

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Remaja adalah kelompok perkembangan yang dimulai dari usia 12 sampai 19 tahun (Santrock, 2014). Pada masa ini, remaja mengalami berbagai perkembangan seperti pubertas, perkembangan kognitif, perkembangan psikoemosional, dan perkembangan sosial (Santrock, 2014). Dengan adanya perkembangan tersebut, muncul tugas perkembangan baru untuk mengembangkan aset-aset perkembangan yang memfasilitasi *Positive Youth Development* (Santrock, 2014). Aset-aset *Positive Youth Development* merupakan potensi-potensi yang dapat dikembangkan pada masa remaja agar masa perkembangan remaja optimal. *Positive youth Development* meliputi perkembangan intelektual, psikoemosional, dan sosial (Santrock, 2014). Salah satu tugas perkembangan psikoemosional pada *Positive Youth Development* yaitu memiliki pandangan diri yang positif baik dari segi fisik maupun non-fisik (Santrock, 2014). Akan tetapi, ada beberapa aspek perkembangan remaja perempuan yang mungkin menghambat tugas perkembangan untuk mengembangkan pandangan diri yang positif.

Pubertas pada perempuan ditandai dengan berkembangnya payudara, munculnya rambut pada kemaluan dan ketiak, bertambahnya tinggi badan, melebarnya pinggul, dan menstruasi (Santrock, 2014). Selain pertumbuhan fisik, ada dimensi psikologis dalam proses maturasi seksual (Santrock, 2014). Hal ini disebabkan pertumbuhan fisik yang dialami remaja menggiring remaja untuk memandang tubuh mereka di cermin beberapa kali sehari bahkan beberapa jam sekali untuk melihat perubahan pada tubuh mereka (Santrock, 2014). Santrock (2014) mengungkapkan bahwa kesibukan remaja untuk terus-menerus memikirkan bentuk tubuhnya disebut *body image preoccupation*.

Piaget (1954 dalam Santrock, 2014) mengungkapkan bahwa remaja mengalami perkembangan kognitif sesuai usia dan memasuki tahap perkembangan kognitif

operasional formal. Pada tahap perkembangan kognitif operasional formal, remaja mampu memikirkan hal-hal yang bersifat abstrak dan memiliki kecenderungan untuk memikirkan dirinya sendiri (Santrock, 2014). Tahap perkembangan kognitif formal operasional juga dipenuhi dengan idealisme (Santrock, 2014). Piaget mengungkapkan bahwa remaja berspekulasi mengenai karakter-karakter ideal yang menggiring remaja untuk membandingkan diri dengan orang lain yang memenuhi standar ideal tersebut (Santrock, 2014). Selaras dengan Piaget, Vigotsky mengungkapkan bahwa remaja mengkonstruksi pengetahuan mereka dari konteks sosial (Santrock, 2014). Sehingga, remaja mempelajari tubuh yang dianggap menarik melalui lingkungan sekitar dan mengevaluasi apakah tubuh mereka sendiri sesuai dengan norma-norma kecantikan yang ada.

Pada penelitian sebelumnya, telah diusulkan bahwa lingkungan sosial yang menghargai penampilan tubuh kurus berkontribusi pada proses internalisasi tubuh kurus ideal pada remaja yang menyebabkan ketidakpuasan tubuh (Stice, 1994; vanden Berg dkk., 2002). Remaja juga merasa harus melakukan usaha untuk memenuhi norma kecantikan yang ada dengan berbagai macam cara salah satunya adalah pengontrolan berat badan (Stice, 1994; vanden Berg dkk., 2002). Sementara itu, Sullivan (1953 dalam Santrock, 2014) mengungkapkan bahwa remaja sangat mementingkan teman sebayanya. Sehingga, remaja cenderung mencari penerimaan dari teman sebaya dibandingkan dari keluarga untuk memenuhi kebutuhan sosial. Gerner & Wilson (2005) mengungkapkan bahwa remaja mengasosiasikan tubuh yang kurus dengan variabel pertemanan seperti dukungan sosial dan keintiman persahabatan. Hal tersebut membuat remaja tidak puas akan tubuhnya Gerner & Wilson (2005). Sesuai dengan penelitian tersebut, Sukanto dkk. (2020) melaporkan tekanan sosial dari teman sebaya berasosiasi dengan ketidakpuasan tubuh pada remaja.

Di Indonesia, remaja perempuan di Surabaya menunjukkan ketidakpuasan tubuh sedang sebanyak 41%, ketidakpuasan tubuh rendah sebanyak 23%, ketidakpuasan tubuh tinggi sebanyak 21%, dan ketidakpuasan tubuh sangat tinggi sebanyak 8%

Puspitasari & Ambarini (2017). Nyatanya, ketidakpuasan tubuh yang dialami remaja perempuan di Indonesia cenderung lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Kurniawan dkk., 2015; Niswah dkk., 2021). Ketidakpuasan tubuh dapat didefinisikan sebagai sikap, persepsi, keyakinan, atau perasaan negatif individu terhadap tubuhnya sendiri (Hartmann, 2019 dalam Quittkat dkk., 2019). Ketidakpuasan tubuh juga dapat didefinisikan sebagai citra tubuh negatif karena kesenjangan antara tubuh aktual seseorang dengan tubuh ideal yang digambarkan oleh media (Cash, 1990; Cooper & Taylor, 1988 dalam Alharballeh & Dodeen, 2021). Ketidakpuasan tubuh dapat bervariasi dari ketidakpuasan remaja akan seluruh tubuh hingga iritasi pada bagian tubuh tertentu (Phelps dkk., 1999). Ketidakpuasan tubuh secara longitudinal memprediksi masalah psikologis lainnya, seperti suasana hati depresi dan harga diri rendah (Paxton dkk., 2006), ide bunuh diri (Kim & Kim, 2009), penurunan kualitas hidup terutama pada aspek kesehatan dan fungsi psikososial (Mond dkk., 2013), serta prediktor dari berbagai kecenderungan gangguan makan, termasuk diet yang sering, gejala bulimia, serta kecenderungan gangguan makan yang ditandai dengan diet sering, bulimia, dan diet restriktif (Ackard dkk., 2002; Neumark-Sztainer dkk., 2006).

Kecenderungan gangguan makan didefinisikan sebagai terganggunya perilaku makan akibat keinginan untuk kurus dan menunjukkan ciri-ciri perilaku *dieting*, bulimia, *food preoccupation*, dan control oral (Garner dkk., 1982). Di Indonesia, kecenderungan gangguan makan muncul pada remaja. Berdasarkan penelitian oleh Dove (2017), sebanyak 5 dari 10 remaja putri mengesampingkan kesehatan mereka akibat tidak makan dan melewatkan makan karena merasa penampilan mereka buruk. Sukanto dkk. (2020) juga melaporkan bahwa pengendalian berat badan yang tidak sehat dan ekstrim yang dilaporkan remaja putri di Indonesia berupa makan sangat sedikit (64%); melewatkan makan (48%); berpuasa (31%); menggunakan makanan pengganti (26%); muntah yang diinduksikan sendiri (3%); menggunakan zat pencahar (3%); konsumsi pil diet (2%); konsumsi obat diuretik (1%). Pada penelitian yang sama, ditemukan bahwa pendorong dari pengontrolan

berat badan salah satunya ialah ketidakpuasan tubuh. Selaras dengan penelitian tersebut, Putri & Hamidah (2017) mengungkapkan bahwa ketidakpuasan tubuh pada remaja putri berhubungan signifikan dengan kecenderungan gangguan makan anorexia nervosa.

Akan tetapi, Niswah dkk. (2021) mengungkapkan bahwa tidak ada hubungan antara ketidakpuasan tubuh dan gangguan makan. Namun, hasil dari penelitian Niswah dkk. (2021) menunjukkan bahwa ketidakpuasan tubuh pada individu hanya mempengaruhi pola makan individu yang memiliki berat badan lebih dan obesitas untuk mengurangi makanan yang tidak sehat saja. Sementara itu, Kurniawan dkk. (2015) menyatakan bahwa individu dengan ketidakpuasan tubuh tinggi belum tentu mengalami gangguan makan. Selain itu, hasil penelitian Devaera dkk. (2021) menemukan korelasi positif tetapi lemah antara ketidakpuasan tubuh dan kebiasaan makan yang lebih sehat. Sukamto dkk. (2020) melaporkan pengontrolan berat badan yang tidak sehat dan ekstrem juga dipengaruhi juga dengan tekanan sosial yang diperoleh dari media sosial. Sementara itu, Penelitian oleh Putri & Hamidah (2017), Niswah (2021), Kurniawan (2015), dan Devaera dkk (2021) mengenai kecenderungan gangguan makan hanya ditargetkan pada populasi umum tanpa kriteria khusus. Sehingga, ada kemungkinan peran sosial media tidak tertangkap.

Di era media sosial ini, Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) melaporkan bahwa remaja dari jenjang umur 13-18 tahun merupakan pengguna internet paling tinggi pada bulan Juni 2022. Sebanyak 98,02% dari responden pada penelitian APJII (2022) mengungkapkan bahwa mereka menggunakan internet untuk mengakses sosial media (Facebook/ Whatsapp/ Telegram/ Line/ Twitter/ Instagram/ Youtube/ dll). Remaja merupakan kelompok umur yang paling rentan terpapar propaganda dan norma-norma konvensional mengenai kecantikan dan kelangsingan di media, di sekolah, dan di kelompok sebaya mereka (Ferreiro dkk., 2014; Wichstrøm & von Soest, 2016). Sosial media telah menjadi *database* dimana remaja dapat terus-menerus dihadapkan

rangsangan visual penampilan ideal yang tidak realistis dari selebriti dan teman sebaya yang dapat meningkatkan ketidakpuasan tubuh (Brown & Tiggemann, 2016; Ho dkk., 2014; Lowe-Calverley & Grieve, 2021).

Pada penelitian yang dilakukan Dove (2017), sebesar 69% remaja putri pengguna media sosial mengungkapkan bahwa mereka merasa tertekan untuk menjadi kurus. Hasil penelitian Dove (2017) juga mengungkapkan bahwa sebesar 43% remaja putri pengguna media sosial menyatakan bahwa mereka ingin terlihat seperti model dan selebriti. Konsisten dengan penelitian tersebut, Aparicio-Martinez dkk. (2019) menemukan asosiasi ketidakpuasan tubuh pengguna media sosial dengan gangguan makan. Smith dkk. (2013) dan Mabe dkk. (2014) juga melaporkan bahwa semakin lama individu menghabiskan waktu di *Facebook* maka semakin tinggi pula kekhawatiran individu akan tubuhnya dan gangguan makan yang dialami.

Peneliti sebelumnya memprediksikan bahwa Instagram mungkin lebih mempengaruhi ketidakpuasan tubuh pada wanita daripada media sosial seperti *Facebook* yang menyajikan konten lebih bervariasi (Schreurs & Vandenbosch, 2021). Instagram merupakan platform sosial media yang terutama digunakan oleh penggunanya untuk berbagi foto dan video (Fardouly dkk., 2018). Gambar dan foto di Instagram dapat disunting dan diaplikasikan dengan *filter* terlebih dahulu sebelum diunggah. Instagram bersifat oleh bias positif, dimana pengguna umumnya menampilkan tubuh mereka dengan kondisi terbaik dan ideal (Reinecke & Trepte, 2014; Schreurs & Vandenbosch, 2021). Sehingga, individu semakin tidak puas akan tubuhnya karena membandingkan dirinya dengan konten model dan selebriti di Instagram yang nampaknya terlihat sempurna (Brown & Tiggemann, 2016).

Oleh karena itu, pengguna Instagram juga melakukan berbagai macam usaha untuk terlihat sempurna. Penelitian oleh (Chua & Chang, 2016) mengungkapkan bahwa wanita bisa menghabiskan berjam-jam waktu mereka untuk mengambil

foto agar tubuh mereka terlihat sempurna. Tidak hanya begitu, Turner & Lefevre (2017) menemukan asosiasi penggunaan Instagram dengan orthorexia nervosa yaitu gangguan makan yang dicirikan obsesi makan-makanan sehat. Holland & Tiggemann (2017) juga menemukan sebesar 17,5% wanita yang mengikuti tren tagar “#fitspiration” beresiko mengalami gangguan makan.

Berdasarkan paparan diatas, bukti-bukti mengarah bahwa ketidakpuasan tubuh dapat mengakibatkan gangguan makan pada remaja putri pengguna Instagram. Maka dari itu, penelitian kali ini akan meneliti lebih lanjut mengenai topik dari hubungan ketidakpuasan tubuh dengan gangguan makan pada remaja pengguna Instagram.

1.2 Identifikasi Masalah

Kelompok perkembangan remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menjadi dewasa. Menurut (Santrock, 2014), pada saat ini remaja memiliki tugas untuk mengoptimalkan aset personal yang memfasilitasi *Positive Youth Development*. Akan tetapi, kenyataannya remaja putri di Indonesia memunculkan kecenderungan gangguan makan (Putri & Hamidah, 2017). Kecenderungan gangguan makan dicirikan dengan perilaku *dieting*, bulimia dan *food preoccupation*, serta kontrol oral. Etiopatogenesis gangguan makan berasal dari faktor lingkungan dan genetis. Faktor lingkungan meliputi pengalaman masa kanak-kanak yang dapat mempengaruhi gangguan makan pada individu seperti kelalaian orang tua dalam mengurus anak, pengalaman pelecehan fisik atau seksual, disfungsi orang tua, keluarga yang merencanakan diet untuk anaknya, orang tua yang kelebihan berat badan dan memiliki pola makan buruk, mendapatkan komentar negatif tentang tubuh, mendapatkan tekanan untuk menjadi langsing dari lingkungan (keluarga, teman, dll.), dan ketidakpuasan tubuh (Mora dkk., 2022). Ketertarikan akan ketidakpuasan tubuh muncul dari bukti-bukti bahwa ketidakpuasan tubuh memainkan peran yang kuat dalam berkembangnya gangguan makan pada remaja (Haynos dkk., 2016; Castellano dkk., 2021). Ketidakpuasan tubuh didefinisikan sebagai evaluasi negatif individu terhadap bentuk tubuhnya

akibat adanya rasa tidak puas yang disebabkan oleh perbedaan antara bentuk tubuh ideal dengan bentuk tubuh yang aktual yang bisa berupa ketidakpuasan tubuh seluruhnya atau bagian tubuh tertentu (Hartmann, 2019; Cash dkk. 1988; Phelps dkk., 1999).

Akan tetapi, masih ada penelitian lainnya yang berkontradiksi dengan penelitian Putri & Hamidah (2017) yang mengungkapkan bahwa ketidakpuasan tubuh diasosiasikan dengan kecenderungan gangguan makan. Contohnya, Kurniawan (2015) melaporkan bahwa tidak ada hubungan ketidakpuasan tubuh dan gangguan makan pada remaja. Sementara itu, Niswah dkk. (2021) menemukan bahwa ketidakpuasan tubuh hanya merubah pola makan remaja yang berberat badan lebih atau obesitas untuk mengurangi makan yang lebih sehat. Selain itu, studi oleh Deverera dkk. (2021) menemukan korelasi positif yang signifikan tetapi lemah antara ketidakpuasan tubuh dan kebiasaan makan yang lebih sehat. Sukamto dkk. (2020) mengungkapkan bahwa pengendalian berat badan yang tidak sehat dan ekstrem selain berhubungan dengan tekanan sosial dari media sosial juga dan ketidakpuasan tubuh. Penelitian-penelitian sebelumnya terbatas pada populasi umum tanpa menetapkan kriteria tertentu. Sehingga, ada kemungkinan peran sosial media yang tidak tertangkap pada penelitian yang telah disebutkan.

Penyebab dari ketidakpuasan tubuh yaitu Indeks Massa tubuh, pengaruh teman sebaya, norma kecantikan, dan media (Gerner & Wilson, 2005; McCabe & Ricciardelli, 2003; Thompson & Stice, 2001; Cahill & Mussap, 2007). *Instagram* yang merupakan salah satu *platform* media sosial yang mempengaruhi munculnya gangguan makan. Turner & Lefevre (2017) menemukan asosiasi penggunaan Instagram dengan *orthorexia nervosa* yang merupakan salah satu gangguan makan dengan obsesi untuk makan sehat. Holland & Tiggemann, (2017) menemukan bahwa 17,5% pengguna Instagram yang mengikuti tren tagar “#fitspiration” beresiko mengalami gangguan makan.

Berdasarkan paparan tersebut, penulis menyimpulkan bahwa masih ada kontradiksi antara ketidakpuasan tubuh dan gangguan makan. Maka dari itu, penelitian kali ini akan meneliti lebih lanjut mengenai topik dari hubungan ketidakpuasan tubuh dengan kecenderungan gangguan makan pada remaja pengguna Instagram yang dicirikan dengan diet restriktif, *food preoccupation*, bulimia, dan kurangnya kontrol oral yang menyebabkan makan kompulsif.

1.3 Batasan Masalah

Adapun pembatasan masalah yang dikaji dalam penelitian ini adalah:

1.3.1 Remaja Putri Pengguna Instagram

Populasi pada penelitian itu yaitu remaja berjenis kelamin perempuan dengan Batasan usia 12-19 tahun (Santrock, 2014). Pengguna Instagram mengacu pada orang yang mendaftarkan diri, mempunyai akun, menggunakan, dan memakai fitur pada platform media sosial Instagram.

1.3.2 Ketidakpuasan Tubuh

Ketidakpuasan tubuh didefinisikan sebagai sikap, persepsi, keyakinan, atau perasaan negatif individu terhadap tubuhnya sendiri yang didefinisikan sebagai ketidakpuasan tubuh (Hartmann, 2019 dalam Quittkat dkk., 2019) yang diakibatkan kesenjangan antara tubuh aktual seseorang dan tubuh ideal yang digambarkan media dan masyarakat (Cash, 1990; Cooper & Taylor, 1988 dalam Alharballeh & Dodeen, 2021) serta dapat bervariasi dari yang ketidaksenangan seluruh tubuh hingga iritasi pada bagian tubuh tertentu (Phelps dkk., 1999).

1.3.3 Kecenderungan Gangguan Makan

Gangguan makan adalah gangguan psikologis yang memiliki karakteristik terganggunya perilaku makan akibat terusiknya citra tubuh dan keinginan untuk kurus (Garner dkk., 1982). Kecenderungan gangguan makan yang dimaksud pada penelitian ini mengacu kepada aspek-aspek kecenderungan gangguan makan dari alat ukur yang dibuat oleh Garner dkk. yang bernama “EAT-26”. Semakin tinggi

skor EAT-26 maka semakin tinggi pula kecenderungan gangguan makan yang dimiliki individu.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara ketidakpuasan tubuh dengan kecenderungan gangguan makan pada remaja putri pengguna Instagram?”

1.5 Tujuan Penelitian

Menguji hubungan antara ketidakpuasan tubuh dengan kecenderungan gangguan makan pada remaja putri pengguna Instagram.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini menawarkan bukti terbaru seputar masalah ketidakpuasan tubuh dan kecenderungan gangguan makan yang dialami remaja pengguna *Instagram* di Indonesia. Penelitian ini dapat menunjukkan apakah masalah tersebut masih relevan serta tambahan literatur mengenai hubungan antara ketidakpuasan tubuh dengan kecenderungan gangguan makan. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi peneliti lainnya dengan topik serupa.

1.6.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh kounselor, psikolog, dan tenaga kerja profesional lainnya dalam merancang dan menerapkan intervensi untuk mengatasi masalah remaja putri yang mengalami keluhan ketidakpuasan tubuh dan kecenderungan gangguan makan. Remaja diharapkan bisa mendapatkan bantuan dari tenaga-tenaga profesional tersebut agar bisa mengenali atau mengidentifikasi perilaku makannya yang terganggu akibat kondisi yang dipicu oleh sosial media.