

# CITRA TUBUH (BODY IMAGE) REMAJA PEREMPUAN

*Lia Amalia\**

## **Abstract**

*A socio-cultural component has long been blamed for the excessive concern with the appearance of women. Typically, the media is blamed for creating an impossible thin ideal as a model for women to emulate, and such images in magazines and on TV have been cast as the cause of widespread use of excessive dieting and eating disorders to achieve the "unachievable". The onset of these two diseases typically occur during early adolescence or early adulthood when most young women are not only susceptible to cultural pressure for thinness and whiteness but also likely to be heavily involved with, and influenced by the mass media. This point may help explain how cultural images of one's reference group, may constitute an inescapable group that can have negative consequences as it is incorporated into local culture. The susceptibility to these pressures and influences from the media is believed to be heightened because of the fact that intense preoccupied with appearance and identity development characterizes adolescent girls.*

**Kata kunci:** *Remaja Perempuan, Body Image, Media Massa, Komparasi Sosial.*

## **I. Pendahuluan**

Salah satu hal yang paling menarik perhatian remaja adalah perubahan fisik yang terjadi ketika bagian-bagian tubuh tertentu mengalami perubahan dan mengambil bentuk yang berbeda dari sebelumnya. Perubahan fisik pada masa pubertas ikut menandai pemahaman baru tentang diri remaja yang

---

\* Dosen STAIN Ponorogo.

berkaitan erat dengan penerimaan diri dan pencarian identitas diri remaja. Tubuh dan karakteristik fisik remaja memiliki peranan penting dalam membentuk gambaran tentang dirinya baik dalam pandangannya sendiri maupun orang lain.

Di samping perkembangan fisik, perubahan hormonal yang terjadi juga menumbuhkan ketertarikan terhadap lawan jenis yang membuat mereka ingin memiliki penampilan yang menarik. Hal ini muncul seiring dengan kebutuhan akan penerimaan dari teman sebaya (*peer acceptance*) sehingga remaja mencari informasi mengenai kriteria yang dianggap menarik bagi orang lain yang dapat membantu mereka dalam bersosialisasi. Apa yang dianggap *keren*, *trend*, *funky*, *gaul*, atau *cool* menjadi sarana untuk mencapai popularitas di antara teman sebaya. Bagaimana cara bicara, bersikap, dan berpenampilan yang menarik mulai dari rambut hingga ujung kaki menjadi perhatian mereka.

Sebagian besar informasi mengenai kriteria daya tarik ini didapatkan dari media massa. Saat ini tabloid dan majalah remaja sangat banyak jumlahnya dan mudah didapatkan. Mulai dari tabloid lokal yang terjangkau harganya sampai majalah lisensi luar negeri dengan versi bahasa Indonesia yang mungkin hanya sanggup dibeli oleh sebagian kalangan saja. Belum lagi media elektronik seperti televisi yang menyajikan berbagai acara untuk remaja, sinetron, film TV, musik, dan sebagainya. Bagian lain dari televisi yang juga turut mempengaruhi remaja adalah iklan berbagai produk terutama kosmetika yang menampilkan model-model remaja.

Media telah menciptakan sebuah gaya hidup yang mempengaruhi kehidupan para remaja, terutama remaja perempuan karena sebagian besar pesan memang disampaikan untuk perempuan. Sayangnya, hampir sebagian besar pesan untuk perempuan yang disampaikan oleh media massa lebih banyak berbicara tentang penampilan luar dan daya tarik fisik semata. Kecantikan fisik selalu digambarkan menjadi bagian tak terpisahkan dari diri perempuan. Kulit putih bersih, tubuh langsing, rambut hitam lurus terurai menjadi standar umum untuk menggambarkan idealitas tubuh perempuan. Pencitraan standar fisik ideal ini bukan hanya berpengaruh

terhadap meningkatnya konsumerisme namun lebih jauh dapat menimbulkan dampak psikologis pada perempuan.

## II. Citra Pembentukan Tubuh (*Body Image*) Seseorang

Setiap individu memiliki gambaran diri ideal seperti apa yang diinginkan, termasuk bentuk tubuh ideal seperti apa yang ingin dimilikinya. Ketidaksiharian antara bentuk tubuh yang dipersepsi oleh individu dengan bentuk tubuh yang menurutnya ideal akan memunculkan ketidaksiharian terhadap tubuhnya. Gambaran seseorang mengenai kondisi fisiknya lebih bersifat subyektif. Apabila seseorang merasa bahwa keadaan fisiknya tidak sama dengan konsep fisik idealnya, maka dia akan merasa memiliki kekurangan secara fisik meskipun mungkin dalam pandangan dan penilaian orang lain dia dianggap menarik secara fisik. Hal ini terkait erat dengan citra tubuh atau *body image*, yaitu bagaimana seseorang memandang dan menilai tubuhnya sendiri. Schilder menyatakan bahwa citra tubuh adalah gambaran mengenai tubuh kita sendiri yang kita bentuk dalam fikiran,<sup>1</sup> sedangkan menurut Grinder citra tubuh adalah produk dari serangkaian pengalaman yang nyata maupun fantasi yang berasal dari perkembangan fisik seseorang, perhatian dari teman-teman sebaya terhadap atribut-atribut fisik, maupun dari meningkatnya kesadaran terhadap harapan-harapan kultural.<sup>2</sup>

Citra tubuh mulai terbentuk jauh sebelum seorang anak mampu mengungkapkan fikiran-fikiran maupun ide-idenya lewat kata-kata. Melalui kemampuan fisiknya seorang anak mempersepsi dirinya sebagai seseorang yang dapat menyebabkan sesuatu terjadi, misalnya dengan menggunakan tangannya sebagai alat. Kemampuan seorang anak untuk mengambil mainannya sendiri atau makan dengan menggunakan tangannya sendiri merupakan peristiwa penting yang akan menjadi bagian dalam pertumbuhan kapasitas *self-help*nya dan berkaitan erat dengan perkem-

---

<sup>1</sup> A.T. Jersild, *The Psychology of Adolescence* (New York: Mc. Millan Company, 1965), 154.

<sup>2</sup> R. Grinder, *Adolescence* (New York: John Wiley & Sons, 1978), 142.

bangan kemandiriannya. Pada tingkat tertentu bisa dikatakan bahwa melalui peningkatan kekuatan dan koordinasi otot-otot tubuhnya seorang anak belajar untuk keluar dari ketidakberdayaannya. Penggunaan tubuh dan persepsi seorang anak terhadap tubuhnya akan tertanam dan mempengaruhi tahap-tahap selanjutnya dalam mempersepsi *physical self*-nya.<sup>3</sup>

Dengan berakhirnya masa anak-anak, seorang remaja akan terus berusaha mengembangkan *self-help*-nya dan menurunkan tingkat ketergantungannya pada orang dewasa termasuk dalam hal kemampuan fisik. Hal ini dipengaruhi oleh meningkatnya kekuatan, ukuran dan kemampuan fisiknya. Perubahan-perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja dan serangkaian pengalaman akan membentuk persepsi remaja tentang *physical self*-nya dan memberi kesan mendalam tentang pentingnya makna sebuah tubuh dan kekuatan fisik. Bagaimana ia menilai tubuhnya akan turut dipengaruhi oleh pengalaman-pengalaman yang membawanya untuk melihat dan menilai apakah secara fisik dirinya lemah atau kuat, sehat atau mudah sakit, tinggi atau pendek, kurus atau gemuk, dan sebagainya. Proses penilaian ini lah yang akan membentuk citra tubuh seseorang.

Tingkat citra tubuh seseorang digambarkan oleh seberapa jauh ia merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan. Kesenjangan yang terlalu jauh antara tubuh yang dipersepsinya dengan tubuh ideal akan menyebabkan penilaian yang negatif terhadap tubuhnya. Semakin besar ketidaksesuaian ini maka semakin rendah pula tingkat citra tubuhnya, sedangkan orang yang memiliki citra tubuh tinggi akan menilai tubuhnya secara positif sehingga mampu menerima dan memanfaatkannya secara baik.

Citra tubuh merupakan salah satu aspek yang sangat penting dari evaluasi diri dan representasi diri selama masa remaja. Hurlock menyatakan sangat sedikit remaja yang mengalami kataksis tubuh atau merasa puas pada tubuhnya.<sup>4</sup> Berbagai tindakan yang bersumber dari rasa tidak puas pada penampilan dan bentuk tubuh ini jika tidak diatasi dapat menimbulkan

---

<sup>3</sup> Jersild, *The Psychology*, 166.

<sup>4</sup> E. B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, terj. (Jakarta: Erlangga, 1980), 213.

gangguan psikologis, misalnya depresi atau kebiasaan makan yang menyimpang (*eating disorders*) seperti *bulimia*, *anorexia nervosa*, *binge eating* yang dapat berlanjut terus hingga akhir masa remaja bahkan dewasa. Sebagian besar hasil penelitian menemukan bahwa masalah citra tubuh yang negatif lebih banyak terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki.<sup>5</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh *American Psychiatric Association* pada tahun 1994 di Amerika menemukan 1 dari 100 perempuan menderita *anorexia* dan 3 dari 100 perempuan menderita *bulimia* dan kemudian ditemukan bahwa di kalangan remaja tingkat penderita *anorexia* dan *bulimia* lebih tinggi.<sup>6</sup> Stice menemukan bahwa 20% dari 1.124 remaja perempuan yang diteliti pernah mengalami depresi berat yang disebabkan tiga hal, yaitu rasa tidak puas terhadap tubuh, diet yang berlebihan, dan gejala-gejala *bulimia*. Dalam sebuah penelitian longitudinal ditemukan bahwa sebanyak 17,8% dari remaja perempuan berusia 11-14 tahun sedang melakukan diet selama 6 bulan terakhir dan setahun kemudian sebanyak 34,5% dilaporkan melakukan diet selama 12 bulan terakhir. Selain itu juga dilaporkan bahwa lebih dari sepertiga remaja perempuan melakukan kontrol yang agresif terhadap berat badan mereka dengan cara melakukan diet yang berbahaya, olahraga yang berlebihan, memuntahkan kembali makanan, dan penyalahgunaan obat-obatan seperti obat pencahar dan obat diet.<sup>7</sup>

Bahkan ketika penampilan telah menjadi obsesi yang berlebihan, individu dapat menderita *Body Dysmorphic Disorder (BDD)* atau dikenal juga dengan nama *Dysmorphobia and Imagined Ugliness Disorder*.<sup>8</sup> Penderita *BDD* atau tingkat ekstrim dari gangguan citra tubuh akan bereaksi sangat

---

<sup>5</sup> E. Stice and S.K. Bearman, "Body Image and Eating Disturbances Prospectively Predict Increases in Depressive Symptoms in Adolescent Girls: A Growth Curve Analysis" dalam *Developmental Psychology*, 37, 5, (2001), 599.

<sup>6</sup> R. A. Botta, "Television Images and Adolescent Girls Body Image Disturbance" dalam *International Communication Association*, 49, 2, (1999), 31.

<sup>7</sup> <http://www.findarticles.com> By P. Akos, *Promoting Healthy Body Image in Middle School*, (2002).

<sup>8</sup> <http://www.sirc.org/publik/mirror.html>

negatif pada pantulan dirinya misalkan saat bercermin. *BDD* yang biasanya muncul selama masa remaja dapat menyebabkan menurunnya prestasi akademik, isolasi sosial, depresi, bahkan dalam kasus-kasus yang sudah parah penderita melakukan operasi kosmetik yang berbahaya, memerlukan perawatan psikiatris sampai melakukan percobaan bunuh diri.

Citra tubuh bukan hanya terkait dengan aspek-aspek penampilan fisik, daya tarik, maupun kecantikan tapi lebih dari itu berkaitan erat dengan gambaran mental seseorang mengenai tubuhnya sama seperti pikirannya, perasaannya, pertimbangannya, sensasi, kesadaran maupun perilakunya. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Buss, citra tubuh adalah gambaran mengenai tubuh yang dibentuk dalam fikiran, untuk menyatakan suatu cara penampilan tubuh bagi diri sendiri yang meliputi perasaan tentang tubuh seperti gemuk atau kurus, kuat atau lemah, besar atau kecil, cantik atau jelek, dan tinggi atau pendek.<sup>9</sup> Sebuah penelitian mengenai citra tubuh remaja perempuan Korea menemukan bahwa remaja perempuan yang memiliki aspek-aspek negatif mengenai berat badan dilaporkan berada pada tingkat gejala-gejala depresi yang lebih tinggi dibanding mereka yang mampu menilai berat badannya dengan cara yang lebih positif.<sup>10</sup>

Selain karakteristik fisik yang dapat diamati, hal penting yang perlu diperhatikan dalam memahami citra tubuh remaja, khususnya remaja perempuan, adalah persepsi subyektif dari individu sendiri. Penilaian individu terhadap penampilan fisiknya dipengaruhi oleh beberapa hal, di antaranya adalah reaksi orang lain terhadap individu, perbandingan perkembangan fisik individu dengan perkembangan fisik orang lain, dan perbandingan terhadap apa yang dianggap ideal oleh kultur masyarakat atau lingkungannya (*cultural ideal*).<sup>11</sup> Citra tubuh remaja akan meningkat ketika bentuk tubuh mereka yang baru sesuai dengan standar ideal kultur

---

<sup>9</sup> Buss, *Psychology: Man in Perspective* (New York: John Wiley & Sons Inc, 1973).

<sup>10</sup> <http://www.findarticles.com> by O. Kim, and H. Kim, "Body Weight, Self-Esteem, and Depression in Korean Female Adolescent" *Adolescence*, (2001).

<sup>11</sup> D.A. Blyth, R.G. Simmons, and D.F. Zakin, "Satisfaction with Body Image for Early Adolescent Females: The Impact of Pubertal Timing Within Different School Environments" *Journal of Youth and Adolescence*, Vol.14, No.3, (1985), 217.

dan jenis kelamin mereka.<sup>12</sup> Kesesuaian ini yang berasal dari pendapat teman sebaya maupun orang dewasa di sekitarnya seperti keluarga atau pun guru adalah hal yang sangat penting bagi penilaian tentang tubuhnya karena remaja yang memiliki karakteristik fisik yang mendekati standar kultur ideal masyarakat, akan lebih diterima oleh lingkungannya.<sup>13</sup>

Gambaran citra tubuh seseorang terbentuk dari faktor-faktor psikologis, biologis, historis, sosiokultural dan faktor-faktor individual yang terinternalisasi selama bertahun-tahun masa perkembangannya. Meskipun perubahan tubuh secara radikal terjadi pada masa remaja, namun citra tubuh yang telah dimiliki sejak masa anak-anak akan sangat berpengaruh terhadap cara pandangnya dalam menilai tubuh. Pemahaman mengenai perubahan fisik dan masa pubertas yang sedang dialami sangat dibutuhkan untuk membantu mereka memahami apa yang terjadi pada tubuh mereka sehingga mereka dapat menilai tubuh dan dirinya secara positif.

### III. Citra Tubuh dan Media Massa

Dalam sebuah poling di Amerika yang dilakukan majalah *People* dilaporkan bahwa 80% perempuan menyatakan bahwa citra yang ditampilkan dalam film, majalah *fashion*, dan iklan-iklan membuat mereka merasa tidak nyaman dengan penampilan mereka. Sebagai informasi tambahan disertakan laporan adanya indikasi bahwa 34% dari perempuan yang merasa tidak nyaman dengan penampilannya ingin melakukan diet yang beresiko terhadap kesehatan mereka, 34% ingin melakukan operasi dan 93% diindikasikan telah melakukan berbagai cara dan usaha berkali-kali untuk menurunkan berat badan agar bisa menyesuaikan diri dengan citra media (*media images*).<sup>14</sup>

---

<sup>12</sup> S.A. Clarke dan J.B. Koch, *Children Development through Adolescenc* (New York: John Wiley & Sons Inc, 1983), 115.

<sup>13</sup> Singgih Dirga Gunarsa dan Yulia Gunarsa, *Psikologi Remaja* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2000), 22.

<sup>14</sup> [www.edreferral.com/body\\_image](http://www.edreferral.com/body_image)

Iklan-iklan yang ditayangkan menekankan bahwa tubuh kurus adalah standar kecantikan bagi perempuan. Tubuh-tubuh yang ditampilkan di media dipahami sebagai perempuan normal dan sehat. Padahal kenyataannya, model-model *fashion* saat ini memiliki bobot yang 23% lebih rendah dibanding perempuan pada umumnya. Seorang perempuan muda dengan umur berkisar 18-34 tahun hanya memiliki kemungkinan sebanyak 7% untuk bisa selangsing para model dan kemungkinan sebanyak 1% untuk bisa sekurus supermodel. Meskipun begitu dalam sebuah penelitian, 69% remaja perempuan mengatakan bahwa model-model dalam majalah mempengaruhi pikiran mereka tentang bentuk tubuh yang sempurna.<sup>15</sup>

Tubuh perempuan dalam media massa direfleksikan dan dipotret sebagai target pasar dari berbagai macam produk, seperti produk-produk kecantikan, obat diet, dan alat-alat pembentuk tubuh. Media massa mengkonstruksi sebuah dunia mimpi yang menawarkan berbagai harapan untuk mendapatkan tubuh yang langsing dan ideal. Informasi yang disampaikan media massa ikut memberi kontribusi terhadap pandangan dan nilai-nilai mengenai tubuh yang berkembang di masyarakat termasuk remaja perempuan.

Tubuh dengan bagian-bagiannya dimuati oleh simbolisme kultural dan bersifat sosial.<sup>16</sup> Tubuh dengan semua organ, atribut, fungsi, kondisi dan inderanya bukan hanya merupakan kondisi biologis, melainkan merupakan produk sosial dengan kompleksitas yang luas. Berbagai informasi mengenai tubuh yang disampaikan oleh media massa dipengaruhi oleh nilai-nilai budaya dan norma-norma sosial yang lebih menuntut perempuan untuk mengusung feminitas tradisional yang diartikan dengan selalu tampil cantik dan menarik dengan tubuh yang langsing.

Pada akhir tahun 1986, Silverstein dkk. melaporkan hasil penelitiannya bahwa sebanyak 69% karakter perempuan yang ditampilkan di televisi

---

<sup>15</sup> <http://www.mediascope.org/pubs/ibriefs/bia.htm>

<sup>16</sup> A. Synnott, *Tubuh Sosial: Simbolisme, Diri, dan Masyarakat*, terj. Yudi Santoso (Yogyakarta: Jalasutra, 2003), 11.

bertubuh langsing sedangkan karakter laki-laki hanya sebanyak 17%.<sup>17</sup> Hal ini membuat perempuan menerima lebih banyak pesan untuk menjadi langsing dan tetap mempertahankan bentuk tubuh yang langsing dibandingkan pria sehingga bagi perempuan tubuh yang langsing dan serangkaian karakteristik fisik lainnya identik dengan penampilan yang menarik.

Standar kultural daya tarik bagi perempuan mengenai tubuh yang langsing dapat menyebabkan ketidaknyamanan bagi remaja perempuan yang mengalami pubertas lebih awal karena memasuki masa pubertas berarti meningkatnya berat badan. Tekanan untuk memiliki tubuh yang langsing diyakini sebagai penyebab meningkatnya jumlah penderita gangguan makan pada perempuan di Amerika. Representasi bentuk tubuh ideal perempuan yang selalu dimunculkan oleh media mempengaruhi keinginan perempuan untuk menurunkan berat badan agar mendapatkan bentuk tubuh yang langsing. Dengan kekuatan media informasi yang ada saat ini mampu membuat sebagian besar nilai-nilai Barat mengenai tubuh tersebar ke seluruh dunia termasuk Asia Tenggara. Hal ini mendorong M.J. Sharps dan J.L. Sharps untuk melakukan penelitian dan membandingkan citra tubuh remaja yang tinggal di sebuah pedesaan Thailand bagian Utara dengan remaja di pusat kota California.<sup>18</sup>

Prosedur penelitian ini menggunakan sembilan gambar siluet sebagai skema bentuk tubuh dari berbagai macam ukuran mulai dari yang paling kurus (*very underweight*) sampai yang sangat gemuk (*very overweight*) sebagai tes persepsi bentuk tubuh yang diinginkan yang dikembangkan oleh Stunkard, Sorenson, dan Schulsinger. Instrumen tes berbentuk siluet ini dapat menghindari pemakaian figur ras tertentu dan meminimalisir permasalahan istilah bahasa yang digunakan. Responden diminta untuk menunjukkan kecenderungan figur tubuh estetik yang lebih mereka inginkan dengan menggunakan skala Likert 9 poin dan diminta untuk

---

<sup>17</sup> K. Harrison, "Television Viewing, Fat Stereotyping, Body Shape Standards, and Eating Disorder Symptomatology in Grade School Children" dalam *Communication Research*, 27, 5, (2003), 627.

<sup>18</sup> M. J. Sharp and J. L. Sharp, "Body Image Preference in The United States and Rural Thailand: an Exploratory Study" dalam *The Journal of Psychology*, 135(5), (2001), 524.

menunjukkan secara spesifik figur mana yang menurut mereka paling menarik. Hasil penelitian ini menemukan bahwa remaja laki-laki Thailand memilih figur tubuh perempuan yang lebih mendekati normal dibandingkan remaja laki-laki California. Hasil yang cukup mengejutkan adalah bahwa remaja perempuan Thailand memilih figur tubuh ideal yang lebih kurus dari remaja perempuan California dan bahkan dari pilihan remaja laki-laki Thailand sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa kecenderungan untuk memiliki tubuh yang langsing tidak hanya dimiliki oleh remaja perempuan Amerika bahkan remaja perempuan dari sebuah desa kecil di Thailand pun memiliki keinginan sama dengan tingkat kurus yang lebih tinggi.

Keinginan untuk memiliki tubuh yang langsing mendorong perempuan untuk melakukan berbagai usaha untuk melakukan perubahan pada tubuh secara keseluruhan maupun pada bagian-bagian tubuh tertentu dengan bermacam cara seperti menjalani operasi plastik. Diet yang berlebihan tanpa berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi dilakukan oleh sebagian remaja perempuan untuk mencapai bentuk tubuh yang menurut mereka lebih ideal. Remaja menilai tubuh yang mereka miliki dengan standar yang menjadi ukuran masyarakat. Rasa tidak puas yang berlebihan pada tubuh menyebabkan mereka berusaha keras melakukan perubahan dan penyesuaian-penyesuaian pada tubuh dan penampilan mengikuti norma-norma kecantikan kultural. Padahal ukuran tubuh yang ideal bagi perempuan selalu mengalami perubahan dari tahun ke tahun. Soundhaus, Kurtz, dan Strube<sup>19</sup> melakukan penelitian untuk membandingkan dua kelompok sampel mahasiswa dan mahasiswi dari tahun 1966 dan 1996 dalam hal citra tubuh. Sebagaimana yang telah diprediksikan sebelumnya, hasil penelitian ini menemukan bahwa perempuan tahun 1996 memiliki citra tubuh yang jauh lebih negatif daripada kelompok perempuan tahun 1966 sedangkan pada kelompok laki-laki tidak ditemukan perbedaan yang signifikan.

---

<sup>19</sup> E. L. Soundhaus, R. M. Kurtz, M. J. Strube, "Body Attitude, Gender, and Self concept: A 30-year Perspective" dalam *The Journal of Psychology*, 135 (4), (2001), 420.

Media massa sangat berperan dalam menyampaikan pesan-pesan sosiokultural mengenai tubuh yang ideal bagi remaja yang berpengaruh pada pembentukan citra tubuhnya. Dari hasil penelitian ditemukan bahwa pengaruh media massa mengenai tubuh ideal lebih besar pada remaja perempuan dibandingkan remaja laki-laki.<sup>20</sup> Hal ini disebabkan nilai-nilai sosiokultural ideal bagi perempuan yang ditampilkan dalam berbagai bentuk lebih konsisten dibandingkan nilai-nilai sosiokultural pada laki-laki.

#### IV. Citra Media Massa tentang Tubuh Ideal

Telah banyak penelitian yang menunjukkan adanya pengaruh kuat dari media massa terhadap pembentukan citra tubuh perempuan. Media massa yang memiliki kekuatan untuk memotret dan mendefinisikan fenomena yang terjadi di masyarakat telah menjadi institusi utama dalam kehidupan sosial dan budaya. Peran utama media dalam kehidupan manusia sehari-hari adalah memastikan bagaimana simbol-simbol yang ingin disebarluaskan bisa menjadi perhatian masyarakat. Beragam citra muncul dan dipentaskan dalam panggung media massa. Meskipun begitu, sebenarnya masyarakat baik secara individu atau pun kelompok tidak hanya menjadi penonton tetapi dapat terlibat aktif dan memiliki penilaian atau kritik terhadap citra-citra tersebut. Selain itu, masyarakat dari berbagai kelompok etnis, kelompok keagamaan, golongan usia, atau kelompok dari gender tertentu juga dapat menggunakan media sebagai sarana untuk mempengaruhi nilai, mitos, simbol, dan informasi yang berkembang di masyarakat.

Jika media dianggap memiliki kekuatan untuk mempengaruhi masyarakat atau individu lalu muncul pertanyaan bagaimana cara media mempengaruhi citra tubuh seseorang? Apakah media memiliki kekuatan besar yang amat berpengaruh sehingga seseorang hanya bisa mengamini

---

<sup>20</sup> <http://www.findarticles.com> by M.P. McCabe, and L.A. Ricciardelli, "Parent, Peer, and Media Influences on Body Image and Strategies to Both Increase and Decrease Body Size Among Adolescent Boys and Girls" dalam *Adolescence* (2001).

dan menerima standar ideal yang ditawarkan media tanpa berfikir kritis dan realistis?

Proses bagaimana media mempengaruhi masyarakat telah dikaji dengan berbagai pendekatan, di antaranya pendekatan interpretif (*interpretive approaches*). Pendekatan ini percaya bahwa makna (*meaning*) dari suatu citra media massa diciptakan saat kita berinteraksi dengan orang lain sehingga dampak dari pengaruh media massa akan sangat bergantung pada makna yang diciptakan. Makna-makna tersebut sebenarnya tidak terletak pada pesan yang ada pada media namun muncul pada saat kita menangkap pesan-pesan tersebut. Makna-makna yang muncul tidak akan sama, namun sangat beragam tergantung pada konteks kultural, sosial, dan historis dari suatu kelompok masyarakat. Selain itu, pendekatan ini meyakini individu bukanlah penerima media yang pasif dan dapat bersikap kritis pada isi media dan bahkan menolaknya.

Menurut Davison dan Perloff, media memiliki kualitas yang unik yaitu kemampuannya untuk meyakinkan publik bahwa citra-citra atau pendapat yang mereka lihat pada media juga dilihat oleh berjuta-juta orang lain. Individu juga percaya bahwa orang lain lebih terpengaruh oleh media dibandingkan diri mereka sendiri. Karena keyakinan inilah akhirnya muncul kesalahan persepsi tentang bagaimana orang lain terpengaruh oleh media. Keyakinan semacam ini yang disebut dengan istilah *third-person effect* menjelaskan adanya dampak langsung dan tidak langsung dari media. Dampak langsung adalah pengaruh isi media terhadap diri, sikap atau perilaku seseorang. Sedangkan dampak yang tidak langsung melalui proses yang kompleks yang terjadi saat seseorang menganggap citra media memberi pengaruh besar terhadap orang lain yang berada dalam lingkungan sosial yang sama dengannya. Selain itu mereka juga dipengaruhi oleh persepsi tentang bagaimana orang lain melihat distorsi dari citra media. Media menjadi bagian penting dalam proses generalisasi orang lain sehingga kita menganggap seluruh atau sebagian besar masyarakat memiliki pandangan

yang sama yang pandangan itu kemudian kita gunakan dalam proses pemahaman dan penilaian terhadap diri kita.<sup>21</sup>

Manusia memiliki dorongan untuk selalu melakukan penilaian terhadap pendapat atau kemampuannya dengan cara melakukan perbandingan dengan pendapat dan kemampuan orang lain. Secara sadar atau tidak, setiap hari manusia melakukan perbandingan antara dirinya dan orang lain dalam berbagai macam atribut, seperti karakteristik kepribadian (misalnya kepercayaan diri, keramahan), kualitas-kualitas fisik (tinggi badan, berat badan, penampilan secara umum), kepemilikan pribadi (barang-barang mewah), dan emosi.

Penilaian kognitif yang dibuat oleh seseorang tentang atribut-atribut tertentu yang dimilikinya dibandingkan dengan atribut orang lain dijelaskan dalam teori komparasi sosial.<sup>22</sup> Bahan utama dalam komparasi sosial adalah informasi sosial. Proses komparasi sosial tidak bisa terlepas dari peran media massa sebagai sumber informasi dan lembaga yang mampu memproduksi dan mengkonstruksi citra. Citra yang ditawarkan dalam kehidupan sehari-hari lewat berbagai kemasan dapat mempengaruhi penilaian seseorang terhadap dirinya. Selain itu, sebagaimana yang telah dikemukakan sebelumnya ada dampak tak langsung dari media yang melibatkan persepsi kita tentang bagaimana orang lain memandang citra yang dimunculkan media. Hal ini akan mempengaruhi bagaimana cara kita memahami dan memandang diri kita sendiri dalam hubungannya dengan orang lain, kelompok masyarakat, atau kategori-kategori sosial yang berlaku.

---

<sup>21</sup> A.M. Milkie, "Social Comparisons, Reflected Appraisals, and Mass Media: The Impact of Pervasive Beauty Images on Black and White Girls Self-Concepts" dalam *Social Psychology Quarterly*, 62, 2, (1999), 193.

<sup>22</sup> Teori komparasi sosial (*social comparison*) pertama kali dicetuskan oleh Festinger pada tahun 1954. Dengan teori ini, Festinger mencoba menerangkan mengapa komparasi sosial digunakan, siapa target komparasinya, dan apa efek dari komparasi tersebut. Teori ini didasarkan pada asumsi Festinger bahwa manusia memiliki dorongan untuk melakukan evaluasi terhadap pendapat maupun kemampuan mereka. Ini berarti bahwa keinginan untuk melakukan perbandingan dapat meningkat atau menurun. Dorongan ini akan menguat saat individu merasa tidak yakin pada informasi yang bersifat relatif mengenai suatu hal dan akan menurun saat individu mendapatkan masukan yang lebih evaluatif.

Manusia seringkali melakukan perbandingan dengan apa yang ada di sekitar mereka termasuk citra yang ditampilkan oleh media massa yang telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Citra yang tampil di media massa menjadi target komparasi dalam berbagai hal seperti opini, kemampuan dan keahlian, karakteristik kepribadian, kepemilikan pribadi, maupun kualitas fisik dan kecantikan. Berbagai atribut yang menjadi obyek perbandingan remaja tentunya tidak terlepas dari pengalaman-pengalaman fisik, psikis dan sosial yang dialaminya. Masa remaja awal ditandai dengan perubahan fisik yang terjadi dalam waktu yang cepat. Bukan hanya berat dan tinggi badan yang berubah, tapi juga termasuk matangnya organ-organ seksual yang dimilikinya sehingga turut mempengaruhi proses perkembangan kognitif dan psikososial remaja. Ketika hal ini terjadi dan nilai-nilai yang diyakini selama ini tentang karakteristik-karakteristik tertentu menjadi ambigu, maka penilaian individu terhadap hal tersebut akan mengikuti pendapat dari orang lain yang dianggap penting olehnya (*significant persons*).

Persepsi dan evaluasi remaja terhadap tubuhnya dipengaruhi oleh serangkaian proses yang kompleks, di antaranya yang *pertama* adalah adanya perubahan fungsi-fungsi kognitif pada remaja yang membuat remaja mampu mengkonstruksi dan melakukan interpretasi kembali teori-teori mereka mengenai tubuh dengan cara baru yang berbeda. *Kedua*, perubahan-perubahan fisik dan kognisi yang terjadi seiring dengan meningkatnya isu konformitas terhadap teman-teman sebaya. *Ketiga*, bentuk tubuh remaja dihubungkan dengan evaluasi dan gengsi di antara teman-teman sebaya.<sup>23</sup>

Menurut Botta proses komparasi sosial yang dilakukan oleh remaja perempuan tentang apa yang disebut cantik adalah *pertama* memperhatikan dengan seksama citra dalam media untuk mempelajari apa itu cantik, *kedua* memutuskan seperti apa mereka harus berpenampilan, *ketiga* membandingkan penampilan mereka dengan apa yang disebut cantik oleh media, dan

---

<sup>23</sup>D.A. Blyth, R.G. Simmons, and D.F. Zakin, "Satisfaction with Body Image for Early Adolescent Females: The Impact of Pubertal Timing Within Different School Environments" dalam *Journal of Youth and Adolescence*, Vol.14, No.3, (1985), 213.

terakhir memotivasi diri mereka untuk mengubah penampilan untuk menyesuaikan dengan citra yang mereka lihat dari media.<sup>24</sup>

Hasil temuan dari beberapa penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya mengindikasikan hubungan yang kuat antara tingkat komparasi sosial fisik seseorang dengan citra tubuhnya. Semakin intens seseorang membandingkan tubuhnya dengan citra media massa maka citra tubuhnya akan semakin buruk. Sebuah penelitian yang pernah dilakukan di Bandung pada tahun 2004 menemukan hal yang sama.<sup>25</sup>

Penelitian yang melibatkan 158 remaja perempuan siswi SMP yang berusia 12-15 tahun menemukan bahwa komparasi sosial yang dilakukan mereka terhadap selebritis dan model sebagai representasi citra media massa dapat berpengaruh negatif terhadap citra tubuh mereka. Meskipun begitu sebagian besar remaja tidak terlalu intens melakukan komparasi terhadap citra media massa. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun para remaja perempuan dalam penelitian tersebut melakukan komparasi sosial terhadap citra media massa, akan tetapi mereka tetap berusaha meminimalkan intensitas komparasi dan hanya memilih atribut daya tarik tertentu untuk dibandingkan. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Brickman dan Bulman bahwa adanya *pleasure and pain* dalam komparasi sosial dapat mempengaruhi individu untuk melakukan atau menghindari komparasi sosial sebagai pertahanan diri terhadap beban sosial dan psikologis yang diperoleh dari komparasi sosial.<sup>26</sup> Remaja perempuan pada penelitian tersebut memilih untuk berada pada kondisi yang cukup aman bagi dirinya yaitu tetap melakukan komparasi sosial hanya sebagai cara untuk mendapatkan informasi sosial sambil tetap mempertahankan diri untuk menghindari *pain* sebagai akibat komparasi terhadap citra ideal media massa.

---

<sup>24</sup><http://www.findarticles.com> by R.A. Botta, "For Your Health? The Relationship between Magazine Reading and Adolescent Body Image and Eating Disturbances (1)" dalam *Sex Roles: A Journal of Research*, (2003).

<sup>25</sup>L. Amalia, "Citra tubuh Remaja ditinjau dari Komparasi Sosial Atribut Daya Tarik dan Harga Diri", Tesis, Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta, (2004).

<sup>26</sup>P. Brickman and R. J. Bulman, "Pleasure and Pain in Social Comparison" in *Social Comparison Process: Theoretical and Empirical Perspectives*, J.M. Sullis and R.L. Miller (Editors) (New York: John Wiley & Sons, 1977), 214.

Intensitas komparasi sosial yang tidak terlalu tinggi berkaitan dengan hasil temuan yang lain dari penelitian di atas, yaitu adanya harga diri (*self-esteem*) yang lebih berpengaruh pada citra tubuh mereka. Harga diri sebagai kemampuan untuk menilai diri secara realistis diyakini dapat menjadi filter psikologis bagi remaja dalam melakukan penilaian terhadap tubuhnya dan mampu mendukung pembentukan citra tubuh yang positif. Harga diri yang tinggi akan membantu remaja perempuan dalam mempertahankan diri mereka dari serbuan citra ideal media massa yang telah mengalami distorsi.

Citra tubuh lebih banyak dipengaruhi oleh harga diri daripada daya tarik fisik yang nyata sebagaimana penilaian orang lain. O Dea dan Abraham, dua orang peneliti asal Australia menerapkan pendekatan berbasis harga diri (*self-esteem-based approach*) yang dapat meningkatkan harga diri dan menanggulangi kebiasaan makan yang menyimpang pada remaja. Program yang diberi nama *Everybody's Different* ini melibatkan 173 remaja putra dan 297 remaja putri. Semua partisipan kemudian dipilih secara random untuk dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok yang mendapat perlakuan intervensi dan kelompok kontrol. Kerja kelompok, kerjasama tim, permainan, dan drama adalah berbagai metode yang digunakan untuk meningkatkan daya belajar, perilaku, sikap, pengembangan keahlian, dan harga diri para remaja. Sebagian dari materi yang diberikan di antaranya adalah tentang stereotip di masyarakat, bagaimana cara mengatasi stres, mengembangkan perasaan positif terhadap diri sendiri, serta kemampuan untuk berkomunikasi dan membangun hubungan dengan orang lain. Dampak dari intervensi ini kemudian diukur dengan menggunakan beberapa angket seperti *the Eating Disorders Inventory (EDI)*, *the Self Perception Profile for Adolescent*, *the Depression Inventory*, *the State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*, dan angket demografi, kebiasaan makan serta citra tubuh. Hasilnya ditemukan bahwa program ini secara signifikan meningkatkan harga diri, citra tubuh dan perilaku makan yang sehat.<sup>27</sup>

---

<sup>27</sup> <http://www.findarticles.com> By J. A. ODea and S. Abraham, S., "Improving The Body Image and Eating Attitudes of Adolescent" dalam *Nutrition Research Newsletter*, (2000).

Penelitian lain mengenai remaja perempuan yang dilakukan oleh Yayasan Jurnal Perempuan<sup>28</sup> juga menarik untuk dikemukakan di sini. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif dengan melibatkan 100 responden remaja perempuan berusia 14-18 tahun yang berada di 5 wilayah di Jakarta. Mereka diberikan kuesioner mengenai tubuh dan kecantikan, alasan menggunakan produk kosmetik, alasan membaca majalah atau tabloid, sikap remaja terhadap media, sikap dan gaya hidup remaja perempuan, sikap dan kepribadian remaja perempuan, serta alasan memilih artis idola.

Hasil penelitian menunjukkan meskipun remaja perempuan mempunyai sikap dan pendapat tersendiri tentang gaya hidupnya, akan tetapi mereka tidak memiliki pilihan untuk tidak mengikuti tawaran yang selama ini disosialisasikan media. Hal ini terlihat dari sikap yang ambigu pada remaja ketika ditanyakan secara terbuka mengenai produk-produk kosmetik yang ditawarkan iklan. Di satu sisi mereka mengaku tidak terjebak dengan pilihan kosmetik yang ditawarkan dan tidak berusaha keras untuk mencapai kriteria ideal yang dimunculkan media massa. Namun di sisi lain mayoritas mereka memilih menggunakan kosmetika untuk alasan kecantikan bukan kesehatan dan tetap ingin menjadi cantik seperti yang ditawarkan iklan. Remaja perempuan mengalami dilema dalam melihat diri mereka. Sebenarnya mereka memiliki definisi sendiri tentang kecantikan dan kenyamanan tubuhnya akan tetapi media tidak menawarkan alternatif lain sebagai pilihan selain hanya memberikan citra ideal yang sebenarnya sulit untuk dicapai. Akhirnya sebagian besar mereka ragu terhadap pilihannya sendiri dan tidak ada pilihan lain kecuali mengikuti tren yang ditawarkan media.

Sebenarnya remaja perempuan ingin menjadi diri sendiri dengan menentukan sendiri gaya, sikap, atau kepribadian yang sesuai dengan diri mereka. Mereka memiliki kriteria tentang apa yang disebut cantik atau menarik yang tidak hanya menampilkan keindahan fisik semata tetapi

---

<sup>28</sup>E. B. Subiyantoro, "Tubuhku (Seharusnya) Milikku: Dilema Remaja Perempuan Menyikapi Media" dalam *Jurnal Perempuan*, No. 37 (2004), 102-114.

memunculkan kemampuan mereka sebagai pribadi-pribadi yang unik dan berpotensi. Menarik untuk disimak pernyataan dari seorang remaja perempuan yang bersikap kritis pada citra ideal media massa.<sup>29</sup>

“Ada beberapa majalah remaja yang menurut saya, memberikan (secara jelas atau terselubung) pernyataan yang sebenarnya malah menekan mental kaum remaja. Contohnya pernyataan bahwa seorang perempuan bisa dikatakan cantik dan seksi apabila memiliki tubuh yang bagus. Apakah hanya dengan sekedar tubuh? Apakah hanya dengan kulit yang berwarna putih mulus, rambut yang panjang lurus, kaki jenjang bak model, payudara padat berisi, serta bokong *a la* Jenifer Lopez, juga paras seperti Dian Sastro sudah pasti dikatakan cantik? Bagaimana dengan perempuan yang memiliki kulit warna gelap, bertubuh gemuk atau berambut keriting dan pendek berarti jelek?...

Sebenarnya gagasan cantik siapa yang akan dicekockkan kepada kami, para remaja perempuan?

Saya sendiri mengakui kalau bentuk fisik seperti itu memang menarik. Tetapi apakah bentuk fisik bisa mengalahkan apa yang disebut intelegensia dan *inner beauty*?

Sebenarnya citra mengenai keindahan perempuan telah lama dikomunikasikan melalui seni, musik, maupun sastra yang tidak melulu bicara tentang kecantikan fisik saja. Akan tetapi universalitas dari media cetak dan elektronik serta kemampuan untuk diakses secara cepat membuat keduanya lebih memiliki peran dalam melakukan sosialisasi mengenai standar kecantikan perempuan. Sayangnya media massa tidak memberikan pilihan dalam menentukan makna keindahan dan kecantikan perempuan, sehingga yang muncul hanya satu standar kriteria ideal yaitu kecantikan secara fisik yang sulit terbantahkan.

Milkie dalam penelitiannya mengenai hubungan komparasi sosial dan media massa pada remaja perempuan dengan responden sebagian besar remaja kulit putih dan remaja keturunan Afrika maupun Asia yang tinggal di kota dan pedesaan. Yang menarik dari penelitian ini adalah perbedaan etnis akan sangat membedakan seberapa besar citra media berpengaruh

---

<sup>29</sup>Maria R. D. “Kami Ingin Jadi Diri Sendiri” dalam *Jurnal Perempuan*, No. 37 (2004), 9-10.

terhadap mereka. Sebenarnya mayoritas mereka dari semua etnis sepakat bahwa citra yang dimunculkan media tidak realistis dan mereka menginginkan agar media lebih banyak lagi menampilkan citra perempuan yang normal dan lebih riil. Akan tetapi perbedaan etnis menciptakan filter yang sangat penting dalam proses komparasi sosial sehingga hal ini akan berpengaruh pada efektifitas interpretasi yang kritis terhadap citra media yang berfungsi sebagai perlindungan bagi konsep diri.<sup>30</sup>

Penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar remaja perempuan kulit putih yang tinggal di kota maupun desa sering melakukan komparasi sosial dengan citra media yang tampil dengan penampilan fisik yang sempurna. Meskipun sebenarnya mereka menyadari dan mengetahui bahwa citra yang ditampilkan dalam media massa ini seringkali tidak sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya. Komparasi sosial tetap dilakukan karena mereka menganggap bahwa para remaja perempuan lainnya dan teman pria khususnya akan memberikan nilai lebih pada penampilan tersebut.

Berbeda dengan remaja kulit putih, remaja kulit hitam bersikap lebih kritis terhadap citra dan *mainstream* kecantikan ideal yang ditampilkan media massa. Mereka memilih citra media massa yang lebih sesuai dengan identitas mereka sebagai perempuan kulit hitam dan berfikir lebih realistis dalam menilai penampilan mereka. Dalam aspek evaluasi diri seperti penampilan fisik biasanya mereka melakukan komparasi dengan kelompok mereka sendiri, bukan dengan kelompok kulit putih. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa meskipun remaja kulit hitam juga memerhatikan penampilan mereka sebagaimana remaja kulit putih, namun remaja kulit hitam merasa lebih puas pada penampilan mereka, merasa memiliki penampilan yang lebih baik, dan memiliki harga diri yang lebih tinggi dibandingkan remaja kulit putih.<sup>31</sup>

Pemilihan citra media massa sebagai target komparasi tidak terlepas dari faktor-faktor struktur sosial. Meskipun individu memiliki kebebasan untuk memilih target komparasi yang disenanginya, namun tetap saja ada

---

<sup>30</sup> Milkie, *Social Psychology*, 196-197.

<sup>31</sup> *Ibid.*, 202.

keterbatasan. Pada saat-saat tertentu, individu dihadapkan pada komparasi yang tidak menyenangkan dan tidak dapat dihindari karena ia terikat pada nilai-nilai yang dianut kelompoknya (*group reference*). Hal ini bisa menjelaskan bagaimana citra kultural yang dianut oleh kelompok referensi seseorang merupakan target pilihan komparasi sosial yang seringkali tidak dapat dihindari. Komparasi sosial juga digunakan untuk mengumpulkan informasi mengenai atribut-atribut yang dinilai tinggi, sesuai dengan harapan-harapan sosial, dan norma-norma yang berlaku sehingga target komparasi sosial dapat beragam sesuai dengan nilai-nilai sosiokultural yang ada.<sup>32</sup>

Hal ini menjelaskan dilema yang dihadapi remaja perempuan dalam menilai dan memahami tubuh mereka. Meskipun sebagian besar remaja tidak setuju dengan citra ideal media massa yang melulu menampilkan keindahan fisik, akan tetapi mereka sulit untuk menghindari komparasi sosial dengan citra media massa. Adanya kesamaan persepsi bahwa kelompok sosial mereka memiliki standar ideal yang sama dengan citra media massa membuat remaja perempuan semakin tersudut dan tidak memiliki pilihan selain mengikuti citra ideal dari media massa yang sebenarnya sulit untuk dicapai.

Remaja perempuan kulit hitam tampaknya memiliki kriteria sendiri dalam memandang dan memaknai kecantikan. Meskipun sebagian besar majalah remaja yang mereka temukan adalah majalah remaja kulit putih tapi mereka tidak serta merta menjunjung ke-putihan (*whiteness*) sebagai satu-satunya standar kulit yang cantik. Mereka lebih memilih untuk bersikap realistis dan menjunjung identitas mereka sebagai perempuan kulit hitam. Semangat dan sikap semacam inilah yang belum dimiliki oleh sebagian perempuan Indonesia. tampaknya mereka masih belum menemukan identitas mereka sebagai perempuan Nusantara yang memiliki kualitas keunikan tersendiri sehingga yang muncul adalah sikap latah dan ikut-ikutan dalam menentukan gaya dan penampilan. Mereka lebih suka meniru gaya para artis Amerika atau aktor dalam serial TV Meteor Garden

---

<sup>32</sup> <http://www.findarticles.com> by W.D. Hoyt, and L.R. Kogan, "Satisfaction With Body Image And Peer Relationships For Males And Females In A College Environment" dalam *Sex Roles: A Journal of Research*, (2001).

atau *Harajuku Style* yang meskipun berasal dari benua Asia namun tetap saja bukanlah karakter khas orang Indonesia. Tidak sepenuhnya salah jika berkiblat pada *fashion* dari Barat, Timur, atau mana pun, namun yang lebih penting dari sekedar mengadopsi penampilan mereka adalah mencontoh mereka dalam hal semangat dan etos kerja serta pembentukan karakter yang kuat sehingga akhirnya dapat berkata dengan bangga “Saya Perempuan Indonesia”.

## V. Kesimpulan

Membangun citra tubuh yang positif adalah bagian yang sangat penting dalam proses perkembangan psikososial remaja. Media massa sebagai lembaga yang memproduksi citra lebih banyak memunculkan citra ideal perempuan yang melulu berbicara tentang kecantikan dan keindahan fisik. Hal ini menjadi sulit dihindari karena adanya anggapan bahwa citra inilah yang dianggap ideal oleh orang lain sehingga perempuan terpaksa mengikuti *mainstream* yang ada dan menafikan kualitas lain yang unik dari seorang perempuan seperti potensi intelektual dan *inner beauty*.

Remaja perempuan perlu mendapatkan pendidikan melek media (*media literacy*) agar bisa bersikap kritis pada isi media. Selain itu, orang tua dan guru harus berperan aktif dalam menumbuhkan dan mengembangkan harga diri yang positif dan membangun karakter yang kuat sehingga remaja perempuan dapat memaknai diri dan tubuhnya dengan bijaksana.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, L. "Citra tubuh Remaja ditinjau dari Komparasi Sosial Atribut Daya Tarik dan Harga Diri", Tesis. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta, 2004.
- Blyth, D.A. R.G. Simmons, and D.F. Zakin, "Satisfaction with Body Image for Early Adolescent Females: The Impact of Pubertal Timing within Different School Environments" *Journal of Youth and Adolescence*. Vol.14, No.3, 1985.
- Botta, R. A. "Television Images and Adolescent Girls Body Image Disturbance" *International Communication Association*, 49, 2, 1999.
- Brickman, P. and R. J. Bulman. "Pleasure and Pain in Social Comparison" in *Social Comparison Process: Theoretical and Empirical Perspectives*, J.M. Sulls and R.L. Miller (editors). New York: John Wiley & Sons, 1977.
- Buss. *Psychology: Man in Perspective*. New York: John Wiley & Sons Inc, 1973.
- Clarke S.A. and J.B. Koch. *Children Development through Adolescence*. New York: John Wiley & Sons Inc, 1983.
- Grinder, R., *Adolescence*. New York: John Wiley & Sons, 1978.
- Gunarsa, S.D. dan Yulia Gunarsa, *Psikologi Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2000.
- Harrison, K., "Television Viewing, Fat Stereotyping, Body Shape Standards, and Eating Disorder Symptomatology in Grade School Children" *Communication Research*, 27, 5, 2003.
- [http://www.edreferral.com/body\\_image](http://www.edreferral.com/body_image).
- <http://www.findarticles.com> by Akos, P., *Promoting Healthy Body Image in Middle School*, 2002.
- <http://www.findarticles.com> by McCabe, M.P. and L.A. Ricciardelli, "Parent, Peer, and Media Influences on Body Image and Strategies to Both Increase and Decrease Body Size Among Adolescent Boys and Girls" *Adolescence*, 2001.

- <http://www.findarticles.com> by ODea, J.A. dan Abraham, S., "Improving The Body Image and Eating Attitudes of Adolescent", *Nutrition Research Newsletter*, 2000.
- <http://www.findarticles.com> by O. Kim, and H. Kim, "Body Weight, Self-Esteem, and Depression in Korean Female Adolescent" *Adolescence*, 2001.
- <http://www.findarticles.com> by R.A. Botta, "For Your Health? The Relationship between Magazine Reading and Adolescent Body Image and Eating Disturbances (1)", *Sex Roles: A Journal of Research*, 2003.
- <http://www.findarticles.com> by W.D. Hoyt, and L.R. Kogan, "Satisfaction With Body Image And Peer Relationships For Males And Females In A College Environment" *Sex Roles: A Journal of Research*, 2001.
- <http://www.mediascope.org/pubs/ibriefs/bia.htm>.
- <http://www.sirc.org/publik/mirror.html>.
- Hurlock, E.B., *Psikologi Perkembangan*, terj. Jakarta: Erlangga, 1980.
- Maria, R. D. Perempuan, "Kami Ingin Jadi Diri Sendiri", *Jurnal Perempuan*, No. 37 2004.
- Milkie, A.M., "Social Comparisons, Reflected Appraisals, and Mass Media: The Impact of Pervasive Beauty Images on Black and White Girls Self-Concepts", *Social Psychology Quarterly*, 62, 2, 1999.
- Sharp, M. and J. L. Sharp, "Body Image Preference in The United States and Rural Thailand: an Exploratory Study" *The Journal of Psychology*, 135 (5), 2001.
- Soundhaus, E.L., Kutrz, R.M., and Strube, M.J., "Body Attitude, Gender, and Self concept: A 30-year Perspective", *The Journal of Psychology*, 135 (4), 2001.
- Stice, E. and S.K. Bearman, "Body Image and Eating Disturbances Prospectively Predict Increases in Depressive Symptoms in Adolescent Girls: A Growth Curve Analysis" *Developmental Psychology*, 37, 5, 2001.

Subiyantoro, E. B., "Tubuhku (Seharusnya) Milikku: Dilema Remaja Perempuan Menyikapi Media", *Jurnal Perempuan*, No. 37, 2004.

Synnott, A., *Tubuh Sosial: Symbolisme, Diri, dan Masyarakat* terj. Yudi Santoso. Yogyakarta: Jalasutra, 2003.