

**NASKAH PUBLIKASI**

**TEKANAN SOSIAL DAN MEDIA UNTUK MENJADI KURUS  
DAN *BODY DISSATISFACTION* PADA REMAJA PUTRI**



Oleh :

Dewanti Widya Wirottama

Rumiani S.Psi., M.Psi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA  
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA  
YOGYAKARTA**

**2015**

**NASKAH PUBLIKASI**

**TEKANAN SOSIAL DAN MEDIA UNTUK MENJADI KURUS  
DAN *BODY DISSATISFACTION* PADA REMAJA PUTRI**



Telah Disetujui Pada Tanggal :

19 JAN 2015



Dosen Pembimbing

(Rumiani, S.Psi., M.Psi)

## TEKANAN SOSIAL DAN MEDIA UNTUK MENJADI KURUS DAN BODY DISSATISFACTION PADA REMAJA PUTRI

Dewanti Widya Wirottama  
Rumiani

### Abstract

*This research aims to understand the relationship between the social and media exposure to be thin with body dissatisfaction in adolescent girls. There are six hypothesis in this research, such as one hypothesis major and five hypotheses minor. Hypothesis major advanced by in this research is there is a correlation between the social and media exposure to be thin with body dissatisfaction in adolescent girls. A subject in research are always 100 active college student in Islamic University of Indonesia central campus as well as having the normal body weight based on the calculation of BMI. This research use two scales, which are (a) the scale of the social and media exposure to be thin (30 item) referring to dimentions of the social and mass media exposure to be thin of Thompson (2003) by  $\alpha = 0.939$  and (b) body dissatisfaction scale (25 item) referring to the aspect of body dissatisfaction ( discontent a body ) from Cash, dkk (Lipschuetz, 2009) and consisting of several subscale of body image with  $\alpha = 0,762 -0,805$ . The results of data analysis using a Spearman's technique of correlation nonparametric that shows there is a positive relationship between the social and media exposure to be thin with body dissatisfaction ( $r = 0,425$ ,  $p = 0,00$  ( $p < 0,01$ )). An analysis of the coefficients determined ( $r^2$ ) suggest contributed to social and media exposure to be thin in the body dissatisfaction of 18,3%. Based on the results of the research, it can be concluded that the hypothesis of the major and four of five hypotheses in this research is **received**.*

**Keyword:** *Social and media exposure to be thin, pressure, exposure, media, thin ideal internalization, Body dissatisfaction, appearance evaluation, appearance orientation, overweight preoccupation, self classified weight, body areas satisfaction, adolescent girl*

## PENGANTAR

Masa remaja merupakan masa yang mencakup peningkatan tekanan pribadi dan sosial pada penampilan fisik (Kazdin, 2000). Sehingga keinginan untuk mendapatkan tubuh atau penampilan yang ideal biasanya mulai terbentuk ketika memasuki masa remaja, dimana pembentukan karakter citra tubuh (*body image*) seseorang muncul dimasa remaja (Santrock, 2007). Cash & Pruzinsky (Astarina, 2008) juga menyebutkan bahwa masa remaja merupakan masa labil dalam menerima pesan, kritik, atau ketika menghadapi tekanan sosial yang berhubungan dengan *body image* sehingga dapat mengakibatkan tingginya tingkat ketidakpuasan tubuh. Jika pada masa remaja awal terjadi permasalahan akibat perubahan fisik ketika mengalami pubertas, pada remaja tengah dan akhir permasalahan yang terjadi berhubungan dengan ketidakpuasan terhadap keadaan fisik yang dimiliki yang biasanya tidak sesuai dengan fisik ideal yang diinginkan (Aji, 2009).

Berdasarkan tahap perkembangan dari Ericson, masa remaja akhir ini berada pada tahap *identity vs identity confused*. Tahap ini merupakan masa labil dikarenakan para remaja tersebut sedang berada dalam proses pencarian jati diri, sehingga setiap informasi yang didapatkan oleh remaja tersebut dapat mempengaruhi penilaiannya terhadap dirinya. Terlebih informasi yang secara langsung ataupun tidak langsung memberikan gambaran tentang tubuh yang ideal, sehingga membentuk keinginan untuk meniru gambaran ideal yang terbentuk agar dapat diterima dalam lingkungan sosialnya. Hal inilah yang dapat menimbulkan ketidakpuasan tubuh pada remaja putri.

Levine & Smolak (Cash, 2002) menyatakan bahwa 40-70% remaja perempuan merasakan ketidakpuasan pada dua atau lebih dari bagian tubuhnya, khususnya pada bagian pinggul, pantat, perut dan paha. selain itu juga diketahui sekitar 50-80% remaja putri ingin memiliki tubuh yang lebih kurus dan dilaporkan sekitar 20-60% nya melakukan diet. Sedangkan hasil survey yang dilakukan di Indonesia, yang dicantumkan di dalam majalah perempuan *Gadis* (2010) juga menunjukkan bahwa dari 4000 remaja perempuan, hanya 19% saja yang merasa puas akan tubuhnya dan sisanya (81%) merasa tidak puas dan cenderung melakukan diet (Prima, 2012).

Thompson (Cheng, 2006) berpendapat bahwa *body dissatisfaction* (ketidakpuasan tubuh) merupakan gangguan yang paling umum dari *body image distress* yang mencakup fitur afektif, kognitif, dan perilaku. Menurut Heinberg (Thompson, 2001) ketidakpuasan tubuh (*Body dissatisfaction*) disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor persepsi dan faktor subjektif. Faktor persepsi yang berhubungan dengan keakuratan persepsi, keyakinan, atau pemikiran seseorang akan ukuran tubuh yang ideal dengan ukuran tubuh yang sesungguhnya. Faktor subjektif yang berhubungan dengan bagaimana perasaan dan kepuasan individu akan penampilannya yaitu tentang tubuh atau bagian tubuh mereka. Faktor subjektif ini terbagi menjadi dua macam yaitu faktor perkembangan yang meliputi masa pubertas dan masa dewasa (kematangan), ejekan dan komentar negatif, serta pelecehan seksual dini dan seksualitas, dan faktor sosiokultural atau faktor sosial budaya yang meliputi idealisme sosial budaya, teori feminis dan sosialisasi peran gender, serta pengaruh

media massa. Selain itu menurut Hall (Instishar, 2012) faktor tekanan sosial dan media untuk menjadi langsing, teman sebaya, persepsi tubuh ideal adalah langsing, dan dukungan sosial juga merupakan faktor yang dapat menimbulkan ketidakpuasan tubuh.

Heinberg (Thompson, 1999) mengatakan bahwa tekanan sosial untuk mencapai standar cantik dan langsing itu sangat berpengaruh pada ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) dan gangguan makan. Walaupun tekanan itu bisa berasal dari beberapa sumber, tetapi media massa merupakan sumber yang paling kuat dan merasuk. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari Azwar (1995) yang menjelaskan bahwa media memiliki pengaruh besar dalam pembentukan opini dan kepercayaan seseorang, karena media massa membawa pesan-pesan sugestif yang dapat mengarahkan, memunculkan, dan memberikan landasan kognitif, afektif, serta perilaku. Menurut Thompson dkk (2003), media televisi, majalah, dan film memiliki pengaruh serta tekanan pada stabilitas citra tubuh masyarakat, khususnya remaja putri.

Secara teoritis berdasarkan pengertian dari tekanan dan media, maka tekanan dan media untuk menjadi kurus dapat didefinisikan sebagai suatu bentuk tingkah laku yang muncul dikarenakan adanya pengaruh serta tuntutan dari informasi yang didapatkan mengenai penampilan ideal yang tersiarkan dalam media maupun lingkungan sosial, sehingga mempengaruhi perilaku seseorang untuk mencapai tujuan tertentu (penampilan kurus ideal). Walaupun tekanan sosial dan media sangat berpengaruh terhadap ketidakpuasan tubuh, namun tidak terdapat hubungan yang

signifikan diantara keduanya jika tidak terdapat variabel psikologis yang mengembangkan ketidakpuasan tubuhnya. Salah satu variabel psikologis tersebut adalah *thin ideal internalization*.

Thompson dan Stice (2001) berpendapat bahwa *thin ideal internalization* adalah sejauh mana seorang individu secara kognitif menerima norma-norma sosial dari ukuran dan penampilan, hingga merubah perilaku seseorang dengan berbagai macam usaha untuk mencapai standar ideal tersebut. Menurut Thompson (2003) *thin ideal internalization* merupakan variabel psikologis dari tekanan sosial dan media. Dimensi-dimensi pada tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus ada empat, yaitu internalisasi umum, internalisasi atlet, informasi, dan tekanan (Thompson, dkk, 2003).

Media membentuk persepsi masyarakat akan standar ideal, keindahan, serta kecantikan seorang perempuan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Tiggeman (Cash & Pruzinsky, 2002) yang menyatakan bahwa media berperan sebagai benang utama antara norma-norma sosial tentang stereotip perempuan, penilaian negatif tentang obesitas, dan kecantikan kurus ideal. Saat ini, cantik yang ideal diibaratkan dengan penampilan langsing. Namun tubuh yang langsing kini semakin mengarah dan diartikan sebagai tubuh yang kurus. Semakin banyak model bertubuh kurus yang menjadi *icon* dalam setiap media. Hal ini sesuai dengan penelitian Tiggeman (Cash & Pruzinsky, 2002) yang menunjukkan bahwa perempuan yang memiliki tubuh kurus berada dalam semua media visual dan media tertentu,

terutama video musik dan permainan komputer yang disukai oleh para remaja. Hal ini membentuk stereotip yang sangat kuat bagi perempuan.

Pesan dalam media akan nilai kurus membuat para remaja putri sering membandingkan penampilan dirinya dengan artis atau model idolanya (Aji, 2009). Namun ketika remaja putri membandingkan dirinya dengan tubuh para model yang disajikan dalam media, akan menimbulkan suatu keyakinan atau internalisasi akan penampilan kurus ideal. Sehingga remaja putri yang menganggap dan menjadikan media seperti artikel dimajalah serta iklan sebagai sumber informasi yang penting untuk mendefinisikan tubuh yang sempurna akan cenderung merasa tidak puas dengan tubuhnya (Levine & Smolak dalam Cash & Pruzinsky, 2002).

Banyaknya informasi yang diterima para remaja putri dalam kaitannya tentang penampilan baik melalui lingkungan sosialnya ataupun media, dapat menimbulkan suatu tekanan untuk memiliki penampilan yang kurus ideal, sehingga dapat memunculkan beberapa dampak yang negatif yang merugikan jika individu tersebut menginternalisasi nilai-nilai serta pesan dalam media tersebut. Bearman (2006) juga menyatakan bahwa secara teoritis, wanita yang menginternalisasi bentuk tubuh ideal ataupun kurus menurut masyarakat ke dalam dirinya akan lebih mudah untuk memiliki *body dissatisfaction* apabila standar bentuk tubuh yang ideal tidak terpenuhi. Berdasarkan uraian diatas inilah muncul rumusan masalah yaitu adakah hubungan antara tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus dengan *body dissatisfaction* pada remaja putri.



## METODE PENELITIAN

### *Subjek Penelitian*

Subjek yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah remaja akhir yang berdomisili di Yogyakarta dengan karakteristik, yaitu berjenis kelamin perempuan, berusia 18-21 tahun, sedang menempuh perkuliahan S1 di Universitas Islam Indonesia, dan memiliki indeks massa tubuh ideal atau tergolong normal yang dapat di hitung dan di klasifikasikan berdasarkan perhitungan dari BMI yaitu Berat Badan (Kg) : Tinggi Badan<sup>2</sup> (m)<sup>2</sup>. Kategori berat badan normal berada dalam rentang 18,5 sampai 24,9.

### *Metode Pengumpulan Data*

Metode pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah secara kuantitatif yaitu pengambilan data dengan menggunakan skala/angket yang diberikan kepada para subjek.

#### **1. Skala *Body dissatisfaction***

Skala ini merupakan skala adaptasi dari skala *body image* yang dapat mengukur kepuasan dan ketidakpuasan tubuh. Namun dalam penelitian kali ini, skala ini digunakan untuk mengukur tingkat ketidakpuasan tubuh. Sehingga hasil analisis dari alat ukur ini disesuaikan dengan tujuan dari penelitian. Skala ini disusun berdasarkan teori dan komponen-komponen *body dissatisfaction* yang diungkapkan oleh Cash & Brown (Lipschuetz, 2009) yaitu komponen kognitif, afektif, dan perilaku yang diperjelas dengan adanya lima subskala yaitu evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), orientasi penampilan (*appearance*

*orientation*), kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*), klasifikasi berat tubuh (*self-classified weight*), dan skala kepuasan daerah tubuh (*body areas satisfaction*).

Skala yang merupakan adaptasi dari MBSRQ-AS (*Multidimensional Body-Self Relation Questionnaire-Appearance Scale*) memiliki 34 item yang terdiri dari 7 aitem evaluasi penampilan, 12 aitem orientasi penampilan, 4 aitem kecemasan menjadi gemuk, 2 aitem klasifikasi berat tubuh, dan 9 aitem kepuasan daerah tubuh dengan skor reliabilitas *cronbach alpha* semua aspek berkisar antara 0,75-0,91.

## **2. Skala Tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus**

Skala ini bertujuan untuk mengukur tingkat tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus yang diterima subjek. Skala ini merupakan skala modifikasi dari SATAQ-3 (*Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3*) yang terdiri dari 30 aitem dengan skor reliabilitas sebesar 0,94. Dimensi-dimensi yang digunakan dalam skala ini berdasarkan teori dari Thompson, dkk (2003) yaitu internalisasi umum, internalisasi atlet, informasi, dan tekanan. Secara lebih rinci, aitem dalam skala ini terdiri dari 9 aitem internalisasi umum, 5 aitem internalisasi atlet, 9 aitem informasi, dan 7 aitem tekanan. Thompson menjelaskan bahwa pada alat ukur ini terdapat variabel psikologis yang berkaitan dengan tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus yaitu *thin ideal internalization*. Sehingga dalam pengartiannya alat ukur ini tidak hanya sebatas mengetahui tekanan sosial

dan media untuk menjadi kurus, tetapi juga berkaitan dengan *thin ideal internalization*.

### ***Metode Analisis Data***

Metode analisis data yang akan digunakan dalam penelitian kuantitatif ini adalah teknik analisis *non-parametrik* dari *Spearman*. Korelasi *non-parametrik* dari *Spearman* ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan dan besarnya hubungan variabel tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus dengan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*). Untuk mempermudah dalam melakukan pengolahan data, maka dapat dianalisis dengan menggunakan program *SPSS* versi 21,0 *for windows* yang digunakan untuk menentukan hubungan antara tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus dengan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) dan kelima subskalanya.

### **HASIL PENELITIAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, pada skala *body dissatisfaction* diketahui terdapat 9 dari 34 aitem yang digugurkan, sehingga alat ukur ini memiliki nilai validitas berkisar antara 0,348-0,753, dengan nilai reliabilitas tiap subskalanya berkisar antara 0,762-0,805. Sedangkan pada skala tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus diketahui bahwa tidak ada aitem yang gugur dalam skala ini. Skala ini memiliki nilai validitas yang bergerak antara 0,256-0,831 dengan nilai reliabilitas sebesar 0,941.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 100 orang, dimana subjek ini terdiri dari 100 mahasiswi aktif di Universitas Islam Indonesia yang berusia sekitar 18-21 tahun. Seluruh subjek dalam penelitian ini memiliki berat tubuh yang berada pada kategori normal.

Tinggi atau rendahnya tingkat tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus dan *body dissatisfaction* dapat diketahui dari deskripsi data penelitian, dimana tingkat pada *body dissatisfaction* juga dapat dilihat dari tiap aspeknya. Sehingga dapat diketahui bahwa dari 100 subjek dalam penelitian ini sebanyak 34% subjek memiliki evaluasi penampilan yang berada dalam kategori sangat rendah, 41% subjek memiliki orientasi penampilan yang berada pada kategori tinggi, 43% subjek memiliki kecemasan menjadi gemuk yang berada pada kategori sedang, 65% subjek mengklasifikasikan berat tubuhnya berada pada kategori rendah (normal), dan 59% subjek memiliki kepuasan daerah tubuh yang berada pada kategori sedang. Secara keseluruhan, subjek dalam penelitian ini memiliki ketidakpuasan tubuh cenderung tinggi, karena 80% subjek dalam penelitian ini diketahui memiliki *body dissatisfaction* dalam kategori sedang, 18% subjek berada dalam kategori tinggi, dan hanya 2% subjek yang berada pada kategori rendah. Sedangkan tingkat tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus pada 100 subjek penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 55% subjek berada pada kategori sedang, yang artinya para subjek dalam penelitian ini merasakan tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus yang cenderung tinggi.

Setelah dilaksanakannya pengambilan data penelitian, kemudian dilakukan uji asumsi pada kedua alat ukur ini melalui uji normalitas, uji linieritas, dan uji korelasi. Berdasarkan hasil dari uji normalitas, diketahui bahwa pada subskala *body dissatisfaction* yaitu kepuasan daerah tubuh memiliki sebaran data yang normal ( $p > 0,05$ ), sedangkan keempat subskala lainnya dan *body dissatisfaction* secara keseluruhan tidak memiliki sebaran data yang normal ( $p < 0,05$ ). Untuk variabel tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus juga diketahui memiliki sebaran data yang normal ( $p > 0,05$ ).

Hasil uji linieritas pada kedua alat ukur ini menunjukkan bahwa tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus memiliki hubungan yang linier dengan *body dissatisfaction*, orientasi penampilan, kecemasan menjadi gemuk, dan klasifikasi berat tubuh ( $p < 0,05$ ). Sedangkan antara tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus dengan evaluasi penampilan dan kepuasan daerah tubuh memiliki hubungan yang tidak linier ( $p > 0,05$ ).

Hasil dari uji hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa 1 dari 6 hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, yaitu adanya hubungan negatif antara *thin ideal internalization* dengan evaluasi penampilan tidak terbukti, artinya hipotesis ini ditolak. Sedangkan 4 hipotesis minor lainnya yaitu adanya hubungan positif antara tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus dengan orientasi penampilan, kecemasan menjadi gemuk, dan klasifikasi berat tubuh ini terbukti, artinya semakin tinggi tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus yang dimiliki maka akan semakin tinggi pula orientasi penampilan, kecemasan menjadi gemuk, dan klasifikasi

berat tubuh pada remaja putri. Kemudian hipotesis yang diajukan tentang adanya hubungan negatif antara tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus dengan kepuasan daerah tubuh juga terbukti, artinya semakin tinggi tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus yang dimiliki maka akan semakin rendah kepuasan daerah tubuhnya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa 4 dari 5 hipotesis minor yang diajukan dalam penelitian ini diterima dan memiliki hubungan yang signifikan.

Untuk hipotesis mayor dalam penelitian inipun juga terbukti, dimana terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus dengan *body dissatisfaction* pada remaja putri. Artinya, semakin tinggi tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus yang dirasakan pada remaja putri, maka semakin tinggi pula *body dissatisfaction*nya, begitupun sebaliknya.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini memiliki satu hipotesis mayor dan lima hipotesis minor, dimana hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan negatif antara thin ideal internalization dengan evaluasi penampilan tidak terbukti. Artinya, hipotesis 1 minor dalam penelitian ini ditolak. Sedangkan empat hipotesis minor lainnya diterima. Hasil dari uji hipotesis kedua menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus dengan orientasi penampilan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus maka semakin tinggi pula orientasi penampilannya. Tingginya orientasi penampilan diartikan sebagai banyaknya waktu yang dihabiskan

untuk meningkatkan atau merubah penampilan seseorang karena adanya perasaan tidak puas akan penampilannya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Lipschuetz (2006) yang menegaskan tentang pengaruh gambaran tubuh ideal yang sangat dominan dapat mempengaruhi persepsi serta emosi individu sehingga perilaku yang muncul untuk mengekspresikan rasa tidak puas terhadap penampilannya adalah dengan menghabiskan banyak waktu untuk merubah penampilannya.

Hasil dari uji hipotesis ketiga adalah adanya hubunyan positif antara tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus dengan kecemasan menjadi gemuk. Dimana semakin tinggi tingkat tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus yang dimiliki pada remaja putri, maka semakin tinggi pula kecemasannya menjadi gemuk. Merasa cemas menjadi gemuk artinya ia tidak puas dan tidak senang dengan berat badan serta penampilannya. Bearman (2006) mengatakan bahwa ketidakpuasan tubuh merupakan perasaan tidak senang akan berat badan. Sehingga seseorang yang tidak senang akan berat badannya akan mencoba melakukan berbagai macam hal, salah satunya dengan diet. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Prima (2011) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara ketidakpuasan tubuh dengan perilaku diet.

Hasil dari uji hipotesis keempat menunjukkan adanya hubungan positif antara tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus dengan klasifikasi berat tubuh. hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus yang dimiliki oleh remaja putri, maka akan semakin tinggi pula klasifikasi berat tubuhnya. Hal ini dikarenakan ketidakpuasan akan bentuk tubuh identik dengan

tubuh yang gendut. Seperti yang kita ketahui dalam beberapa kasus atau gangguan yang berhubungan dengan distorsi citra tubuh selalu berkaitan dengan persepsi tubuh yang 'gendut'. Seperti pada kasus anoreksia, bulimia, dan *body dysmorphic disorder* yang muncul akibat distorsi kognitif penampilan atau bentuk tubuh, dimana para penderita memandang bahwa mereka memiliki tubuh yang gendut atau bahkan sangat gendut padahal kenyataannya mereka mempunyai tubuh yang normal bahkan cenderung kurus ataupun sangat kurus. Hal tersebut memunculkan perasaan tidak puas yang berlebihan terhadap penampilannya sehingga memunculkan perilaku-perilaku yang menyimpang atau tidak wajar disertai gejala lainnya. Sehingga dapat dikatakan bahwa pengklasifikasian berat tubuh yang tidak sesuai dengan kenyataannya dan cenderung lebih berat, dapat diartikan bahwa individu tersebut merasa tidak puas dengan tubuhnya. Pengklasifikasian berat tubuh yang kurus atau *underweight* tidak begitu menampakkan ketidakpuasan tubuh. Karena pada kenyataannya, kini masyarakat khususnya remaja putri lebih meyakini bahwa tubuh yang kurus merupakan tubuh yang ideal. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh levine & smolak (Cash, 2002) yang menyatakan bahwa 50-80% remaja perempuan masih menginginkan tubuh yang lebih kurus lagi, karena mereka lebih merasa puas jika memiliki tubuh yang cenderung kurus bahkan lebih kurus lagi.

Sedangkan pada hasil hipotesis yang kelima menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus dengan kepuasan daerah tubuh, dimana semakin tinggi tingkat tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus yang dimiliki remaja putri maka semakin



rendah kepuasan daerah tubuhnya. Ketika penampilan subjek tidak sesuai dengan keyakinan maka akan menimbulkan ketidakpuasan terhadap daerah tubuh yang dinilai tidak memenuhi keinginannya sesuai dengan standar ideal yang diyakininya. Chase (2006) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa kepuasan terhadap daerah tubuh berperan penting dengan bagaimana mereka terlihat oleh orang lain.

Namun secara keseluruhan, diketahui bahwa tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus memiliki hubungan positif yang sangat signifikan dengan *body dissatisfaction*. Dimana semakin tinggi tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus yang dirasakan oleh remaja putri, maka semakin tinggi pula *body dissatisfactionnya*, begitupun sebaliknya. Artinya, hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima. Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Heinberg (Thompson, 1999) yang mengatakan bahwa tekanan sosial untuk mencapai standar cantik dan langsing itu sangat berpengaruh pada ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) dan gangguan makan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, diketahui Pada variabel *body dissatisfaction* sebanyak 80% subjek berada pada kategori sedang, hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan subjek dalam penelitian ini memiliki tendensi *body dissatisfaction* yang cenderung tinggi. Pengkategorian pada lima subskala dalam *body dissatisfaction* ini juga secara keseluruhan menunjukkan hasil yang cenderung tinggi. Selain itu juga diketahui bahwa sebanyak 55% subjek memiliki tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus yang berada ke dalam kategori sedang, artinya sebagian remaja putri dalam penelitian ini cenderung

menyerap suatu nilai dalam kaitannya tentang penampilan ideal berdasarkan pengaruh ataupun doktrin dari media sehingga timbul suatu keyakinan dan perubahan perilaku untuk mencapai standar ideal tersebut.

Hasil pengkategorian pada subskala evaluasi penampilan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 34% subjek memiliki tingkat evaluasi penampilan yang berada pada kategori sangat rendah. Skor rendah dalam evaluasi penampilan ini diartikan sebagai ketidakpuasan yang dimiliki para subjek tergolong rendah, yang artinya mereka merasa puas dan merasa menarik dengan penampilannya saat ini. Kemudian sebanyak 41 subjek memiliki tingkat orientasi penampilan yang berada pada kategori tinggi dan 40 subjek berada dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa para remaja putri dalam penelitian ini banyak menghabiskan waktunya untuk meningkatkan, memperbaiki, bahkan merubah penampilannya. Artinya, para remaja putri ini cenderung merasa tidak puas dengan tubuhnya sehingga melakukan berbagai macam cara dan usaha untuk meningkatkan serta merubah penampilannya saat ini. Sebanyak 43 subjek juga diketahui memiliki tingkat kecemasan menjadi gemuk yang berada pada kategori sedang dan 16 subjek berada dalam kategori tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa rata-rata subjek dalam penelitian ini merasa cemas bila berat badannya meningkat atau gemuk hingga melakukan diet.

Seluruh subjek dalam penelitian ini memiliki indeks masa tubuh yang tergolong normal, namun sekitar 66% subjek masih melakukan diet dan merasa cemas terhadap penampilannya. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata subjek dalam

penelitian ini merasa tidak puas dengan penampilan atau tubuhnya. Selanjutnya, sebanyak 65 subjek mengklasifikasikan berat tubuhnya berada dalam kategori rendah, 14 subjek mengklasifikasikan berat tubuhnya pada kategori sedang dan 16 subjek mengklasifikasikan berat tubuhnya pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kebanyakan subjek dalam penelitian ini masih mempersepsikan dan mengklasifikasikan berat tubuhnya pada kategori normal sesuai dengan keadaannya, sehingga dapat dikatakan bahwa rata-rata subjek dalam penelitian ini memiliki ketidakpuasan tubuh yang rendah.

Namun disamping itu juga masih terdapat 30% subjek yang mempersepsikan dan mengklasifikasikan dirinya memiliki berat tubuh yang *overweight*. Padahal seluruh subjek dalam penelitian ini memiliki berat tubuh yang tergolong normal. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat beberapa remaja putri yang merasa tidak puas dengan tubuhnya. Selain itu juga terdapat 59 subjek yang memiliki tingkat kepuasan daerah tubuh pada kategori sedang, 36 subjek berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi, sedangkan sisanya hanya 5 subjek yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa para subjek dalam penelitian ini cenderung memiliki ketidakpuasan tubuh yang rendah.

Sumbangan efektif variabel tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus yang paling besar adalah terhadap orientasi penampilan, yaitu sebesar 29,7%. Kemudian sumbangan efektif tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus terhadap *body dissatisfaction*, kecemasan menjadi gemuk, klasifikasi berat tubuh, kepuasan daerah tubuh, dan evaluasi penampilan, secara berurutan adalah sebesar 18,3%,

15,5%, 6,6%, 3,9%, dan 1%. Sisanya, bisa jadi *body dissatisfaction* dan kelima subskala dalam *body dissatisfaction* ini berhubungan ataupun dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, yaitu faktor persepsi dan faktor subjektif. Dimana faktor subjektif terbagi lagi menjadi dua faktor yaitu faktor perkembangan (meliputi masa pubertas dan masa dewasa, ejekan dan komentar negatif, serta pelecehan seksual dini dan seksualitas) dan faktor sosiokultural yang meliputi idealisme sosial budaya, teori feminis dan sosialisasi peran gender, serta pengaruh media massa (Heinberg dalam Thompson, 2001). Selain itu Hall (Inshtisar, 2012) juga menyatakan terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi ketidakpuasan tubuh yaitu tekanan sosial dan media untuk menjadi langsing, teman sebaya, persepsi tubuh ideal adalah langsing, serta dukungan sosial.

Berdasarkan penjelasan diatas, terdapat beberapa keterbatasan serta kelemahan dalam penelitian ini, yaitu terbatasnya teori tentang *thin ideal internalization* sehingga dalam penjabarannya belum begitu spesifik. Kemudian skala adaptasi MBSRQ-AS yang pada dasarnya merupakan alat ukur *body image* yang dapat mengukur kepuasan dan ketidakpuasan tubuh seseorang, sehingga belum secara spesifik mengukur ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*). Alasan penggunaan skala tersebut dalam penelitian ini dikarenakan terdapat beberapa penelitian lainnya yang juga menggunakan skala ini untuk mengukur *body dissatisfaction*. Selain itu, bahasa yang digunakan pada alat ukur *body dissatisfaction* ini tidak di modifikasi lebih jauh, sehingga masih terdapat beberapa aitem pernyataan yang dapat memunculkan bias budaya. Selain itu kelemahan dalam penelitian ini adalah tidak

disediakkannya fasilitas untuk mengukur berat badan dan tinggi badan, sehingga data mengenai berat dan tinggi badan kurang akurat karena hanya berdasarkan perkiraan dari perhitungan terakhir subjek.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dari penelitian mengenai tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus dengan *body dissatisfaction*, menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus dengan orientasi penampilan, kecemasan menjadi gemuk, dan klasifikasi berat tubuh. Hal tersebut membuktikan bahwa semakin tinggi tingkat tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus yang dimiliki oleh remaja putri, maka orientasi penampilan, kecemasan menjadi gemuk, dan klasifikasi berat tubuhnya juga akan semakin meningkat. Sedangkan pada subskala kepuasan daerah tubuh diketahui berhubungan negatif dengan tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus. Artinya, semakin tinggi tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus yang dirasakan oleh remaja putri, maka kepuasan terhadap daerah tubuhnya akan semakin menurun. Secara keseluruhan juga diketahui bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus dengan *body dissatisfaction*, dimana semakin tinggi tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus maka semakin tinggi pula *body dissatisfaction* pada remaja putri, begitupun sebaliknya. Hal tersebut membuktikan bahwa lima dari enam hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

## SARAN

### 1. Saran Kepada Remaja Putri

Sebaiknya lebih memilah informasi yang diterima. Tidak perlu meniru atau menjadi seperti orang lain, karena tiap individu memiliki keunikannya masing-masing. Lebih menerima dan menyukai diri sendiri apa adanya, berpuaslah dengan apa yang ada, serta bersyukur atas apa yang telah dimiliki.

### 2. Saran Kepada Peneliti Selanjutnya

- 1) Carilah lebih banyak teori yang ada serta mencari dan memperhatikan faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi *body dissatisfaction*.
- 2) Gunakan skala khusus mengukur *body dissatisfaction*. Sehingga hasil dalam penelitian akan menjadi lebih jelas dan langsung mengukur apa yang ingin diukur. Apabila ingin menggunakan skala MBSRQ-AS sebagai skala pengukuran, sebaiknya anda gunakan untuk mengukur *body image*, karena hasilnya akan lebih tepat.
- 3) Pertimbangkan relevansi alat ukur penelitian jika menggunakan skala adaptasi dari negara lain agar tidak mengalami bias budaya, sehingga alat ukur dapat menggambarkan keadaan subjek yang sebenarnya.
- 4) Fasilitasi subjek jika membutuhkan data identitas berat dan tinggi badan agar angka serta perhitungan yang didapatkan lebih akurat.
- 5) Lakukan penelitian tambahan dengan menggunakan metode kualitatif, yaitu melalui wawancara kepada beberapa subjek untuk memperoleh informasi yang lebih jelas dan mendalam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aji, S. 2009. Psikologi Remaja, Karakteristik, dan Permasalahannya. <http://sanjayaaji.wordpress.com/category/psycology/>. 23/08/14
- Alwisol. 2006. *Psikologi Kepribadian*. Malang : UMM Press
- Astarina, A.M. 2008. Hubungan Antara Ketidakpuasan akan Bentuk Tubuh dengan Locus of Control Pada Remaja Wanita. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Depok : Fakultas Psikologi Universitas Indonesia
- Ataghaita. 2013. Teori Konstruksi Realitas Sosial. <https://ataghaita.wordpress.com/tag/internalisasi/>. 20/08/14
- Azwar, S. 1995. *Sikap Manusia : Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Azwar, S. 2009. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Banfield, S.S. & McCabe, M.P. 2002. An Evaluation of The Construct of Body image. *Journal of Adolescence*, 146, 37.
- Baran, S.J. 2008. *Pengantar Komunikasi Massa, Jilid 1 Edisi 5*. Jakarta :Erlangga
- Bearman, dkk. 2006. The Skinny on Body dissatisfaction : A Longitudinal Study of Adolescents Girls & Boys. *J. Youth Adolesc.* 35 (2). 217-229
- Biagi, S. 2010. *Media/Impact – Pengantar Media Massa (Media/Impact : An Introduction to Mass Media), Edisi 9 Jilid 1* . Jakarta : Salemba Humanika
- Bungin, B. 2008. *Sosiologi komunikasi – Teori, Paradigma, dan Diskursus Teknologi Komunikasi di Masyarakat*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group
- Cash, T.F & Pruzinsky, T. 2002. *Body image : A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York : The Guilford Press
- Chase, M.E. 2001. Identity Development and Body dissatisfaction in College Females. *A Research Paper*. Madison : University of Wisconsin
- Cheng, H.L. 2006. Body image Dissatisfaction of Collage Women : Potential Risk and Protective Fac tor. *Disertation*. Columbia : University of Missouri

- Felanurani.2012. Hubungan Antara Body Image dengan Harga Diri Remaja Putri di SMAN 14 Semarang. [digilib.unimus.ac.id/files/disk1/131/jtptunimus-gdl-felanurani-6503-2.pdf](http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/131/jtptunimus-gdl-felanurani-6503-2.pdf). 21/01/15
- Firdaus. 2009. Hubungan Antara Religiusitas dan Kecenderungan Body dissatisfaction Pada Remaja. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Surakarta : Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Instishar, Z.A. 2012. Hubungan Body image Dengan Ketidakpuasan Tubuh Pada Remaja Putri. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi & Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia
- Kazdin, A.E (Ed). 2000. *Encyclopedia of Psychology*. Washington DC: American Psychological Association
- Kartikasari, N.Y. 2013. Body Dissatisfaction Terhadap Psychological Well Being Pada Karyawati. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 02, 01
- Lawler,M. & Nixon, E. 2011. Body dissatisfaction Among Adolescent Boys and Girls : The Effects of Body Mass, Peer Appearance Culture, and Internalization of Appearance Ideals. *J Youth Adolescence*, 40, 59-71
- Lipschuetz, A.M. 2009. Body image Evaluation, Investment, and Affect : The Role of Ethnicity and Acculturation in College Females. *Dissertation*. Kansas : University of Kansas
- Makinen, M., dkk. 2012. Body Dissatisfaction and Body mass in girls and boys transitioning from early to mid-adolescence : Additional role of self-esteem and eating habits. *Research Article BMC Psychiatry*, 12, 35
- Prasetyo, A. 2013. Hubungan Antara Kognisis Sosial dan Konstrual Diri Terhadap Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Pada Remaja Madya di SMAN 3 Malang. *Jurnal Psikologi*. Malang : Universitas Muhammadiyah Malang
- Prima, E. 2011. Hubungan Antara Body dissatisfaction dengan Kecenderungan Perilaku Diet Pada Remaja Putri. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi & Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia
- Rospitasari, V. 2012. Hubungan Antara Interaksi Media Massa Dengan Citra Tubuh Mahasiswi Program Studi Psikologi Angkatan 2011/2012 Universitas Islam Indonesia. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi & Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia



- Sadikin, P. 2010. Efek Media Terhadap Citra Diri (Body image). <http://melekmedia.org/kajian/literasi-baru/efek-media-terhadap-pencitraan-diri-1/#ixzz2v9LHaIMP/06/03/14>
- Santrock. J. W. 2007. *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup edisi kesebelas jilid satu*. Jakarta: Erlangga
- Simanjuntak, S.R.N.P.S. 2009. Persepsi Remaja Tentang Body Image Ditinjau dari Konsep Diri. *Skripsi* : Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata
- Sivert, S.S & Sinanovic, O. 2008. Body dissatisfaction-Is Age Factor?. *Journal of Philosophy, Sociology, Psychology, and History*, 1,7, 55-61
- Thompson, J.K., Heinberg L.J. 1999. The Media Influence On *Body image* Disturbance and Eating Disorders : We've Reviled Them, Now We Can Rehabilitated Her?. *Journal of Social Issues*, 2, 55, 339-353
- Thompson, J.K. 2001. *Body image, Eating Disorders, and Obesity : An Integrative Guide for Assessment and Treatment (Ed)*. Washington DC, US : American Psychological Association
- Thompson, J.K, & Stice, Eric. 2001. Thin-Ideal Internalization : Mounting Evidence for a New Risk Factor for Body image Disturbance and Eating Pathology. *Journal of American Psychological Science*. 5, 10, 181-183
- Yuliana,B.N. 2013. Ketidakpuasan tubuh Terhadap Citra Tubuh Akan Kejadian *Female Athlete Triad* (FAT) Pada Remaja Putri. *Artikel Penelitian*. Semarang : Universitas Diponegoro

**IDENTITAS PENULIS**

Nama : Dewanti Widya Wirottama

Alamat Kampus : Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas  
Islam Indonesia. Jl. Kalirang KM 14.5 Besi, Sleman,  
D.I.Yogyakarta (55584)

Alamat Rumah : Griya Saka Permai A-1, Plumbon, Ngaglik, Sleman

Nomor Telepon/HP : 08576424136

Alamat E-mail : dewantideo@yahoo.com

