

## Hubungan antara Pembicaraan Tubuh dengan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh pada Remaja Pengguna Media Sosial

### The Relationship between Body Talk and Body Dissatisfaction in Adolescent Social Media Users

Kenny The<sup>1</sup>, Anita Novianty<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Krida Wacana, Jakarta, Indonesia

---

#### ARTICLE INFO

##### Article History

Submitted : 11 March 2022

Final Revised: 13 October 2022

Accepted: 23 October 2022

---

##### Keyword:

Adolescent

Body Dissatisfaction

Body Talk

Social Media

---

##### Kata Kunci:

Remaja

Ketidakpuasan Tubuh

Body Talk

Media sosial



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license

Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya

---

#### ABSTRACT

*The development of a positive or negative body image becomes very important, especially during adolescence. This study aims to analyze the relationship between negative fat talk, negative muscle talk, and positive body talk with body dissatisfaction of adolescent social media users. Data was collected by online survey which included Body Shape Questionnaire-34 (BSQ-34) and Body Talk Scale (BTS). This research uses purposive sampling. Participants consisted of 221 women and 35 men who met the inclusion criteria. In accordance with the first hypothesis, the results of the analysis show that there is a significant positive relationship between negative fat talk in the below and above average groups with body dissatisfaction. In line with the second hypothesis, it was found there was a significant positive relationship between negative muscle talk with body dissatisfaction. However, the third hypothesis of this study was rejected because there was no significant relationship between positive body talk and body dissatisfaction. The results of this study have implications for those who want to promote a positive body image about the characteristics of the target that needs to be targeted and suggestions for intervention.*

---

#### ABSTRAK

Perkembangan citra tubuh positif atau negatif menjadi sangat penting terutama pada masa remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pembicaraan lemak yang negatif, pembicaraan otot yang negatif, dan pembicaraan tubuh positif dengan ketidakpuasan bentuk tubuh remaja pengguna media sosial. Data dikumpulkan dengan survei *online* yang mencakup *Body Shape Questionnaire-34* (BSQ-34) dan *Body Talk Scale* (BTS).

Penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Partisipan terdiri dari 221 perempuan dan 35 laki-laki yang memenuhi kriteria inklusi. Sesuai dengan hipotesis pertama, hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara pembicaraan lemak yang negatif pada kelompok di bawah maupun di atas rata-rata dengan ketidakpuasan bentuk tubuh. Sejalan dengan hipotesis kedua, ditemukan ada hubungan positif yang signifikan antara pembicaraan otot yang negatif dengan ketidakpuasan bentuk tubuh. Akan tetapi, hipotesis ketiga penelitian ini ditolak karena tidak ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara pembicaraan tubuh yang positif dengan ketidakpuasan bentuk tubuh. Hasil penelitian ini berimplikasi pada pihak yang ingin mempromosikan citra tubuh yang positif tentang karakteristik target yang perlu disasar dan saran untuk intervensi.

Korespondensi tentang artikel ini dapat dialamatkan kepada Kenny The melalui e-mail: kenny.2018fpsi064@civitas.ukrida.ac.id

Remaja adalah masa peralihan anak-anak menjadi dewasa (Casey, Duhoux, & Cohen, 2010). Remaja dibagi menjadi 12-14 tahun (awal), 15-17 tahun (tengah), dan 18-22 tahun (akhir) (Batubara, 2010). Saat mengalami perubahan fisik signifikan pada tubuh selama pubertas, remaja cenderung memiliki persepsi yang sangat dinamis tentang citra tubuhnya (Shahzad *et al.*, 2018). Idealnya citra tubuh yang positif atau mampu menerima keadaan fisik sendiri adalah tugas perkembangan yang harus dicapai remaja (Permatasari, 2012). Penelitian Japil, Mustapha, dan Eee (2017) pada 147 laki-laki dan 181 perempuan menunjukkan ketidakpuasan bentuk tubuh keduanya tidak berbeda signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa pada kenyataannya, ketidakpuasan bentuk tubuh dialami oleh remaja laki-laki dan perempuan.

Berikut ini percakapan remaja akhir perempuan dan temannya yang mengeluh tentang tubuh dalam Salk dan Engeln-Maddox (2011): A: “Ugh, aku merasa sangat gemuk”, B: “Ya Tuhan. Apakah kamu serius? Kamu TIDAK gemuk”, A: “Ya, lihat pahaku”, B: “Lihat

paha SAYA”, A: “Oh, ayolah. Kamu seperti lidi”, B: “Begitu juga kamu”. Berat badan kedua partisipan tersebut tidak ada yang berlebihan. Hal ini mengindikasikan bahwa komentar negatif pada tubuh sendiri dalam percakapan dengan orang lain dapat menjadi ekspresi dari ketidakpuasan bentuk tubuh yang dialami seseorang (Salk & Engeln-Maddox, 2011). Pada gilirannya, percakapan dengan orang lain tentang citra tubuh dan dorongan untuk menjadi langsing penting dalam mempengaruhi kepuasan tubuh karena memberikan norma dan gambaran penampilan ideal untuk dikomunikasikan, dimodelkan, diperkuat pada remaja dan orang dewasa (Jones & Crawford, 2006). Artinya, percakapan tubuh juga dapat menciptakan maupun meningkatkan ketidakpuasan bentuk tubuh.

Menurut Engeln-Maddox, Salk, dan Miller (2012), percakapan yang negatif, meremehkan, atau berfokus pada keluhan tentang tubuh sendiri saat berbicara dengan orang lain dinamakan *negative body talk*. Jenis *negative body talk* yang berfokus pada tingkat kegemukan dilihat dari lemak tubuh disebut *negative fat talk* (Arroyo & Harwood, 2012). Penelitian Martz, Petroff,

Curtin, dan Bazzini (2009) pada 2.007 perempuan dan 2.007 laki-laki di Amerika Serikat usia 18-100 tahun menunjukkan kedua jenis kelamin memiliki probabilitas yang sama besar untuk terlibat *negative fat talk*. Penelitian Sladek, Salk, dan Engeln (2018) pada 197 perempuan dan 126 laki-laki usia 18-31 tahun menemukan bahwa meskipun memiliki indeks massa tubuh terendah, perempuan Asia lebih sering menyuarakan keluhan tubuh daripada Latin dan Kulit Putih, sedangkan laki-laki Asia dan Latin lebih sering mengeluh terlalu gemuk atau mengekspresikan keinginan menurunkan berat badan daripada Kulit Putih. Meskipun demikian, penelitian ini masih belum mengonfirmasinya dalam konteks media sosial dan mengaitkannya dengan ketidakpuasan bentuk tubuh yang relevan pada remaja. Padahal, munculnya *negative fat talk* mungkin dikarenakan sering dipromosikannya #thinspiration atau #thinspo oleh komunitas *online* pro-anoreksia di media sosial (van Tour, 2018).

Jenis *negative body talk* yang fokus pada otot disebut *negative muscle talk* (Sladek, Engeln, & Miller, 2014). Penelitian dan instrumen *negative muscle talk* lebih berfokus pada laki-laki daripada perempuan, terutama di budaya Barat yang telah lama menekankan kebugaran dan otot sebagai ukuran maskulinitas sesuai gambaran karya seni Yunani dan Romawi Kuno (Yang, Gray, & Pope, 2005). Akan tetapi, terjadi perkembangan tekanan sosial bagi perempuan di Barat untuk tidak hanya menjadi kurus, melainkan juga berotot (Bozsik, Whisenhunt, Hudson, Bennett, & Lundgren, 2018). Hal ini dapat disebabkan gambaran tubuh atletis, kencang, dan berotot sudah menjadi hal lumrah di media sosial sebagai bagian tren mengunggah konten olahraga dan kebugaran yang biasa disebut "*fitspiration*" atau "*fitspo*" (Carrotte, Prichard, & Lim, 2017).

Menurut Wood-Barcalow, Tylka, dan Augustus-Horvath (2010), terlepas dari

kondisi bahwa kebanyakan penelitian pembicaraan tubuh lebih berfokus pada *negative body talk*, terdapat jenis pembicaraan tubuh lain yang menerima atau menegaskan penampilan tubuh sendiri. *Positive body talk* merupakan pembicaraan tentang tubuh seseorang dengan orang lain yang menerima atau menegaskan tubuh secara apa adanya (Lin, Flynn, & O'Dell, 2021). Selain memopulerkan cita-cita bentuk tubuh kurus maupun berotot, media sosial saat ini juga banyak menampilkan pembicaraan tubuh yang positif dalam unggahan "*influencer*", *blogger*, dan pengguna media sosial yang tertarik untuk mempromosikan penerimaan tubuh (Cohen, Irwin, Newton-John, & Slater, 2019). Contoh kampanye publik melalui media sosial di Indonesia yang mempromosikan *body positivity* adalah *Real People Real Body* (2019) dan *film Imperfect* (2019). Meskipun *negative body talk* lebih menjadi pusat penelitian pembicaraan tentang tubuh, meningkatnya popularitas gerakan *body positivity* terutama di media sosial menunjukkan *positive body talk* dapat meningkat dalam hal prevalensi terjadinya sehingga penting dalam penelitian tentang percakapan tubuh pada perempuan maupun laki-laki.

*Negative fat talk*, *negative muscle talk*, dan *positive body talk* adalah dimensi yang membentuk konstruk *body talk*, yaitu percakapan tubuh baik positif maupun negatif pada laki-laki maupun perempuan (Lin *et al.*, 2021).

Remaja terpapar dan terlibat *body talk* dalam dunia *offline* dan *online* (Bell, 2019). Menurut Wells, Horwitz, dan Seetharaman (2021) dalam *The Wall Street Journal*, penelitian internal Facebook pada Maret 2020 yang terkuak ke media menunjukkan media sosial khususnya Instagram menimbulkan citra tubuh negatif yang signifikan pada remaja (usia 22 tahun ke bawah). Saat dipanggil *United States Congress* pada Maret 2021, Mark Zuckerberg (CEO Facebook) justru

menyatakan pengalaman remaja dalam penggunaan SNS “secara umum berdampak positif” dan belum pernah membaca penelitian sebaliknya. Pernyataan ini meragukan dan berpotensi menyesatkan, namun berita yang beredar juga masih kontroversial karena tanggapan *Facebook* bahwa laporan tersebut tidak merepresentasikan hasil penelitian yang sebenarnya (Burgett, 2021). Kontradiksi ini menekankan pentingnya dilakukan penelitian untuk mengonfirmasi apakah fenomena populer di media sosial seperti *body talk* terkait dengan ketidakpuasan bentuk tubuh remaja penggunaannya.

Seiring meluasnya COVID-19 saat ini, ketidakpuasan bentuk remaja dapat semakin memburuk. Hal ini dibuktikan oleh survei Parlemen Inggris pada 8000 penduduk dan menemukan 58% responden < 18 tahun melaporkan perasaan yang lebih buruk tentang penampilan fisiknya selama *lockdown* (Ao, 2020). Pembatasan sosial akibat pandemi COVID-19 dapat memperburuk ketidakpuasan bentuk tubuh karena meningkatnya waktu dalam dunia digital yang banyak menunjukkan lelucon dan *meme* kenaikan berat badan dapat meningkatkan pemantauan diri, pikiran, dan keasyikan kebiasaan diet, berat badan, dan penampilan (Kumar & Dwivedi, 2020). Ketidakpuasan bentuk tubuh dimanifestasikan secara komunikatif dalam bentuk komentar negatif tentang tubuh sendiri pada konteks interaksi di mana cita-cita tubuh ideal itu dipaparkan (media, keluarga, dan teman sebaya) (Arroyo & Harwood, 2012). Hal ini menunjukkan bahwa lelucon, *meme*, dan *body positivity* yang populer saat ini merupakan bentuk *negative fat talk*, *negative muscle talk* maupun *positive body talk* di media sosial yang dapat menjadi anteseden muncul atau meningkatnya ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja penggunaannya. Akan tetapi, hubungan *body talk* dengan ketidakpuasan bentuk tubuh remaja pengguna media sosial ini masih bersifat asumsi yang perlu diteliti lebih lanjut.

Peneliti terdahulu sudah mengaitkan ketidakpuasan bentuk tubuh remaja dengan variabel lain. Hartati dan Novianty (2021) mengaitkan dengan internalisasi media dan menemukan hanya dimensi *internalization-general* dan *pressure* yang berhubungan positif dengan ketidakpuasan bentuk tubuh remaja, sedangkan tidak untuk dimensi *information* dan *internalization-athlete*. Artinya, semakin besar internalisasi media tidak sepenuhnya terkait dengan semakin meningkatnya ketidakpuasan bentuk tubuh. Eksperimen Thalia (2020) menemukan bahwa tidak terdapat pengaruh pemaparan gambar *fitspiration* dan *self-love quotes* pada ketidakpuasan bentuk tubuh remaja perempuan. Artinya, ketidakpuasan bentuk tubuh tidak muncul atau meningkat hanya karena dipaparkan pesan tubuh di media sosial saja. Candra (2020) mengaitkan ketidakpuasan bentuk tubuh remaja dengan objektifikasi diri. Hasil penelitiannya adalah hanya dimensi pengawasan tubuh dan internalisasi pandangan budaya serta rasa malu terhadap tubuh yang terkait dengan ketidakpuasan bentuk tubuh, sedangkan tidak pada dimensi keyakinan mengontrol penampilan. Artinya, semakin besar objektifikasi diri tidak sepenuhnya terkait semakin tidak puas pengguna media sosial pada tubuh. Sanemo dan Novianty (2021) menyebutkan *negative fat talk* dapat menjadi variabel prediktor dari konstruk maladaptif, seperti gangguan makan, ketidakpuasan bentuk tubuh, dan investasi penampilan. Penelitiannya pada salah satu konstruk menemukan *negative fat talk* berhubungan positif lemah dengan perilaku pengendalian berat badan tidak sehat remaja perempuan. Semua penelitian ini memberikan gambaran bahwa meskipun penelitian ketidakpuasan bentuk tubuh sudah banyak dilakukan, penelitian saat ini dapat mengonfirmasi variabel lain dalam hal ini *body talk* yang dapat lebih terkait mengatasi masalah citra tubuh remaja.

Penelitian hubungan *body talk* dan ketidakpuasan bentuk tubuh dilakukan oleh

Rudiger dan Winstead (2013) pada 203 mahasiswi usia 18-35 tahun di Amerika Serikat. Hasil penelitiannya adalah *negative body talk* berhubungan positif, sedangkan *positive body talk* berhubungan negatif dengan ketidakpuasan bentuk tubuh. Penelitian Wang *et al.* (2019) pada 194 mahasiswi dan 119 mahasiswa China usia 16-21 tahun menunjukkan *body talk* di media sosial berhubungan positif dengan ketidakpuasan bentuk tubuh. Temuan ini mendukung asumsi bahwa *body talk* terkait dengan ketidakpuasan bentuk tubuh. Akan tetapi, terdapat keterbatasan dalam dua penelitian tersebut. Pertama, Rudiger dan Winstead (2013) hanya melibatkan perempuan. Kedua, masing-masing penelitian terbatas pada sampel mahasiswa. Ketiga, *negative body talk* Rudiger dan Winstead (2013) mencakup hal selain tubuh seperti “Aku tidak suka rambutku” dan terbatas pada pengaturan *offline* bersama teman. Penelitian ini mengonfirmasi hubungan *body talk* dengan ketidakpuasan bentuk tubuh, namun hanya merepresentasikan golongan perempuan dan mahasiswa saja. Sedangkan, hubungan kedua variabel di karakteristik demografi remaja awal, tengah, dan laki-laki masih *inconclusive*. Keempat, meskipun Wang *et al.* (2019) mengambil konteks *body talk* di media sosial, terdapat keterbatasan di mana peneliti tidak membedakan pembicaraan tubuh yang positif dan negatif (mana yang fokus pada lemak dan otot). Hal ini menimbulkan ketidakjelasan tipe *body talk* apa yang berhubungan positif, negatif, atau bahkan tidak terkait dengan ketidakpuasan bentuk tubuh. Oleh karena itu, penelitian saat ini perlu melibatkan laki-laki, remaja awal, tengah, dan akhir, pengguna SNS, dan menggunakan konstruk *body talk* (baik dalam *setting offline* maupun *online*) oleh Lin *et al.* (2021) yang lebih spesifik membagi pembicaraan tubuh menjadi *negative fat talk*, *negative muscle talk*, dan *positive body talk*.

Hubungan *negative fat talk*, *negative muscle talk*, dan *positive body talk* dengan

ketidakpuasan tubuh dapat dijelaskan Teori Objektifikasi Diri (Fredrickson & Roberts, 1997). Teori ini menjelaskan pengalaman hidup individu secara sosial dibangun oleh perbandingan tubuh sendiri dengan cita-cita budaya, idealisme masyarakat, standar kecantikan yang tidak dapat dicapai, dan pengetahuan bahwa tubuhnya menjadi subjek perbandingan orang lain (Arroyo, Segrin, & Harwood, 2014). Objektifikasi tubuh terlihat dari banyaknya gambar model kurus atau berotot ideal di media (Field *et al.*, 2001). Akibatnya, individu tersosialisasi objektifikasi tubuh tersebut dan kemudian mengobjektifikasikan diri, yaitu memandang tubuh sendiri sebagai objek yang harus dievaluasi (Arroyo, Segrin, & Harwood, 2014). Seseorang yang percaya bahwa tubuh kurus atau berotot pantas secara sosial mungkin bertindak dengan cara-cara yang sesuai dengan cita-cita itu (Arroyo, 2015). *Negative fat talk* dan *negative muscle talk*, dapat dianggap sebagai manifestasi perilaku cita-cita tubuh ideal itu (Arroyo & Harwood, 2012). *Negative fat talk* dan *negative muscle talk* sebagai manifestasi untuk mempertahankan objektifikasi diri dan masyarakat terkait penampilan tubuh cenderung memberikan konsekuensi yang negatif seperti menimbulkan/meningkatkan ketidakpuasan bentuk tubuh (Arroyo, Segrin, & Harwood, 2014). Artinya, *negative fat talk* dan *negative muscle talk* dapat dianggap sebagai faktor prediktor ketidakpuasan bentuk tubuh.

Untuk mengisi kesenjangan literatur sebelumnya, dilakukan penelitian ini dengan rumusan masalah apakah terdapat hubungan *negative fat talk*, *negative muscle talk*, dan *positive body talk* dengan ketidakpuasan bentuk tubuh remaja pengguna media sosial. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan *negative fat talk*, *negative muscle talk*, dan *positive body talk* dengan ketidakpuasan bentuk tubuh remaja pengguna media sosial. Menurut hasil studi literatur sebelumnya,

peneliti berhipotesis terdapat hubungan signifikan positif untuk dimensi *negative fat talk* dan *negative muscle talk*, sedangkan negatif untuk dimensi *positive body talk* dengan ketidakpuasan bentuk tubuh remaja pengguna media sosial.

Manfaat teoritis penelitian ini adalah menjadi landasan pengembangan wawasan pengetahuan dalam bidang ilmu Psikologi Kesehatan yang terkait hubungan *negative fat talk*, *negative muscle talk*, dan *positive body talk* dengan ketidakpuasan bentuk tubuh remaja pengguna media sosial. Manfaat praktis penelitian ini adalah menginformasikan pihak yang tertarik mempromosikan *positive body image* tentang siapa target yang perlu dituju dan bagaimana program intervensi yang dapat membantu mengurangi masalah ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja.

### Metode

Jenis penelitian ini berdasarkan pendekatannya adalah kuantitatif yang bertujuan menguji teori objektif dengan mengonfirmasi hubungan antar variabel yang dapat diukur melalui instrumen, sehingga data yang diperoleh berupa angka untuk dianalisis dengan prosedur statistik (Creswell & Creswell, 2018; Jannah, 2018). Desain penelitian ini adalah korelasional, yaitu penelitian kuantitatif non-eksperimental dengan statistik korelasional untuk mengukur dan mendeskripsikan hubungan dua variabel atau lebih (Creswell, 2012).

### Sampel

Sampel penelitian diperoleh dengan teknik *non-probability sampling*, yaitu prosedur pengambilan sampel yang anggota populasinya tidak memiliki kesempatan yang sama untuk dijadikan partisipan penelitian (Etikan & Bala, 2017). Jenis *non-probability sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel di mana peneliti telah menentukan kriteria

partisipasi yang akan dijadikan sampel, misalnya didasarkan ciri demografi, pria-wanita, jenis pekerjaan, dan umur (Supardi, 1993). Kriteria inklusi penelitian ini, antara lain (1) usia 12-22 tahun, (2) pengguna media sosial, (3) terpapar pesan terkait tubuh di media sosial, (4) pernah melakukan *body talk*, dan (5) skor total BSQ-34  $\geq 82$ .

*Electronic Informed consent* diambil dari semua partisipan. Partisipan diminta memberikan data demografi. Peneliti menggunakan metode survei dengan kuesioner *online* untuk pengumpulan data. Terdapat 517 partisipan yang memulai kuesioner. Sebanyak 35 partisipan tidak bersedia pada *informed consent*. Sebanyak 10 partisipan berusia selain 12-22 tahun. Sebanyak 3 partisipan tidak menggunakan media sosial. Sebanyak 22 partisipan dalam beberapa bulan terakhir, tidak pernah terpapar gambar, tulisan, pesan, kampanye, atau lainnya tentang tubuh yang kurus, berotot, maupun *body positivity* di media sosial. Sebanyak 18 partisipan dalam beberapa bulan terakhir, tidak pernah membicarakan tubuh sendiri dengan orang lain seperti pada salah satu contoh dalam gambar. Sebanyak 170 partisipan memiliki skor total BSQ-34  $\leq 81$ . Selanjutnya, dilakukan uji *outlier* menggunakan *boxplot* pada SPSS. Hasilnya menunjukkan data 148, 235, dan 250 adalah *outlier* sehingga harus dieliminasi. Total final partisipan adalah 256.

### Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan BSQ-34 versi Bahasa Indonesia yang telah valid dan reliabilitas oleh Sitepu, Effendy, dan Amin (2020). BSQ-34 mengukur keempat dimensi ketidakpuasan bentuk tubuh dan terdiri dari 34 pertanyaan. Tanggapan BSQ-34 berbentuk *Likert* dengan enam rentang respons, yaitu 1 = Tidak Pernah, 2 = Jarang, 3 = Kadang-Kadang, 4 = Sering, 5 = Sangat Sering, dan 6 = Selalu. *Cut-off* skor total BSQ-34 yang menunjukkan ada

atau tidak ketidakpuasan bentuk tubuh adalah 82. Penelitian ini melakukan uji keterbacaan untuk validitas muka dan korelasi aitem total untuk memastikan aitem mengukur hal yang selaras (valid). Seluruh aitem BSQ-34 memiliki  $r_{it} \geq 0,30$  sehingga valid (Gorostiaga *et al.*, 2019) dan tingkat *internal consistency reliability* yang sangat baik karena  $\alpha \geq 0,8$  (Ursachi, Horodnic, & Zait, 2015).

Penelitian ini menggunakan BTS oleh Lin *et al.* (2021). BTS memiliki 14 aitem dengan *Negative Fat Talk Subscale* (NFTS), *Negative Muscle Talk Subscale* (NMTS), dan *Positive Body Talk Subscale* (PBTs). Tanggapan BTS berupa *Likert* dengan enam rentang respons, yaitu 1 = Tidak Pernah, 2 = Jarang (satu kali dalam beberapa bulan), 3 = Kadang-kadang (1-3 per bulan), 4 = Sering (1-3 per minggu), 5 = Sangat Sering (setiap hari), 6 = Selalu (beberapa kali per hari). Penelitian ini melakukan *forward-backward translation*, *expert judgement*, uji keterbacaan, dan CFA untuk memeriksa kesesuaian ketiga dimensi BTS dengan data penelitian ini. Sesuai ambang batas setiap indeks (Kaloeti & Dewi, 2020), CFA menunjukkan bahwa ketiga dimensi BTS sesuai dengan data penelitian ini (*model fit*),  $\chi^2(74) = 193,111$ ,  $p < 0,001$ , CFI = 0,948, TLI = 0,936, SRMR = 0,089, RMSEA = 0,079, 90% CI [0,066, 0,093]. Seluruh aitem BTS memiliki nilai *factor loading*  $> 0,35$  sehingga tidak perlu mengeluarkan aitem/memperbaiki model. BTS memiliki tingkat *internal consistency reliability* yang sangat baik karena  $\alpha \geq 0,8$  (Ursachi, Horodnic, & Zait, 2015).

### Analisis Data

Alat ukur seperti BTS dan BSQ-34 dibuat dengan menghitung skor gabungan (total atau rata-rata) empat atau lebih aitem berskala *Likert* sehingga harus dianalisis pada skala pengukuran interval (Boone & Boone, 2012). Hal ini sesuai Lin *et al.* (2021), pembuat BTS dan Cooper, Taylor, Cooper, dan Fairbun (1987), pembuat

BSQ-34 yang menggunakan analisis untuk jenis data interval, seperti statistik deskriptif, *Pearson's r*, *t-test*, dan CFA. Teknik analisis data penelitian ini adalah korelasi yang mengukur hubungan dua variabel, memastikan apakah hubungannya positif atau negatif, atau tidak berhubungan sama sekali (Obilor & Amadi, 2018). Sebelumnya, dilakukan uji asumsi normalitas dan linearitas pada BTS dan BSQ-34. Teknik analisis data dilakukan dengan IBM SPSS versi 24.

## Hasil

### Statistika Deskriptif

Berdasarkan Tabel 7, penelitian ini melibatkan kedua jenis kelamin dengan frekuensi lebih tinggi pada perempuan (86,3%). Partisipan lebih banyak masuk kategori remaja akhir (76,6%). Sebagian besar partisipan menggunakan media sosial secara aktif selama seminggu terakhir dengan durasi waktu rata-rata/hari  $> 3$  jam (58,2%). Mayoritas partisipan menjawab sering terpapar gambar, tulisan, pesan, kampanye, dan lainnya tentang tubuh yang kurus, berotot, atau *body positivity* di media sosial dalam beberapa bulan terakhir (37,5%). Kebanyakan partisipan sering berbicara tentang tubuhnya sendiri dengan orang lain selama beberapa bulan terakhir (34,0%). Partisipan lebih banyak membicarakan tubuh dengan rekan melalui *chatting* (75,0%).

### Hasil Uji Asumsi

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Alat Ukur	N	Signifikansi (p)	
		Kolmogorov-Smirnov	Shapiro-Wilk
BSQ-34	256	0,000	0,000
NFTS	256	0,049	0,002
NMTS	256	0,001	0,000
PBTs	256	0,003	0,017

Tabel 1 menunjukkan bahwa BSQ-34 dan ketiga dimensi *body talk* tidak

berdistribusi normal karena  $p < 0,05$ . Jika penelitian memiliki sampel besar ( $\geq 200$ ), maka penting melihat distribusi secara visual dan nilai statistik lain daripada hanya signifikansi (Field, 2009). Peneliti lalu melihat nilai *skewness* dan *kurtosis*.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas  
(Nilai *Skewness* dan *Kurtosis*)

Alat Ukur	N	<i>Skewness</i>	<i>Kurtosis</i>
BSQ-34	256	0,519	-,0512
NFTS	256	-0,358	-0,060
NMTS	256	0,113	-0,923
PBTS	256	0,279	-0,329

Nilai *skewness* dan *kurtosis* pada distribusi normal harus 0 (Field, 2009). Sesuai Tabel 2, BSQ-34, NFTS, NMTS, dan PBTS tidak memenuhi standar tersebut sehingga dapat dikatakan tidak terdistribusi normal. Hal ini didukung juga oleh distribusi data secara visual melalui *Q-Q Plots*, *Histogram*, dan *P-P Plot*.

Tabel 3. Uji Linearitas BSQ-34 dengan  
Dimensi *Body Talk*

BSQ-34	N	<i>Linearity</i> (p)	<i>Deviation from</i> <i>Linearity</i> (p)
NFTS	256	0,000	0,010
NMTS	256	0,000	0,273
PBTS	256	0,683	0,647

Hubungan ketidakpuasan bentuk tubuh dengan pembicaraan otot negatif dapat dijelaskan dengan model linear karena  $p \text{ deviation from linearity} > 0,05$  (tidak signifikan). Sementara itu,  $p \text{ Linearity} < 0,05$  (signifikan) memberi informasi tambahan bahwa asumsi linearitas hubungan keduanya cukup kuat. Hubungan ketidakpuasan bentuk tubuh dengan pembicaraan tubuh positif dapat dijelaskan dengan model linear karena  $p \text{ deviation from linearity} > 0,05$  (tidak signifikan). Akan tetapi,  $p \text{ linearity} > 0,05$  (tidak signifikan) menunjukkan bahwa asumsi linearitas hubungan keduanya tidak

kuat. Pada hubungan ketidakpuasan bentuk tubuh dengan pembicaraan lemak negatif,  $p \text{ deviation from linearity}$  dan  $p \text{ linearity}$  sama-sama  $< 0,05$  (signifikan). Hal ini menunjukkan bahwa model linear dapat menjelaskan hubungan keduanya dengan baik, akan tetapi peneliti dapat menguji model lain yang lebih tepat dalam menjelaskan data (Widhiarso, 2010).

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas *Cut-Off*  
*Negative Fat Talk Subscale*

NFTS	N	<i>Kolmogorov-Smirnov &amp;</i> <i>Shapiro-Wilk</i> (p)
< 3,97	117	0,000
> 3,97	139	0,000

Pada kelompok di bawah dan di atas rata-rata, hasil uji normalitas menunjukkan *negative fat talk* tidak berdistribusi normal karena signifikan ( $p < 0,05$ ).

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas BSQ-34 dengan  
*Cut-Off Negative Fat Talk Subscale*

NFTS	N	BSQ-34	
		<i>Linearity</i>	<i>Deviation from</i> <i>Linearity</i>
< 3,97	11 7	0,035	0,616
> 3,97	13 9	0,000	0,157

Pada kelompok di bawah dan di atas rata-rata, hubungan ketidakpuasan bentuk tubuh dan *negative fat talk* dapat dijelaskan model linear karena  $p \text{ deviation from linearity} > 0,05$  (tidak signifikan). Sementara itu,  $p \text{ Linearity} < 0,05$  (signifikan) memberi informasi tambahan asumsi linearitas hubungan cukup kuat.

### Hasil Uji Hipotesis

Koefisien korelasi untuk pengujian hipotesis penelitian ini adalah *Spearman's rho* ( $r_s$ ), statistik non-parametrik untuk mengukur kekuatan hubungan dua variabel



minimal ordinal maupun interval atau rasio yang tidak memenuhi asumsi distribusi normal (Frey, 2018). Interpretasi  $r_s$  dan signifikansinya serupa dengan *Pearson product-moment correlation* ( $r$ ) (Schober, Boer, & Schwarte, 2018).

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

Korelasi BSQ-34	N	$r_s$	Sig.
NFTS < 3,97	117	0,253	0,006
NFTS > 3,97	139	0,493	0,000
NMTS	256	0,291	0,000
PBTS	256	-0,082	0,194

Pada kelompok di bawah rata-rata, terdapat hubungan positif yang signifikan antara dimensi *negative fat talk* dan ketidakpuasan bentuk tubuh dengan  $r_s$  (117) = 0,253,  $p < 0,05$ . Begitupula pada kelompok di atas rata-rata, terdapat hubungan positif yang signifikan antara dimensi *negative fat talk* dan

ketidakpuasan bentuk tubuh dengan  $r_s$  (139) = 0,493,  $p < 0,05$ . Pada kelompok di bawah rata-rata, koefisien determinasi ( $R^2$ ) 0,064 menunjukkan bahwa 6,4% ketidakpuasan bentuk tubuh dapat dijelaskan oleh *negative fat talk*. Pada kelompok di atas rata-rata,  $R^2$  0,243 menunjukkan bahwa 24,3% ketidakpuasan bentuk tubuh dapat dijelaskan oleh *negative fat talk*. Selanjutnya, terdapat hubungan positif yang signifikan antara dimensi *negative muscle talk* dan ketidakpuasan bentuk tubuh dengan  $r_s$  (256) = 0,291,  $p < 0,05$ .  $R^2$  sebesar 0,085 menunjukkan bahwa 8,5% ketidakpuasan bentuk tubuh dapat dijelaskan oleh *negative muscle talk*. Sedangkan, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dimensi *positive body talk* dan ketidakpuasan bentuk tubuh dengan  $r_s$  (256) = -0,082,  $p > 0,05$ .

Tabel 7. Data Demografis Partisipan Penelitian (N=256)

DATA DEMOGRAFIS		N	%
Jenis Kelamin	Perempuan	221	86,3
	Laki-laki	35	13,7
TOTAL		256	100
Remaja	18-22 tahun (Akhir)	196	76,6
	15-17 tahun (Tengah)	39	15,2
	12-14 tahun (Awal)	21	8,2
TOTAL		256	100
Dalam seminggu terakhir, kira-kira banyak waktu per hari yang dihabiskan partisipan menggunakan media sosial secara aktif (dihitung secara rata-rata)	> 3 jam	149	58,2
	2 - 3 jam	44	17,2
	1 - 2 jam	38	14,8
	31 - 60 menit	15	5,9
	10 - 30 menit	8	3,1
	< 10 menit	2	0,8
TOTAL		256	100
Dalam beberapa bulan terakhir, seberapa sering partisipan terpapar gambar/tulisan/ pesan/kampanye/dll tentang tubuh yang kurus, berotot, atau <i>body positivity</i> di media sosial	Jarang	29	11,3
	Kadang-Kadang	70	27,3
	Sering	96	37,5
	Sangat Sering	49	19,1
	Selalu	12	4,7
TOTAL		256	100
Dalam beberapa bulan terakhir, seberapa sering partisipan membicarakan tubuh sendiri dengan orang lain seperti salah satu gambar	Jarang	31	12,1
	Kadang-Kadang	84	32,8
	Sering	87	34,0
	Sangat Sering	49	19,1
	Selalu	5	2,0

TOTAL	256	100
Bagaimana partisipan dan rekan membicarakan hal terkait tubuh tersebut? (Jawaban dapat lebih dari satu)		
Menulis di kolom komentar media sosial	22	8,6
<i>Chatting (WhatsApp, Telegram, Line, atau lainnya)</i>	192	75,0
<i>Face to face</i> atau bertemu secara fisik	175	68,4
Panggilan suara	67	26,2
Panggilan video	68	26,6
Mengirimkan <i>memes</i> (foto dan tulisan) tentang kenaikan berat badan karena pembatasan sosial pandemi COVID-19	49	19,1
Tidak teridentifikasi	1	0,4

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan ketiga dimensi pembicaraan tubuh dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja pengguna media sosial. Dimensi yang mengukur sejauh mana seseorang dalam percakapan dengan orang lain membuat pernyataan verbal negatif yang berfokus pada tingkat kegemukan dilihat dari lemak tubuhnya disebut *negative fat talk* (pembicaraan lemak negatif). Dimensi yang mengukur sejauh mana seseorang dalam percakapan dengan orang lain membuat pernyataan verbal negatif yang berfokus pada otot disebut *negative muscle talk* (pembicaraan otot negatif). Dimensi yang mengukur sejauh mana seseorang dalam percakapan dengan orang lain membuat pernyataan verbal positif yang menerima atau menegaskan penampilan tubuh secara apa adanya disebut *positive body talk* (pembicaraan tubuh positif) (Lin *et al.*, 2021). Sementara itu, ketidakpuasan bentuk tubuh yang dimaksud adalah pikiran, perasaan, evaluasi negatif dari bentuk, ukuran tubuh, tonus atau otot, berat badan, dan mencakup perbedaan yang dirasakan antara evaluasi seseorang (laki-laki atau perempuan) tentang tubuhnya dengan tubuh ideal. (Grogan, 2017).

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan positif signifikan pembicaraan lemak negatif pada kelompok di bawah dan di atas rata-rata dengan ketidakpuasan bentuk tubuh remaja

pengguna media sosial. Artinya untuk kedua kelompok, semakin tinggi frekuensi remaja pengguna media sosial melakukan pembicaraan lemak yang negatif, maka semakin tinggi pula tingkat ketidakpuasan bentuk tubuhnya, begitu pula sebaliknya. Maka dari itu, hipotesis pertama penelitian diterima. Penelitian ini menemukan pembicaraan lemak negatif yang dilakukan kelompok di atas rata-rata mulai dari Sering (1-3 kali per minggu), Sangat Sering (setiap hari), hingga Selalu (beberapa kali per hari) dapat menjelaskan ketidakpuasan bentuk tubuh seseorang lebih besar daripada yang dilakukan kelompok di bawah rata-rata secara Jarang (satu kali dalam beberapa bulan) atau Kadang-Kadang (1-3 kali per bulan).

Kedua, hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara pembicaraan otot negatif dan ketidakpuasan bentuk tubuh remaja pengguna media sosial. Semakin tinggi frekuensi remaja pengguna media sosial melakukan pembicaraan otot yang negatif, maka semakin tinggi tingkat ketidakpuasan bentuk tubuhnya, begitu pula sebaliknya. Maka dari itu, hipotesis kedua penelitian diterima.

Ketiga, hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara pembicaraan tubuh positif dan ketidakpuasan bentuk tubuh remaja pengguna media sosial. Maka dari itu, hipotesis ketiga penelitian ditolak.

Dua penelitian eksperimen terdahulu tidak menemukan hubungan signifikan antara pembicaraan lemak negatif dengan

ketidakpuasan bentuk tubuh (Dzahabiyah, 2020; Wade, 2016). Akan tetapi, penelitian korelasional dan eksperimen lainnya mendukung adanya hubungan positif yang signifikan antara pembicaraan lemak yang negatif dengan ketidakpuasan bentuk tubuh (Salk & Engeln-Maddox, 2011; Ahuja, Khandelwal, & Banerjee, 2021; Sharpe, Naumann, Treasure, & Schmidt, 2013; Mills & Fuller-Tyszkiewicz, 2016; Warren, Holland, Billings, & Parker, 2012; Arroyo, 2015; Chow, Hart, dan Tan, 2019; Compeau & Ambwani, 2013). Kedelapan penelitian tersebut selaras dengan temuan penelitian ini pada kelompok di bawah dan di atas rata-rata. Selanjutnya, konsisten dengan dua penelitian sebelumnya (Engeln, Sladek, & Waldron, 2013; Lin, Flynn, & Roberge, 2019), penelitian ini mengonfirmasi bahwa pembicaraan otot yang negatif (keterlibatan secara verbal), memiliki hubungan positif yang signifikan dengan ketidakpuasan bentuk tubuh.

Cataldo *et al.* (2021) menemukan bahwa #fitspiration sering menggambarkan tema berbahaya yang terkait dengan objektifikasi tubuh pada individu usia 10-24 tahun. Sementara itu, Arroyo dan Brunner (2016) pada 323 mahasiswi dan 165 mahasiswa *Southeastern University* menemukan bahwa paparan unggahan *fitness* teman di media sosial secara positif terkait dengan pembicaraan tubuh negatif. Kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa meskipun konten #fitspiration awalnya ditujukan sebagai alternatif yang sehat untuk kurus, mempromosikan pesan-pesan yang lebih sehat, seperti perawatan diri, diet yang menyehatkan, dan memotivasi pengguna media sosial untuk menjadi bugar dibandingkan mendukung citra tubuh ideal kurus itu sendiri (#thinspiration dan #bonespiration) (Tiggemann & Zaccardo, 2015; Talbot, Gavin, van Steen, & Morey, 2017), pada kenyataannya membuat individu yang terpapar mengalami objektifikasi tubuh dan pembicaraan tubuh yang negatif. Penelitian ini menemukan adanya

hubungan positif yang signifikan pembicaraan tubuh negatif (lemak dan otot) dan ketidakpuasan bentuk tubuh pada partisipan yang mayoritas melaporkan sering terpapar gambar, tulisan, pesan, kampanye, dan lainnya tentang tubuh kurus, berotot, atau *body positivity* di media sosial dalam beberapa bulan terakhir (37,5%). Temuan ini mendukung lebih lanjut bahwa konten terkait tubuh di media sosial dapat memberikan dampak yang negatif pada diri seseorang.

Sebagian besar penelitian sebelumnya sudah membuktikan hubungan positif yang signifikan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dan pembicaraan lemak atau otot yang negatif secara tatap muka (Salk & Engeln-Maddox, 2011; Ahuja, Khandelwal, & Banerjee, 2021; Sharpe, Naumann, Treasure, & Schmidt, 2013; Mills & Fuller-Tyszkiewicz, 2016; Warren, Holland, Billings, & Parker, 2012; Arroyo, 2015; Chow, Hart, dan Tan, 2019; Compeau & Ambwani, 2013; Engeln, Sladek, & Waldron, 2013; Lin, Flynn, & Roberge, 2019). Wade (2020) membawa kebaruan dengan meneliti hubungan ketidakpuasan bentuk tubuh dengan pembicaraan lemak negatif pada konteks media sosial. Akan tetapi, hasilnya justru menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan. Wade (2020) berspekulasi bahwa hal tersebut mungkin dikarenakan pembicaraan tubuh yang negatif lebih berpengaruh secara langsung, bukan daring seperti pada penelitiannya yang melalui *Facebook*. Sementara itu, penelitian ini mengonfirmasi terdapat hubungan positif yang signifikan ketidakpuasan bentuk tubuh dengan pembicaraan lemak atau otot negatif yang oleh mayoritas partisipan dilakukan melalui *chatting* di media sosial (75,0%). Artinya, tidak adanya hubungan signifikan pada penelitian Wade (2020) tidak terbukti melalui penelitian ini.

Penelitian Baruah (2012) pada 200 partisipan di India menunjukkan bahwa 62,5% responden melaporkan media sosial

sebagai alat komunikasi utama dengan beberapa alasan, antara lain memungkinkan penggunaannya untuk berinteraksi tanpa dibatasi jarak atau waktu, berbagi maupun memperoleh informasi secara lebih mudah, bervariasi, dan efisien. Melalui temuan ini, peneliti melihat bahwa media sosial menyediakan bentuk komunikasi lain yang menjawab keterbatasan dari tatap muka secara langsung. Pada penelitian ini, partisipan membicarakan tubuh yang negatif (lemak dan otot) dengan menulis pada kolom komentar di media sosial (8,6%), *chatting* (*WhatsApp*, *Telegram*, *Line*, atau lainnya) (75%), panggilan suara (68,4%), panggilan video (26,6%), dan mengirimkan *memes* (foto dan tulisan) tentang kenaikan berat badan karena pembatasan sosial pandemi COVID-19 (19,1%). Hal ini mendukung temuan Baruah (2012) karena media sosial membuka lebih banyak ruang untuk partisipan dapat membicarakan tubuh secara negatif kapanpun, dimanapun, dan bersama orang yang jauh sekalipun, tanpa harus bertemu secara langsung. Oleh karena itu, peneliti menyimpulkan bahwa pembicaraan lemak yang negatif pada kedua kelompok dan pembicaraan otot negatif yang ditemukan terkait dengan ketidakpuasan bentuk tubuh, tidak hanya terjadi melalui tatap muka saja, tetapi juga media sosial.

Pembicaraan lemak atau otot negatif dapat menjadi manifestasi dari objektifikasi diri (Arroyo & Harwood, 2012). Objektifikasi diri merupakan kondisi ketika individu memandang tubuhnya sebagai objek yang harus dievaluasi oleh orang lain (Arroyo, Segrin, & Harwood, 2014). Individu yang mengalami objektifikasi diri akan menilai diri melalui sudut pandang orang lain (Fredrickson & Roberts, 1997). Individu yang mengobjektifikasi diri biasanya akan membuat komentar yang mencerminkan keinginan atau harapan untuk memiliki tubuh ideal yang berbeda dari saat ini, seperti “Saya perlu menurunkan berat

badan” (pembicaraan lemak negatif) atau “Saya berharap saya lebih berotot” (pembicaraan otot negatif) (Arroyo, 2015). Pembicaraan lemak dan otot yang negatif ini kemudian menimbulkan atau meningkatkan ketidakpuasan bentuk tubuh karena standar tubuh ideal yang menjadi dasar penilaian orang lain cenderung tidak dapat dicapai oleh individu (Arroyo, Segrin, & Harwood, 2014). Melalui gagasan Teori Objektifikasi Diri tersebut, penelitian ini mengonfirmasinya melalui temuan semakin sering melakukan pembicaraan lemak yang negatif pada kelompok di atas dan di bawah rata-rata atau pembicaraan otot yang negatif, berhubungan secara signifikan dengan semakin tidak puas seseorang terhadap bentuk tubuh sendiri.

Penelitian korelasional sebelumnya menunjukkan hubungan negatif signifikan antara pembicaraan tubuh positif dan ketidakpuasan bentuk tubuh (Rudiger & Winstead, 2013; Greer, Campione-Barr, & Lindell, 2014). Sebaliknya, penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan signifikan pembicaraan tubuh positif dan ketidakpuasan bentuk tubuh remaja pengguna media sosial. Salah satu penjelasan untuk perbedaan hasil tersebut adalah karena penelitian ini menguji hubungan kedua variabel secara langsung, sementara penelitian Hart, Chow, dan Tan (2017) menemukan bahwa hubungan keduanya dimoderasi oleh IMT (Indeks Massa Tubuh). Hasilnya adalah pada individu dengan IMT tinggi, semakin sering terlibat dalam pembicaraan tubuh yang positif dikaitkan dengan adanya peningkatan ketidakpuasan bentuk tubuh. Pada individu dengan IMT rendah, semakin sering terlibat dalam pembicaraan tubuh yang positif dikaitkan dengan adanya penurunan ketidakpuasan bentuk tubuh. Berdasarkan temuan tersebut, maka adanya hubungan negatif signifikan pembicaraan tubuh positif dan ketidakpuasan bentuk tubuh dikarenakan sebagian besar partisipan penelitian

Rudiger dan Winstead (2013) serta Greer, Campione-Barr, dan Lindell (2014) memiliki IMT *underweight*-normal (menurut CDC: 18,5-24,99). Sementara itu, penelitian ini tidak memiliki cukup data terkait IMT karena sebagian besar partisipan mengosongkan bagian massa atau tinggi tubuhnya.

Terdapat beberapa keterbatasan lain dalam penelitian ini. Pertama, desain korelasional tidak menunjukkan apakah variabel A menyebabkan perubahan pada variabel B (kausalitas) (Asamoah, 2014). Hasil penelitian ini adalah ada hubungan positif signifikan pembicaraan lemak dan otot yang negatif dengan ketidakpuasan bentuk tubuh. Akan tetapi, penelitian ini tidak bisa menyimpulkan pembicaraan lemak dan otot negatif yang meningkatkan atau menurunkan ketidakpuasan bentuk tubuh, dan sebaliknya. Kedua, penelitian ini ingin menguji hubungan pembicaraan tubuh dan ketidakpuasan bentuk tubuh pada kedua jenis kelamin. Akan tetapi, partisipan laki-laki dalam penelitian ini hanya 13,7% dari total keseluruhan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat lebih menggambarkan hubungan pembicaraan tentang tubuh dan ketidakpuasan bentuk tubuh pada perempuan.

Terlepas dari keterbatasan di atas, temuan utama penelitian ini memberikan implikasi penting. Hasil penelitian ini mengonfirmasi bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh memiliki hubungan positif yang signifikan dengan pembicaraan lemak dan otot yang negatif. Oleh karena itu, intervensi yang menargetkan citra tubuh positif dapat mengajak individu dengan karakteristik Sering (1-3 kali per minggu), Sangat Sering (setiap hari), hingga Selalu (beberapa kali per hari) untuk berhenti atau setidaknya mengurangi pembicaraan lemak yang negatif. Hal ini dikarenakan semakin rendah frekuensi pembicaraan lemak yang negatif pada kelompok di atas rata-rata ditemukan berhubungan dengan penurunan tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh dan keterkaitan ini lebih besar dibandingkan

dengan individu yang Jarang (satu kali dalam beberapa bulan) atau Kadang-Kadang (1-3 kali per bulan) melakukannya. Intervensi juga perlu mengajak individu mulai dari karakteristik Jarang (satu kali dalam beberapa bulan), Kadang-kadang (1-3 kali per bulan), Sering (1-3 kali per minggu), Sangat Sering (setiap hari), sampai Selalu (beberapa kali per hari) untuk berhenti atau setidaknya mengurangi pembicaraan otot yang negatif. Hal ini dikarenakan semakin rendah frekuensi pembicaraan otot yang negatif dikaitkan dengan penurunan tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh. Intervensi yang dilakukan juga dapat mendorong individu berhenti atau setidaknya mengurangi akses pada konten media sosial yang menunjukkan tubuh kurus atau berotot. Hal tersebut didasarkan pada hasil penelitian ini yang menemukan adanya hubungan antara pembicaraan lemak (kedua kelompok) dan otot yang negatif dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada sampel yang terpapar pesan terkait tubuh ideal di media sosial.

Selain itu, hubungan positif yang signifikan antara pembicaraan lemak dan otot yang negatif dengan ketidakpuasan bentuk tubuh dikonfirmasi pada sampel penelitian ini yang adalah remaja pengguna media sosial. Berdasarkan karakteristik demografi mayoritas partisipan penelitian ini, rekomendasi sasaran intervensi citra tubuh yang positif, antara lain: (1) Perempuan, (2) Remaja akhir (18-22 tahun), (3) Menggunakan media sosial secara aktif selama seminggu terakhir dengan durasi waktu rata-rata per hari lebih dari 3 jam, (4) Sering terpapar gambar, tulisan, pesan, kampanye, dan lainnya tentang tubuh yang kurus atau berotot di media sosial dalam beberapa bulan terakhir, (5) Sering berbicara secara negatif tentang tubuhnya sendiri dengan orang lain selama beberapa bulan terakhir, (6) Melalui *chatting*. Mengingat pembicaraan terkait tubuh melibatkan orang lain, maka intervensi perlu juga mempertimbangkan

respons apa yang tepat bagi remaja bila rekannya membicarakan masalah tubuh baik dalam konteks tatap muka maupun di media sosial. Selanjutnya, hasil penelitian yang ditemukan pada masa pandemi COVID-19 semakin menekankan pentingnya segera dilakukan intervensi. Pembatasan sosial akibat COVID-19 dapat memperburuk ketidakpuasan bentuk tubuh karena meningkatnya waktu dalam dunia digital yang banyak menunjukkan lelucon dan *memes* kenaikan berat badan dapat meningkatkan pemantauan diri, pikiran, dan keasyikan kebiasaan diet, berat badan, dan penampilan (Kumar & Dwivedi, 2020). Hal ini dibuktikan oleh 19,1% partisipan penelitian ini yang melaporkan dirinya mengirimkan *memes* (foto dan tulisan) kepada orang lain tentang kenaikan berat badan karena pembatasan sosial pandemi COVID-19.

Temuan lainnya dari penelitian ini memberikan implikasi tambahan. Pertama, BTS (Lin *et al.*, 2021) adalah pengukuran pembicaraan tubuh baru yang dapat digunakan langsung pada laki-laki maupun perempuan, spesifik membagi pembicaraan tubuh negatif berdasarkan fokus tubuh yang berbeda (lemak dan otot), serta mencakup pembicaraan tubuh positif yang jarang menjadi perhatian penelitian sebelumnya. Penelitian ini mengadaptasi BTS ke Bahasa Indonesia sesuai prosedur dan membuktikan seluruh aitem valid serta reliabel. BTS penelitian ini dapat menjadi rujukan bermanfaat bagi pihak lain yang meneliti topik pembicaraan tubuh pada sampel serupa. Kedua, BSQ-34 memang telah tersedia dalam Bahasa Indonesia. Akan tetapi, Sitepu, Effendy, dan Amin (2020) hanya mengadaptasi pada perempuan usia 18-25 tahun. Padahal, Taylor (pengembang utama) menjelaskan BSQ-34 dapat digunakan langsung pada kedua jenis kelamin, tidak seperti pengukuran ketidakpuasan bentuk tubuh lain. Penelitian ini mengonfirmasi lebih lanjut ke peneliti utama dan pengembang bahwa BSQ-34 versi Bahasa Indonesia

valid dan reliabel pada sampel perempuan dan laki-laki usia 12-22 tahun.

## Simpulan

Terdapat tiga hasil utama penelitian ini. Pertama, terdapat hubungan positif signifikan pembicaraan lemak negatif pada kelompok di bawah dan di atas rata-rata dengan ketidakpuasan bentuk tubuh remaja pengguna media sosial. Kedua, terdapat hubungan positif signifikan pembicaraan otot negatif dengan ketidakpuasan bentuk tubuh remaja pengguna media sosial. Ketiga, tidak terdapat hubungan signifikan pembicaraan tubuh yang positif dan ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja pengguna media sosial. Hasil penelitian ini memberikan informasi tentang siapa target yang perlu disasar dan pertimbangan penting dalam melakukan program intervensi untuk membangun citra tubuh yang lebih positif pada diri remaja. Selain itu, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan BTS di Indonesia dan BSQ-34 pada sampel perempuan maupun laki-laki usia 12-22 tahun. Hal ini juga bermanfaat sebagai rujukan peneliti selanjutnya yang tertarik menyelidiki variabel pembicaraan tentang tubuh maupun ketidakpuasan bentuk tubuh.

## Saran

Peneliti merekomendasikan 3 saran metodologis. Pertama, penelitian ini belum dapat mengonfirmasi temuan Hart, Chow, Tan (2017) bahwa hubungan antara pembicaraan tubuh yang positif dengan ketidakpuasan bentuk tubuh dimoderasi oleh IMT (Indeks Massa Tubuh). Hal ini dikarenakan keterbatasan bahwa sebagian besar partisipan penelitian ini tidak mengetahui massa atau tinggi tubuhnya. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya dapat membuat kriteria inklusi berupa partisipan harus mengetahui massa dan tinggi tubuhnya. Melalui hal ini, diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengonfirmasi

apakah terdapat efek moderasi IMT pada hubungan pembicaraan tubuh positif dan ketidakpuasan bentuk tubuh. Kedua, penelitian ini belum dapat menarik kesimpulan arah hubungan sebab-akibat pembicaraan tubuh yang negatif dan ketidakpuasan bentuk tubuh. Tinjauan sistematis dan meta-analisis sebelumnya menduga pembicaraan lemak negatif yang menyebabkan ketidakpuasan bentuk tubuh (Sharpe, Naumann, Treasure, & Schmidt, 2013; Mills & Fuller-Tyszkiewicz, 2016). Peneliti selanjutnya dapat bertujuan untuk menetapkan arah kausalitas melalui desain eksperimen dengan pembicaraan lemak yang negatif sebagai variabel independen dan ketidakpuasan bentuk tubuh sebagai variabel dependen. Eksperimen Engeln, Sladek, dan Waldron (2013) menunjukkan mendengar pembicaraan terkait otot

menyebabkan peningkatan ketidakpuasan bentuk tubuh. Berdasarkan referensi tersebut, pihak yang ingin melanjutkan penelitian ini dapat menguji pengaruh membicarakan otot secara negatif terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh untuk menyimpulkan arah sebab-akibat yang menjadi keterbatasan penelitian ini. Ketiga, penelitian ini melibatkan partisipan laki-laki dalam jumlah persentase yang kecil. Hubungan positif signifikan antara pembicaraan lemak dan otot yang negatif menjadi lebih tepat digambarkan pada perempuan daripada laki-laki. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat mengatasi keterbatasan tersebut dengan mengambil jumlah sampel yang lebih representatif dibandingkan *non-probability sampling*, kemudian mengonfirmasi kembali temuan pada penelitian ini.

## Daftar Pustaka

- Ahuja, K. K., Khandelwal, A., & Banerjee, D. (2021). 'Weighty woes': Impact of fat talk and social influences on body dissatisfaction among Indian women during the pandemic. *SAGE Journals: International Journal of Social Psychiatry*, 00(0), 1-10.
- Ao, B. (2020, Oktober 28). *'I felt like trash': How COVID-19 has affected body image in young people*. The Philadelphia Inquirer. <https://www.inquirer.com/health/coronavirus/body-image-pandemic-quarantine-zoom-weight-gain-loss-20201028.html>
- Arroyo, A. (2015). Magazine exposure and body dissatisfaction: The mediating roles of thin ideal internalization and fat talk. *Communication Research Reports*, 32(3), 246-252.
- Arroyo, A., & Brunner, S. R. (2016). Negative body talk as an outcome of friends' fitness posts on social networking sites: body surveillance and social comparison as potential moderators. *Journal of Applied Communication Research*, 44(3), 216-235.
- Arroyo, A., & Harwood, J. (2012). Exploring the causes and consequences of engaging in fat talk. *Journal of Applied Communication Research*, 40(2), 1-21.
- Arroyo, A., Segrin, C., & Harwood, J. (2014). Appearance-related communication mediates the link between self-objectification and health and well-being outcomes. *Human Communication Research*, 40(4), 463-482. doi: 10.1111/hcre.12036
- Asamoah, M. K. (2014). Re-examination of the limitations associated with correlational research. *Journal of Educational Research and Reviews*, 2(4), 45-52.

- Baruah, T. D. (2012). Effectiveness of social media as a tool of communication and its potential for technology enabled connections: A micro-level study. *IJSRP*, 2(5), 1-10.
- Batubara, J. R. L. (2010). Adolescent development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21-29.
- Bell, B. T. (2019). "You take fifty photos, delete forty nine and use one": A qualitative study of adolescent image-sharing practices on social media. *International Journal of Child-Computer Interaction*, 20, 64-71. doi: 10.1016/j.ijcci.2019.03.002
- Boone, H. N., & Boone, D. A. (2012). Analyzing Likert Data. *Journal of Extension*, 50(2), 1-5.
- Bozsik, F., Whisenhunt, B. L., Hudson, D. L., Bennett, B., & Lundgren, J. D. (2018). Thin is in? Think again: The rising importance of muscularity in the thin ideal female body. *Sex Roles*, 79, 609-615. doi: 10.1007/s11199-017-0886-0
- Burgett, G. (2021, September 15). Facebook responds to WSJ report stating it's aware of the harmful influence Instagram has on teens. Digital Photography Review. <https://www.dpreview.com/news/7111627530/facebook-responds-to-wsj-report-on-instagram-teen-harm>
- Candra, I. A. (2020). *Hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan objektifikasi diri pada remaja laki-laki dan perempuan pengguna Instagram*. (Skripsi tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Kristen Krida Wacana, Jakarta.
- Carrotte, E. R., Prichard, I., & Lim, M. S. C. (2017). "Fitspiration" on social media: A content analysis of gendered images. *Journal of Medical Internet Research*, 19(3), e95.
- Casey, B. J., Duhoux, S., & Cohen, M. M. (2010). Adolescence: What do transmission, transition, and translation have to do with it?. *Neuron*, 67(5), 749-760.
- Cataldo, I., De Luca, I., Giorgetti, V., Cicconcelli, D., Bersani, F. S., Imperatori, C., Abdi, S., Negri, A., Esposito, G., & Corazza, O. (2021). Fitspiration on social media: Body-image and other psychopathological risks among young adults. A narrative review. *Emerging Trends in Drugs, Addictions, and Health*, 1, 1-6.
- Chow, C. M., Hart, E., & Tan, C. C. (2018). Interactive role of weight status and fat talk on body dissatisfaction: An observation of women friends. *Eating and Weight Disorder - Studies on Anorexia, Bulimia, and Obesity*, 24, 1-10.
- Cohen, R., Irwin, L., Newton-John, T., & Slater, A. (2019). #bodypositivity: A content analysis of body positive accounts on Instagram. *Body Image*, 29, 47-57. doi: 10.1016/j.bodyim.2019.02.007
- Compeau, A., & Ambwani, S. (2013). Effects of fat talk on body dissatisfaction and eating behavior: The moderating role of dietary restraint. *Body Image*, 10(4), 451-461.
- Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6(4), 485-494. doi: 10.1002/1098-108X(198707)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and*



- qualitative research* (4<sup>th</sup> ed.). Upper Saddle River, NJ: Merrill.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5<sup>th</sup> ed.). Los Angeles: SAGE.
- Dewi, V. R., & Winduwati, S. (2019). Kampanye tubuh positif perempuan “Real People Real Body” oleh @Nipplets\_officials. *Prologia*, 3(2), 327-333.
- Dzahabiyah, R. (2020). *Pengaruh fat talk terhadap body dissatisfaction pada mahasiswa di kota Bandung*. (Tesis dipublikasikan). Fakultas Ilmu Pendidikan UPI, Bandung.
- Engeln, R., Sladek, M. R., & Waldron, H. (2013). Body talk among college men: Content, correlates, and effects. *Body Image*, 10(3), 300-308.
- Engeln-Maddox, R., Salk, R. H., & Miller, S. A. (2012). Assessing women’s negative commentary on their own bodies. *Psychology of Women Quarterly*, 36(2), 162-178.
- Etikan, I., & Bala, K. (2017). Sampling and sampling methods. *Biometrics & Biostatistics International Journal*, 5(6), 215-217. doi: 10.15406/bbij.2017.05.00149
- Field, A. (2009). *Discover statistics using SPSS* (3<sup>rd</sup> ed.). London: SAGE Publications Ltd.
- Field, A. E., Camargo Jr, C. A., Taylor, C. B., Berkey, C. S., Roberts, S. B., & Colditz, G. A. (2001). Peer, parent, and media influences on the development of weight concerns and frequent dieting among preadolescent and adolescent girls and boys. *PEDIATRICS*, 107(1), 54-60. doi: 10.1542/peds.107.1.54
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T.-A. (1997). Objectification Theory: Toward understanding women’s lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206. doi: 10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x
- Grogan, S. (2017). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. New York: Routledge.
- Hart, E., Chow, C. M., & Tan, C. C. (2017). Body talk, weight status, and pathological eating behavior in romantic relationships. *Appetite*, 117, 135-142.
- Hartati, P., & Novianty, A. (2021). Ketidakpuasan tubuh dan internalisasi media pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(1), 14-27.
- Jannah, M. (2018). Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi. Unesa University Press.
- Japil, A.R., Mustapha, M., & Eee, G.T. (2017). Body dissatisfaction among male and female adolescents. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Sosial (JPsiKS)*, 1, 1-7.
- Jones, D.C., & Crawford, J.K. (2006). The peer appearance culture during adolescence: Gender and body mass variations. *Journal of Youth Adolescence*, 35(2), 243-255.
- Kaloeti, P. P., & Dewi, S. P. (2020). Analisis faktor konfirmatori konsep Water Sensitive City pada kawasan pemukiman di kecamatan Banyumanik. *Jurnal Pemukiman*, 15(2), 84-94.
- Kumar, M., & Dwivedi, S. (2020). Impact of Coronavirus imposed lockdown on Indian population and their habits. *International Journal of Science and Healthcare Research*, 5(2), 88-97.
- Lin, L., Flynn, M., & O’Dell, D. (2021). Measuring positive and negative body talk in men and women: The development and validation of the

- Body Talk Scale. *Body Image*, 37, 106-116. doi: 10.1016/j.bodyim.2021.01.013
- Lin, L., Flynn, M., & Roberge, A. (2019). Hearing vs. engaging in negative body talk: An examination of adult men. *Eating Disorders*, 27(6), 538-549.
- Martz, D. M., Petroff, A. B., Curtin, L., & Bazzini, D. G. (2009). Gender differences in fat talk among American adults: Results from the Psychology of Size survey. *Sex Roles: A Journal of Research*, 61(1-2), 34-41. doi: 10.1007/2Fs11199-009-9587-7
- Mills, J., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2016). Fat Talk and Body Image Disturbance. *Psychology of Women Quarterly*, 41(1), 114-129. doi: 10.1177/0361684316675317
- Obilor, E. I., & Amadi, E. C. (2018). Test for significance of pearson's correlation coefficient (r). *International Journal of Innovative Mathematics, Statistics & Energy Policies*, 6(1), 11-23.
- Permatasari, B. (2012). Hubungan antara penerimaan terhadap kondisi fisik dengan kecenderungan anorexia nervosa pada remaja perempuan di SMAN 1 Banjarmasin. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 121-135.
- Rudiger, J. A., & Winstead, B. A. (2013). Body talk and body-related co-rumination: Associations with body image, eating attitudes, and psychological adjustment. *Body Image*, 10(4), 462-471. doi: 10.1016/j.bodyim.2013.07.010
- Salk, R. H., & Engeln-Maddox, R. (2011). "If You're Fat, Then I'm Humongous!". *Psychology of Women Quarterly*, 35(1), 18-28. doi: 10.1177/0361684310384
- Sanemo, L. T., & Novianty, A. (2021). Hubungan fat talk dengan perilaku pengendalian berat badan tidak sehat pada remaja perempuan. Dalam Sari, M. P., *Prosiding Konferensi Nasional I Konsorsium Psikologi (KNIKP) LLDIKTI 3 2021: Peran psikologi di era pandemi dalam membangun masyarakat berkarakter dan berdaya saing global* (pp. 426-437). Jakarta: Penerbit Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.
- Schober, P., Boer, C., & Schwarte, L. A. (2018). Correlation coefficients: Appropriate use and interpretation. *Anesth Analg*, 126(5), 1763-1768. doi: 10.1213/ane.0000000000002864
- Shahzad, S., Iftikhar, A., Sultana, H. F., Batool, H., Maryam, I., Asif, R., & Azhar, S. (2018). Association of eating disorder and body image concern among female students 16-21 year of age in Government Home Economics College, Lahore, Pakistan. *International Archives of BioMedical and Clinical Research*, 4(4), 22-25.
- Sharpe, H., Naumann, U., Treasure, J., & Schmidt, U. (2013). Is fat talking a causal risk factor for body dissatisfaction? A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Eating Disorder*, 46 (7), 643-652. doi: 10.1002/eat.22151
- Sitepu, F. H., Effendy, E., & Amin, M. M. (2020). Validity and reliability of instruments Body Shape Questionnaire-34 based on Indonesia version. *Egyptology*, 17(6), 1545-1555.
- Sladek, M. R., Engeln, R., & Miller, S. A. (2014). Development and validation of the Male Body Talk Scale: A psychometric investigation. *Body Image*, 11(3), 233-244.
- Sladek, M. R., Salk, R. H., & Engeln, R. (2018). Negative body talk measures

- for Asian, Latina(o), and White women and men: Measurement equivalence and associations with ethnic-racial identity. *Body Image*, 25, 66-77. doi: 10.1016/j.bodyim.2018.02.005
- Supardi. (1993). Laporan Penelitian: Populasi dan Sampel Penelitian. *UNISIA*, 17, 100-108.
- Talbot, C. V., Gavin, J., van Steen, T., & Morey, Y. (2017). A content analysis of thinspiration, fitspiration, and bonespiration imagery on social media. *Journal of Eating Disorders*, 5(1). doi: 10.1186/s40337-017-0170-2
- Thalia, P. (2020). *Pengaruh pemaparan gambar "fitspiration" dan kata mutiara tentang "self-love" terhadap ketidakpuasan tubuh*. (Skripsi tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Kristen Krida Wacana, Jakarta.
- Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2015). "Exercise to be fit, not skinny": The effect of fitspiration imagery on women's body image. *Body Image*, 15, 61-67.
- Ursachi, G., Horodnic, I. A., Zait, A. (2015). How reliable are measurement scales? External factors with indirect influence on reliability estimators. *Procedia Economics and Finance*, 20, 679-686. doi: 10.1016/S2212-5671(15)00123-9
- van Tour, M. (2018). *Fat talk in online discourse: A comparison of pro-anorexia and body positivity on social media*. (Thesis published). Malmö universitet, Sweden.
- Wade, A. (2016). *The impact of exposure to fat talk and fat talk challenging through social media on women*. (Disertasi Dipublikasikan). Department of Psychology and Philosophy Texas Woman's University, Texas.
- Wang, Y., Wang, X., Yang, J., Zeng, P., & Lei, L. (2019). Body talk on social networking sites, body surveillance, and body shame among young adults: The roles of self-compassion and gender. *Sex Roles*, 82(6), 1-12. doi: 10.1007/s11199-019-01084-2
- Warren, C. S., Holland, S., Billings, H., & Parker, A. (2012). The relationships between fat talk, body dissatisfaction, and drive for thinness: Perceived stress as a moderator. *Body Image*, 9(3), 358-364. doi: 10.1016/j.bodyim.2012.03.008
- Wells, G., Horwitz, J., & Seetharaman, D. (2021, September 14). Facebook knows Instagram is toxic for teen girls, company documents show: Its own in-depth research shows a significant teen mental-health issue that Facebook plays down in public. *The Wall Street Journal*. <https://www.wsj.com/articles/facebook-knows-instagram-is-toxic-for-teen-girls-company-documents-show-11631620739>
- Widhiarso, W. (2010). *Catatan pada uji linearitas hubungan*. Manuskrip tidak dipublikasikan, Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., & Augustus-Horvath, C. L. (2010). "But I Like My Body": Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image*, 7(2), 106-116. doi: 10.1016/j.bodyim.2010.01.001
- Yang, C. J., Gray, P., & Pope, H. G. (2005). Male body image in Taiwan versus the West: Yanggang Zhiqi meets the Adonis complex. *American Journal of Psychiatry*, 162(2), 263-269.

