

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Salah satu bentuk hiburan yang digemari, khususnya di kalangan anak muda saat ini adalah Kpop. Hal ini tidak lepas dari kiprah Korea Selatan dalam menciptakan hiburan yang membuatnya semakin dikenal di Indonesia bahkan di seluruh dunia. Pesatnya perkembangan teknologi membuat informasi dari luar negeri menjadi lebih mudah diperoleh, sehingga Kpop semakin populer. Indonesia sendiri memiliki jumlah penggemar Kpop terbanyak di media sosial berdasarkan riset yang dilakukan di media sosial X pada 2021 (Yeonjeong, 2021). Triadanti (2019) juga melakukan survei tentang Kpop yang melibatkan 580 penggemar. Hasil survei menunjukkan bahwa lebih dari 90% penggemar didominasi perempuan berusia 15–25 tahun sebanyak 38,1%, usia 20–25 tahun sebanyak 40,7% dan usia diluar rentang tersebut sebanyak 13%. Berdasarkan kategorinya, penggemar tersebut memiliki rentang usia mulai dari remaja hingga dewasa awal.

Remaja perempuan merupakan kelompok yang mulai memperhatikan penampilan fisik. Budaya Kpop menghadirkan standar kecantikan yang sangat idealistik, seperti tubuh kurus. *Girl group* asal Korea Selatan juga sering kali menjadi panutan dalam standar kecantikan yang diidolakan. Di Indonesia, remaja perempuan yang menggemari Kpop kerap meniru gaya berbusana, model rambut, aksesoris, hingga gaya hidup para artis Korea (Darmista, 2015).

Menurut penelitian majalah VOU tahun 2022, memiliki wajah kecil, tubuh yang ramping, kulit putih, kaki jenjang, hidung mancung, dan karakteristik lainnya dianggap sebagai standar kecantikan ideal di Korea (Wang, 2022). Setiap individu punya keunikannya sendiri sehingga standar ini tentunya tidak dapat diikuti oleh semua orang. Remaja yang ingin mengikuti standar ini akan mengalami masalah dengan tubuhnya, yang disebut sebagai *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh.

Perasaan tidak puas terhadap tubuh atau *body dissatisfaction* dapat muncul sebagai akibat dari ketidaksesuaian antara kondisi tubuh aktual dengan gambaran tubuh ideal yang diinternalisasi dari lingkungan sosial, termasuk media dan idola (Thompson et al., 1999). Hal ini selaras dengan hasil polling U-Report Indonesia (2020) yang melibatkan 2.940 responden dari berbagai wilayah, di mana sebanyak 77 % remaja menyatakan ingin mengubah penampilannya, dan 47 % menyebutkan bahwa kekhawatiran terhadap fisik menghalangi mereka dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Selain itu, sebanyak 89 % remaja menunjukkan keinginan untuk mempelajari cara menilai tubuh secara lebih positif, baik melalui pendidikan di sekolah maupun secara daring.

Body dissatisfaction tidak hanya berhenti pada persepsi negatif terhadap penampilan, tetapi juga dapat berdampak lebih lanjut terhadap aspek kesehatan mental, termasuk risiko gangguan makan/*eating disorder*. Aparicio-Martinez et al. (2019) dan Cruz-Saez et al. (2020) menemukan korelasi tinggi antara *body dissatisfaction* dan *eating disorder* dengan nilai $r = 0,62$ pada remaja perempuan. Sejalan dengan itu, penelitian Azrimaidaliza et al. (2021) mengungkapkan bahwa remaja dengan citra tubuh negatif 3,4 kali lebih berisiko mengalami *eating disorder* dibandingkan dengan mereka yang memiliki citra tubuh positif. Penelitian longitudinal yang dilakukan Craddock dkk. (2021) juga menunjukkan bahwa citra tubuh yang negatif selama masa remaja memprediksi hasil yang buruk termasuk harga diri yang rendah, depresi, gangguan makan, dan timbulnya perilaku kesehatan yang berisiko seperti merokok.

Temuan-temuan ini mengindikasikan bahwa masa remaja merupakan periode krusial dalam perkembangan persepsi terhadap tubuh. Dalam masa pubertas, perubahan fisik yang terjadi dapat memengaruhi bagaimana remaja memandang tubuh mereka. Thompson dkk. (1999) mengklaim bahwa selama masa pubertas, remaja perempuan lebih mungkin mengalami *body dissatisfaction* dibandingkan remaja laki-laki. Hal ini karena remaja laki-laki merasa lebih puas karena massa ototnya bertambah, sementara persentase lemak tubuh

anak perempuan meningkat saat mereka mendekati masa pubertas, sehingga bentuk tubuh mereka semakin menjauh dari bentuk tubuh ideal (Santrock dalam Mustari dkk., 2024).

Menurut Sa'id & Giriansyah (2022), *body dissatisfaction* masih menjadi salah satu permasalahan khususnya bagi remaja perempuan. Selain itu, mereka juga kerap kali membandingkan bentuk tubuh mereka dengan orang lain atau figur panutan mereka. Menurut penelitian Santika dan Bawono tahun 2022, 85% remaja perempuan penggemar Kpop termasuk dalam kategori *body dissatisfaction* yang sedang sampai dengan tinggi. Menurut temuan penelitian tersebut, penggemar remaja yang tidak bahagia dengan tubuh mereka memiliki standar yang tinggi untuk tipe tubuh ideal mereka karena mereka mengagumi idola mereka. Mereka pun kerap kali menjadi kurang percaya diri akibat permasalahan fisik tersebut. Padahal salah satu tugas perkembangan remaja menurut Havighurst (dalam Sulaiman dkk., 2020) yaitu menggunakan tubuhnya sebaik mungkin dan bisa menerima kondisi fisiknya. Ketidakmampuan remaja dalam menerima kondisi tubuhnya dapat menghambat pencapaian tugas perkembangan tersebut, serta berdampak pada kepercayaan diri, interaksi sosial, dan pembentukan identitas diri yang sehat.

Penelitian Alifa dan Rizal (2020) menunjukkan bahwa remaja usia 18–22 tahun cenderung memiliki tingkat ketidakpuasan tubuh yang tinggi. Hal ini terjadi karena remaja sering menilai dan membandingkan kondisi tubuh mereka terutama pada fase akhir masa remaja ke awal masa dewasa. Ketidakpuasan ini muncul akibat adanya kesenjangan antara gambaran tubuh ideal yang mereka inginkan dengan kondisi tubuh mereka yang sebenarnya (Meiliana dkk., 2018). Akibatnya, muncul perasaan tidak puas terhadap penampilan fisik, yang kemudian memicu kebutuhan untuk mengubah berat badan atau bentuk tubuh seseorang, misalnya melalui program menurunkan berat badan (Santika & Bawono, 2022).

Thompson dkk. (1999) menyatakan bahwa ada tiga komponen ketidakpuasan terhadap tubuh: afektif, kognitif, dan perilaku. Afektif berkaitan dengan perasaan seseorang

tentang penampilan tubuhnya. Ketika seseorang tidak bahagia dengan tubuhnya, mereka memiliki pikiran negatif tentangnya, yang membuat mereka merasa tidak nyaman dan tidak bahagia dengan penampilan tubuhnya. Komponen kedua adalah kognitif, yang berkaitan dengan ide dan opini tentang bentuk dan tampilan tubuh. Seseorang yang menderita ketidakpuasan terhadap tubuh akan berpikir bahwa penampilan fisik mereka tidak sesuai dengan standar lingkungan sosial mereka. Komponen ketiga adalah perilaku. Menurut Banfield dan McCabe (2002), komponen ini didasarkan pada dampak faktor kognitif dan afektif. Misalnya, mencoba mengurangi berat badan adalah salah satu perilaku yang mungkin terkait dengan ketidakpuasan terhadap tubuh.

Untuk menunjang penelitian ini, peneliti melakukan studi awal menggunakan kuesioner pertanyaan terbuka yang dibagikan kepada 42 penggemar Kpop di suatu komunitas. Kuesioner dirancang untuk menggali pengalaman mereka terkait ketidakpuasan tubuh, pengaruh idola Kpop, serta usaha yang dilakukan untuk mencapai tubuh ideal. Berdasarkan studi awal yang telah dilakukan, 17 dari 42 responden mengungkapkan ketidakpuasan terhadap tubuh mereka. Beberapa responden menyatakan bahwa tubuh mereka tidak memenuhi standar tubuh ideal yang mereka lihat di media atau bahwa mereka terlalu gemuk. Ada juga mengakui bahwa mereka tidak senang dengan bagian tubuh tertentu, seperti perut atau paha mereka. Dari total 42 responden, 8 orang merujuk langsung pada member *girl group* seperti Jennie dan Rosé dari Blackpink sebagai contoh tubuh ideal yang ingin dicapai. Responden ini cenderung terpengaruh oleh standar tubuh kurus yang ditampilkan di media sosial dan berbagai *platform* yang mereka gunakan untuk mengakses informasi tentang idola mereka.

Selain itu 12 responden juga mengungkapkan bahwa mereka melakukan berbagai usaha untuk mencapai tubuh yang dianggap ideal, seperti mengikuti diet ketat, melakukan olahraga rutin, dan mengatur pola makan. Beberapa responden menyebutkan secara spesifik

jenis latihan atau diet yang mereka jalani, seperti mengurangi porsi makan, menghindari makanan tinggi lemak, dan melakukan latihan fisik seperti lari atau senam untuk menjaga tubuh tetap ramping. Dari studi awal ini juga diperoleh data bahwa 57% responden sudah berada dalam kategori berat badan normal berdasarkan perhitungan *Body Mass Index* (BMI) (57%) sesuai dengan standar *World Health Organization* (WHO) meskipun demikian, mereka masih tidak puas terhadap penampilan mereka.

Hasil penelitian pendahuluan ini hampir serupa dengan penelitian Hadipour dkk. (dalam Shagar dkk., 2019) yang menemukan bahwa sekitar 76,6% mahasiswi Malaysia berusia 18 hingga 25 tahun melaporkan merasa tidak puas dengan tubuh mereka. Bahkan, sekitar 66,5% dari responden tersebut mengungkapkan keinginan untuk menjadi lebih kurus, meskipun mayoritas dari mereka telah memiliki berat badan yang sesuai dengan standar dari WHO.

Penjelasan tersebut juga berkaitan dengan *thin ideal internalization*, yang merupakan salah satu faktor yang dapat berkontribusi terhadap *body dissatisfaction*. *Thin ideal internalization* merujuk pada bagaimana seseorang melalui kemampuan kognitifnya, memaknai lingkungan sosial dan mendefinisikan tubuh ideal berdasarkan standar yang ada di sekitarnya (Thompson dkk., 1999). Menurut definisi yang lain *thin ideal internalization* merupakan frekuensi yang ditampilkan media kepada kebanyakan wanita terhadap sesuatu yang diinginkannya. Menurut Vartanian dan Dey (2013), perempuan yang menginternalisasi standar tubuh ideal namun merasa dirinya tidak sesuai dengan standar tersebut akan cenderung memiliki perasaan negatif terhadap bentuk tubuhnya.

Thin ideal internalization dapat terbentuk karena informasi yang didapatkan dari berbagai macam media mengenai bentuk tubuh yang ideal. Menurut Thompson (2001) pesan yang berkaitan tentang tubuh yang ideal dapat disebarluaskan oleh media yang bersumber dari film maupun internet oleh artis atau model. Dalam promosi produk, terutama yang

berkaitan dengan kecantikan di media massa, jarang sekali menggunakan model dengan berat badan yang tidak sesuai standar tubuh ideal. Representasi tubuh kurus yang terus-menerus sebagai standar kecantikan dapat memengaruhi cara individu, terutama gadis remaja, memandang tubuh mereka sendiri. Media berperan penting dalam membentuk internalisasi ini (Thompson, 2001).

Penelitian Thompson & Stice (2001), Juarascio et al. (2011), dan Vartanian et al. (2016) menunjukkan bahwa *thin ideal internalization* secara langsung memicu *body dissatisfaction* akibat sulitnya para wanita untuk mencapai standar ideal yang diyakininya. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa paparan media dan budaya populer berperan besar dalam membentuk *thin ideal internalization*. Penelitian Habibah dkk. (2021) membuktikan bahwa paparan *Korean Wave* berkorelasi signifikan dengan citra tubuh negatif pada remaja perempuan. Begitu pula penelitian Jannah & Farid (2020), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi internalisasi terhadap citra tubuh kurus, semakin tinggi pula tingkat *body dissatisfaction* pada mahasiswa di Yogyakarta.

Thin ideal internalization adalah fenomena di mana individu mengadopsi atau menginternalisasi citra tubuh yang sangat kurus sebagai patokan yang diinginkan. Dalam hal ini, budaya Kpop dengan menampilkan idola-idola yang memiliki tubuh sangat kurus telah mendorong banyak penggemar, terutama remaja, untuk menginternalisasi citra tubuh tersebut sebagai sesuatu yang harus mereka capai. Karena mereka mungkin mencoba memenuhi standar tubuh yang tidak dapat dicapai, hal ini dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan fisik mereka.

Temuan lain dari studi awal yang telah dilakukan adalah sebanyak 21 dari 42 responden (50%) sering membandingkan tubuh mereka dengan orang lain. Mereka menyatakan bahwa termotivasi untuk memperbaiki bentuk tubuh berdasarkan apa yang mereka lihat pada *idol* Kpop. Proses perbandingan ini mencakup aspek seperti berat badan,

tinggi badan, serta proporsi tubuh, yang dipandang sebagai faktor utama yang harus dipenuhi untuk mencapai standar tubuh ideal. Beberapa responden menyebutkan bahwa mereka merasa tidak percaya diri ketika melihat perbedaan antara penampilan fisik mereka dengan idol, sehingga terdorong untuk melakukan perubahan tertentu pada diri mereka.

Perbandingan sosial merupakan salah satu faktor dalam memahami ketidakpuasan terhadap tubuh. Festinger (1954) berpendapat bahwa individu lebih suka melakukan perbandingan sosial dalam bidang-bidang yang dianggap penting dan relevan bagi mereka, termasuk penampilan. Jika Festinger menekankan perbandingan pada opini dan kemampuan secara umum, Schaefer & Thompson (2014) mengkhususkan perbandingan tersebut pada aspek penampilan fisik/*appearance comparison*, karena perbandingan ini sangat relevan dalam isu citra tubuh dan gangguan makan. Dalam konteks penampilan, perbandingan tersebut seringkali dilakukan dengan teman sebaya dan selebriti, termasuk idola Kpop wanita. Kebiasaan mengikuti gaya mereka dan menganggap standar tubuh yang diwakili oleh idola Kpop sebagai citra kecantikan yang diinginkan dapat secara signifikan memengaruhi persepsi tubuh individu dan menyebabkan *body dissatisfaction*.

Perbandingan sosial itu sendiri terbagi atas dua jenis yaitu membandingkan dengan yang di atasnya atau lebih ideal/*upward appearance comparison* dan yang di bawahnya /*downward appearance comparison*. Kedua jenis perbandingan menghasilkan efek yang berbeda pula. Orang yang membandingkan diri dengan seseorang yang lebih rendah dari dirinya akan memiliki citra tubuh yang lebih positif (O'Brien dkk., 2009). Semakin sering seseorang membandingkan diri dengan yang lebih ideal darinya semakin tidak puas orang tersebut dengan tubuhnya.

Penelitian Lita & Maulina (2015) menunjukkan bahwa remaja perempuan penggemar Kpop di Indonesia secara signifikan mengalami *body dissatisfaction* akibat membandingkan tubuh mereka dengan para idola. Penelitian Qidwati (2019) dan Apriliani & Soetjningsih

(2023) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *appearance comparison* dengan *body dissatisfaction*. Penelitian Budianti & Nawangsih (2019) juga mendukung hal tersebut, di mana ditemukan hubungan signifikan antara *appearance comparison* di Instagram dengan *body dissatisfaction* pada remaja perempuan.

Penelitian-penelitian sebelumnya mengenai pengaruh *thin ideal internalization* dan *appearance comparison* terhadap *body dissatisfaction* menunjukkan hasil yang cukup bervariasi. Beberapa studi, seperti Fadhila (2022) dan Azzarqi (2021), melaporkan kontribusi yang relatif rendah dengan nilai R^2 sekitar 18% hingga 19%. Di sisi lain, penelitian lain menunjukkan kontribusi yang lebih tinggi, seperti yang ditemukan oleh Muhammad dkk. (2024) sebesar 51,8% dan Shawli (2019) sebesar 63,1%. Variasi hasil tersebut menunjukkan bahwa kekuatan pengaruh *thin ideal internalization* dan *appearance comparison* terhadap *body dissatisfaction* dapat bervariasi tergantung pada karakteristik partisipan maupun konteks sosial-budaya yang melingkupi mereka.

Salah satu konteks sosial yang kini semakin relevan untuk diteliti adalah budaya populer, khususnya fandom Kpop. Meskipun telah ada beberapa penelitian mengenai remaja penggemar Kpop, masih terbatas studi yang secara spesifik meneliti pengaruh *thin ideal internalization* dan *appearance comparison* terhadap *body dissatisfaction* dalam kelompok ini, terutama di Indonesia. Padahal, kedua variabel tersebut diyakini berperan penting dalam membentuk ketidakpuasan tubuh. Selain itu, hasil-hasil penelitian sebelumnya juga menunjukkan variasi kontribusi yang belum konsisten, yang menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut dengan mempertimbangkan karakteristik budaya dan konteks spesifik fandom Kpop di Indonesia. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut topik ini dalam penelitian yang berjudul: “Pengaruh *Thin Ideal Internalization* dan *Appearance Comparison* terhadap *Body Dissatisfaction* pada Remaja Perempuan Penggemar Kpop.”

Rumusan Masalah

Adakah pengaruh *thin ideal internalization* dan *appearance comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada remaja perempuan penggemar Kpop?

Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh *thin ideal internalization* dan *appearance comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada remaja perempuan penggemar Kpop.

Kegunaan Penelitian

Kegunaan teoritis. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengetahuan dan pemahaman ilmiah di bidang psikologi, khususnya terkait dengan *body dissatisfaction*, *thin-ideal internalization*, dan *appearance comparison*. Lebih lanjut, temuan dari penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam ranah psikologi perkembangan, psikologi sosial, maupun psikologi kesehatan yang berkaitan dengan topik tersebut.

Kegunaan praktis. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan serta menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya maupun pihak-pihak yang ingin merancang atau mengembangkan intervensi dan psikoedukasi untuk mengatasi kecenderungan *body dissatisfaction*, terutama bagi remaja perempuan. Selain itu, penelitian ini juga dapat digunakan oleh praktisi kesehatan mental, pendidik, dan orang tua dalam mengenali tanda-tanda *body dissatisfaction* dan memberikan dukungan yang tepat untuk mengurangi dampak negatifnya pada kesehatan mental dan perkembangan remaja.