosenberg sebagai *global self esteem* (Wiggins, Wiggins, & Zanden, 1994).

Lebih jauh lagi, menurut Cast dan Burke (2002), *self esteem* terdiri dari dua dimensional yaitu *competence* (kompetensi) dan *worth* (nilai diri). Dimensi kompetensi adalah dimana seseorang melihat dirinya sebagai individu yang berguna, sedangkan nilai diri adalah dimana seseorang merasa bahwa dirinya berharga (Cast & Burke, 2002).

II.2.2. *Self Esteem* pada Remaja

Self esteem sudah terdapat pada individu sejak ia berumur kurang lebih delapan tahun (Papalia, Olds, Feldman, 2004). Walaupun mereka belum mengerti apa arti seutuhnya *self esteem*, tetapi mereka sudah dapat menunjukkan kalau mereka memilikinya. Masih menurut Papalia dkk. (2004), individu berumur delapan tahun biasanya mendapatkan *self esteem* dari evaluasi keluarga, guru, atau teman. Pada

periode ini, individu hanya memiliki dua kategori, yaitu “saya baik” atau “saya buruk”. Setelah individu menginjak usia anak-anak pertengahan (*middle childhood*), barulah mereka dapat menilai evaluasi personal atas kompetensi mereka.

Pada saat individu menginjak remaja, *self esteem* mereka mulai didasari oleh pengakuan dari teman-teman sebaya. Pada periode ini, mereka mulai melakukan perbandingan antara diri mereka dengan lingkungannya. Gejala ini biasa disebut dengan *social comparison*. Festinger (1954) menjelaskan *social comparison* sebagai keadaan dimana individu memiliki dorongan untuk mengevaluasikan dirinya melalui perbandingan orang lain jika tidak terdapat suatu media yang objektif. Teori ini menjelaskan bahwa individu memiliki motivasi untuk mengetahui apakah opini yang ia miliki benar atau salah. Jika individu merasa kurang yakin akan opini yang ia miliki, maka ia cenderung akan melakukan *social comparison*. Terdapat dua jenis *social comparison*, yaitu *upward comparison*, dan *downward comparison*. *Upward comparison* adalah saat dimana individu membandingkan dirinya dengan individu lain yang lebih baik. Sedangkan *downward comparison* adalah saat dimana individu membandingkan dirinya dengan individu lain yang lebih buruk (Schiffman & Kanuk, 2004). Ketika individu melakukan *downward comparison*, maka *self esteem* mereka cenderung meningkat. Sebaliknya, apabila mereka melakukan *upward comparison* maka besar kemungkinan tingkat *self esteem* mereka akan menurun (Baron & Byrne, 2003).

II.3. MEDIA

Media adalah salah satu teknologi yang berperan sangat penting dalam kehidupan manusia. Banyak keuntungan yang di dapat dari adanya media di dalam kehidupan manusia sehari-hari. Media massa mempunyai definisi sebagai alat komunikasi secara masal, berjumlah banyak, sangat heterogen, dan mempunyai efek tertentu (Tan & Wright, 1991 dalam Ardianto & Erdinaya, 2004). Karakteristik utama media massa adalah sebagai berikut: media massa diarahkan pada khalayak yang relatif besar, heterogen, dan anonim; pesannya disampaikan secara terbuka, seringkali dapat mencapai kebanyakan khalayak secara serentak, bersifat sekilas, cenderung

berada atau bergerak dalam organisasi yang kompleks yang melibatkan biaya besar. Sebagai contoh, dalam sebuah tayangan di televisi diperlukan adanya seorang editor, produser, penulis naskah untuk menentukan masalah apa yang akan dibahas. Menurut Ardiyanto dan Erdinaya (2004), media massa mempunyai lima fungsi yaitu pengawasan (*surveillance*), penafsiran (*interpretation*), keterkaitan (*linkage*), penyebaran nilai (*transmission of values*) dan hiburan (*entertainment*). Penelitian ini akan berfokus kepada fungsi media massa yaitu sebagai penyebaran nilai. Fungsi ini disebut juga fungsi sosialisasi yang akan mendorong seseorang untuk mengikuti dan meniru apa yang ditampilkan media massa dan menerapkannya dalam kesehariannya (Ardiyanto & Erdinaya, 2004). Media menunjukkan kepada masyarakat bagaimana seharusnya bertindak dan apa yang seharusnya diharapkan oleh masyarakat. Dengan kata lain, media massa dapat pula berperan sebagai norma tidak tertulis bagi kehidupan sosial. Banyak studi yang menemukan bahwa remaja mencontoh hal-hal yang ditampilkan oleh media massa seperti untuk gaya berpakaian dan bahkan gaya berpacaran (Ardiyanto & Erdinaya, 2004).

Selain memberikan banyak fungsi positif terhadap masyarakat, media massa juga dapat memberikan dampak yang negatif. Karena adanya kontinuitas yang tinggi dalam penayangan suatu fenomena sosial, maka tidak jarang masyarakat memasukan hal-hal yang bertolak belakang dengan kebudayaannya. Seperti contoh, dengan adanya penayangan artis-artis atau model di media massa dengan tipe tertentu seperti berbadan tinggi, langsing, berkulit putih dan rambut panjang, maka lambat laun masyarakat akan tergiring untuk berpikir bahwa yang diharapkan dari penampilan seseorang adalah seperti penampilan yang ditampilkan oleh media massa. Kenyataannya, standar kecantikan ini berbeda-beda pada setiap etnik dan ras. Atau contoh lain, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh *American Psychiatric Association* (1994), jumlah wanita di Amerika yang mengidap *eating disorder* meningkat drastis semenjak tahun 1960. Pada tahun yang sama, media mulai mengedepankan model-model wanita yang berbadan kurus. Ini menunjukkan bahwa ada dampak baik secara langsung maupun tidak langsung dari *media exposure* terhadap wanita.

Televisi adalah salah satu media yang memegang peranan penting dalam kehidupan manusia. Televisi sudah menjadi bagian dari kehidupan manusia sehari-hari. Salah satu keuntungan yang dapat diberikan oleh televisi adalah seseorang dapat mengetahui apa yang sedang terjadi belahan dunia lain tanpa harus berada di tempat sesungguhnya. Televisi juga dapat memberikan gambaran-gambaran tentang gaya hidup dari berbagai penjuru dunia. Dewasa ini, televisi merupakan media yang dimiliki oleh hampir setiap keluarga. Bahkan 99% orang di Amerika mempunyai televisi dengan rata-rata menghabiskan sekitar tujuh jam dalam sehari untuk menontonnya (Agge dkk, 2001 dalam Ardiyanto & Erdinaya, 2004). Dengan seiringnya waktu, televisi pun mengalami perkembangan yang pesat. Hal ini dapat terlihat mulai dari penambahan jam tayang, bertambah maraknya pemunculan stasiun televisi baru, sampai dengan pertumbuhan televisi kabel dimana program televisi disampaikan melalui satelit (Ardiyanto & Erdinaya, 2004).

Salah satu kelebihan televisi dibandingkan dengan media massa lainnya adalah bahwa informasi yang ditayangkan dapat di dengar sekaligus di lihat. Sehingga, selain terhibur, seseorang dapat memperoleh gambaran yang lengkap mengenai berita yang ditayangkan televisi serta mempunyai keyakinan akan kebenaran yang terkandung di dalamnya (Ardiyanto & Erdinaya, 2004). Hal ini berlaku mulai dari berita politik, sampai dengan mode atau *fashion* yang sedang tren di belahan dunia lain.

Televisi juga banyak menayangkan sosok wanita dengan tubuh langsing, berambut panjang dan berkulit putih (Tiggeman, 2003). Sebuah studi menemukan dampak yang kurang baik hal tersebut, dimana seseorang yang menghabiskan sebagian besar waktunya di depan televisi cenderung mempunyai rasa percaya diri yang lebih rendah dibandingkan dengan orang yang menonton televisi dalam waktu rata-rata (Winefield, Tiggemann, & Winefield, 1992 dalam Tiggemann, 2003). Hasil dari studi tersebut juga menambahkan bahwa menurunnya rasa percaya diri seseorang lebih mudah timbul pada seseorang yang tidak mempunyai pekerjaan. Walaupun demikian, stereotipi yang disebarkan televisi tidak sekuat stereotipi cantik yang disebarkan oleh majalah.

Sejak awal diterbitkan, majalah telah membuat segmen pasar tersendiri dan membuat fenomena baru dalam dunia media cetak (Ardiyanti & Erdinaya, 2004). Kelebihan majalah dibandingkan media massa lain adalah majalah menyajikan suatu berita dengan lebih lengkap dan pembahasan yang lebih mendalam, seperti ketika menceritakan latar belakang atau penyebab suatu kejadian. Majalah juga menyediakan lebih banyak foto dan gambar seperti yang biasa ditemui pada rubrik mode yang menampilkan model berpakaian dengan gaya tertentu. Cara seperti ini akan membuat orang lebih tertarik untuk melihatnya. Majalah juga biasanya mempunyai sampul yang menarik dan mempunyai ciri khas tersendiri. Seperti contoh, sampul majalah remaja putri umumnya lebih mengutamakan keindahan serta kecantikan wajah atau tubuh model remaja putri. Walaupun model itu bukan seorang pelaku suatu peristiwa, tetapi untuk mempopulerkan suatu tren mode atau rambut, dengan hasil foto dan nilai artistik yang bagus, orang akan tertarik untuk membelinya (Ardiyanti & Erdinaya, 2004). Dengan kata lain, majalah adalah suatu media massa cetak yang telah di poles sedemikian rupa agar dapat menjual, sehingga banyak orang yang tertarik dengan kesempurnaan tersebut. Tidak jarang media massa, baik televisi maupun majalah, dapat menjerumuskan masyarakat kedalam suatu fenomena sosial.

II.3.1. Media dan *Body Dissatisfaction*

Tidak dapat dipungkiri, media saat ini cenderung untuk memperlihatkan model-model yang berbadan kurus sebagai daya ikat untuk menjual suatu produk. Maka dari itu, semakin sering media mempertontonkan model-model yang berbadan kurus, maka banyak individu khususnya remaja, menginternalisasikan pikiran mereka bahwa badan kurus adalah suatu keharusan agar dapat diterima oleh masyarakat. Kebanyakan remaja tidak menyadari bahwa yang ditampilkan dalam media adalah suatu imajinasi yang telah diatur sedemikian rupa agar terlihat sempurna (Heinberg, 1996).

Pada masa sekarang, banyak iklan yang secara tidak langsung mendiskriminasi perempuan yang dianggap tidak memenuhi kriteria badan ideal

perempuan. Perempuan yang tidak memiliki badan kurus, rambut lurus dan kulit putih, jarang mendapatkan tempat di media iklan (Herdiyani, 2004). Fenomena ini secara tidak langsung membuat tingkat ketidakpuasan seseorang terhadap bentuk tubuhnya semakin tinggi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Levine dan Harison (2004), ditemukan bahwa remaja yang menjadikan media massa sebagai panutan memiliki tingkat ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya lebih tinggi dibandingkan remaja yang tidak mengedepankan media massa sebagai panutan hidupnya. Ini disebabkan kebanyakan dari remaja tersebut, melakukan *upward comparison*, yaitu dimana mereka membandingkan diri mereka dengan model-model yang ditampilkan oleh media masa (Cash & Pruzinsky, 2002).

Stereotype juga memiliki pengaruh yang cukup besar dalam membentuk pola pikir remaja wanita. Penelitian yang dilakukan oleh Fouts dan Vaughan (2002), menemukan bahwa banyak wanita yang memiliki berat badan jauh dibawah normal yang dijadikan model dalam televisi. Dengan adanya *stereotype* tersebut, maka banyak remaja khususnya perempuan beranggapan bahwa berbadan kurus adalah suatu kewajiban agar dapat diterima di lingkungan sosial.

II.4. Dinamika antara Media, *Self Esteem*, dan *Body Dissatisfaction* pada Remaja Putri

Berdasarkan teori-teori yang telah dipaparkan diatas, dapat disimpulkan bahwa media berhubungan erat dengan tingkat ketidakpuasan seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, dan juga tingkat kepercayaan diri seseorang. Lebih jauh lagi, berdasarkan teori mengenai remaja yang dikemukakan oleh Santrock (2003), dapat disimpulkan pula bahwa media, tingkat ketidakpuasan seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, dan tingkat kepercayaan diri mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan remaja. Karenanya, penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan dari ketiga variabel tersebut dalam kehidupan remaja putri di Jakarta.

Media mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan sosial, khususnya masa kini. Tingkat konsumsi media diperkirakan kian meningkat dari waktu ke waktu (Agge dkk, 2001 dalam Ardiyanto & Erdinaya, 2004). Media dipercaya masyarakat sebagai gambaran fenomena sosial yang sedang berlangsung dalam kehidupan sehari-hari. 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.

Lebih jauh lagi, media juga disinyalir berhubungan erat dengan tingkat *body dissatisfaction* dan *self esteem* seseorang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dittmar dan Howard (2004), ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara *media exposure* dan tingkat ketidakpuasan seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya. Penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang sering mengonsumsi media, khususnya televisi dan majalah, cenderung untuk memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang tinggi. Sejalan dengan penemuan diatas, penelitian yang dilakukan oleh Mills, Polivy, Herman dan Tiggeman (2002) menemukan adanya hubungan antara media dan *self esteem* seseorang. Ini disebabkan oleh semakin sering individu mendapatkan media exposure, maka akan semakin sering pula individu tersebut melakukan *upward comparison* terhadap figur yang ditampilkan oleh media tersebut.

Remaja, khususnya remaja putri, lebih banyak mendapatkan efek media lebih besar dibandingkan dengan remaja putra (Furnham & Greaves, 1994; Hargreaves & Tiggemann, 2004; Polce-Lynch, Myers, Killmartin & Kliewer, 2001). Penelitian oleh Moore (dalam McCabe & Ricciardelli, 2004) menemukan bahwa hanya satu pertiga

dari remaja laki-laki tidak puas dengan berat badannya, sedangkan dua pertiga dari remaja wanita mengalami ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya. Perbedaan *gender* dalam memandang kepuasan bentuk tubuh memang sudah terlihat sejak dini. Di masa remaja atau pubertas, remaja wanita terlihat lebih tidak puas dan memiliki citra tubuh yang negatif dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hal tersebut dikarenakan adanya kemungkinan meningkatnya *body fat* pada remaja wanita, sedangkan remaja laki-laki lebih merasa puas akan bentuk tubuhnya karena di masa inilah otot-otot mereka mulai terlihat (Santrock, 2002). Seperti diketahui, remaja wanita yang berumur sekitar 12-14 tahun (masa remaja awal) sedang dalam masa labil dalam menerima pesan, kritik, atau ketika menghadapi tekanan sosial (*social pressure*) khususnya yang berhubungan dengan *body image*. Maka dari itu, hal ini dapat mengakibatkan tingginya tingkat ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya (Cash & Pruzensky, 2002).

Berbekal informasi diatas, media merupakan tekanan sosial yang paling mempengaruhi remaja putri dalam memandang kepuasan terhadap bentuk tubuhnya, yang kemudian diikuti dengan tekanan dari teman sebaya (*peers*), dan terakhir adalah tekanan dari keluarga (Groesz, Levine, & Murnen, 2001). Banyak faktor yang dapat mempengaruhi proses perkembangan remaja, seperti keluarga, teman-teman, dan media. Melihat perkembangan teknologi pada era globalisasi ini, peran media massa terhadap perkembangan identitas remaja juga menjadi sangat penting. Media massa memberikan kesempatan bagi remaja untuk mengalami peristiwa-peristiwa yang terjadi di belahan dunia lain. Hal ini memberikan gambaran bahwa media massa telah menyediakan sarana bagi para remaja untuk dapat mengeksplorasi identitas diri mereka secara lebih luas (Conger, 1991). Maka demikian, sangatlah penting untuk melihat lebih jauh hubungan antara media, *self esteem*, dan *body dissatisfaction* pada remaja putri.