

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa yang seutuhnya. Erikson (dalam Trianawati, 2017) menyatakan bahwa tahap dewasa awal yaitu antara usia 18 sampai 30 tahun. Pada tahap ini manusia mulai menerima dan memikul tanggung jawab yang lebih berat, seperti mulai berkembangnya hubungan intim dengan orang lain, memiliki lebih banyak relasi, dan memiliki pekerjaan.

Hal tersebut membuat individu terutama perempuan akan lebih memperhatikan penampilannya karena memiliki penampilan yang menarik akan menunjang kepercayaan diri individu serta berpenampilan menarik juga dianggap sebagai suatu kepuasan diri dalam kehidupan sosial. Sejalan dengan pendapat Hutagalung dalam Rohmah (2014) yang mengatakan bahwa orang lain akan merasa nyaman, betah dan senang dengan penampilan seseorang yang enak dipandang mata khususnya pada kaum perempuan.

Penelitian oleh Money (2011) mendapatkan hasil bahwa tingginya kadar ketidakpuasan bentuk tubuh dapat mendorong perempuan di Irlandia bisa melakukan diet, hasil penelitian mendapatkan 80% perempuan menyatakan bahwa penting bagi mereka akan menjadi kurus dan 49% terlibat dalam beberapa bentuk perilaku diet. Herawati (dalam Suprpto & Aditomo, 2013) melakukan penelitian di Surabaya pada tahun 2013, mendapatkan hasil bahwa sebanyak 40%

perempuan dewasa awal berusia 18-25 tahun mengalami *body dissatisfaction* (perasaan tidak puas akan bentuk tubuh ataupun berat badan) dalam kategori tinggi, dan 38% dalam kategori sedang.

Pandangan pentingnya penampilan fisik menyebabkan banyak perempuan yang tidak puas terhadap tubuh dan penampilannya (Suprpto & Aditomo 2013). Damanik, Etnawati dan Padmawati (2011) mengatakan bahwa perempuan sering menyisihkan anggaran untuk perawatan wajah dan tubuh dengan menggunakan kosmetik tradisional maupun kosmetik modern. Hasil survei Nielsen Indonesia pada tahun 2013 (dalam Nitami, 2014) menjelaskan bahwa konsumsi produk-produk kecantikan untuk perempuan di wilayah perkotaan sepanjang tahun 2012 sebesar Rp.554 miliar, dan mengalami kenaikan (9,38%) pada tahun 2013 sebesar Rp.606 miliar. Terkait pandangan penampilan fisik yang sempurna membuat perempuan memiliki citra tubuh yang baik, menjadi lebih berani untuk bersosialisasi dengan orang lain, dan terlibat dalam berbagai lapangan pekerjaan (Hurlock. 2012).

Gambaran seseorang mengenai penampilan atau ukuran dan bentuk tubuh mereka disebut dengan citra tubuh (Bell dan Rushforth, 2011). Citra tubuh memiliki tiga komponen yaitu *perceptual* (persepsi); bagaimana individu melihat tubuhnya, *attitudinal* (sikap); bagaimana perasaan individu mengenai penampilannya, dan *behavioural* (perilaku); di mana persepsi dan sikap mempengaruhi perilaku individu, salah satunya dapat membuat seseorang menjadi tidak percaya diri, memiliki pandangan rendah tentang dirinya sendiri, dan selalu membanding-bandingkan tubuhnya dengan orang lain.

Honigman dan Castle (dalam Bestiana, 2012) juga mendefinisikan citra tubuh sebagai gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan atau dirasakan terkait ukuran dan bentuk tubuhnya, serta penilaian orang lain terhadap dirinya.

Menurut Melliana (2012) menyebutkan bahwa beberapa ahli citra tubuh percaya pada ketidakpuasan terhadap sosok tubuh, terutama apabila diikuti dengan adanya perasaan benci terhadap tubuh, merupakan ekspresi dari perasaan tidak nyaman. Perasaan tidak nyaman tersebut dapat berasal dari kebencian pada tubuh yang mendasar.

Sebuah penelitian menunjukkan dalam majalah wanita terdapat sepuluh kali lebih banyak artikel mengenai perawatan dan penurunan berat badan dari pada majalah pria, serta di dalam majalah tersebut setidaknya terdapat satu halaman berisi artikel mengenai cara mengubah penampilan fisik. Thomson, Weber dan Brown (dalam Yosephin, 2012) mengatakan bahwa majalah membuat banyak perempuan menginternalisasi dan menerima budaya “kurus ideal” dan memotivasi mereka untuk menjadi seperti itu. Oleh karena itu, memiliki tubuh yang ramping dipersepsikan di mana pun sebagai salah satu hal penting yang menentukan kebahagiaan seseorang perempuan.

Citra tubuh terdiri dari citra tubuh positif (*body satisfaction*) dan citra tubuh *negative* (*body dissatisfaction*). Menurut Cash dan Szymanski (dalam Grogan, 2013), *body satisfaction* adalah pandangan positif dan menerima bentuk tubuh

yang dimiliki, sedangkan *body dissatisfaction* adalah pandangan *negative* tentang bentuk tubuh dan tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki. Perempuan yang memiliki citra tubuh *negative* cenderung cemas, depresi, kurang percaya diri, takut penolakan, dan putus asa (Brooks, Gunn, dan Warren, dalam Berk, 2012). Sedangkan perempuan yang memiliki citra tubuh yang positif dapat membantu mereka mengurangi kecemasan depresi serta memperpanjang hidup (Kany, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Charles dan Kerr (dalam Grogan, 2013) mendapatkan bahwa kebanyakan perempuan tidak puas dengan tubuhnya. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dari 200 perempuan yang di wawancarai, 177 perempuan peduli dengan berat badan dan 153 diantaranya cukup prihatin dengan pola makan, sedangkan 23 sisanya belum pernah melakukan diet atau khawatir tentang berat badan mereka. Sebagian besar tidak berhasil menerima tubuh mereka. Area tubuh yang paling menyebabkan ketidakpuasan adalah payudara (terlalu kecil atau terlalu besar), kaki (terlalu gemuk atau lebih kurus), perut (tidak datar), dan pantat (terlalu besar atau terlalu kecil). Citra tubuh inilah yang memicu perempuan untuk memperbaiki penampilan mereka. Hasil penelitian yang dilakukan Pratiwi (2012) menunjukkan subjek yang diteliti memiliki citra tubuh yang *negative* sehingga subjek merasa tidak nyaman dengan tubuhnya yang gemuk dan melakukan suntik kurus untuk memperindah tubuhnya dan menghilangkan rasa ketidaknyamanan.

Fenomena citra tubuh yang ada di Indonesia salah satunya di alami oleh seorang artis Tina Toon. Berawal dari Tina Toon sangat terobsesi menurunkan berat badannya hingga melakukan diet ketat. Setiap perempuan, terlebih selebriti

pasti memimpikan tubuh yang ideal dan langsing. Ini membuat mereka melakukan segala cara termasuk dengan diet ketat. Terobsesi memiliki tubuh langsing, Tina Toon bahkan harus berjuang melawan bulimia, ini merupakan kelainan pola makan, biasanya sengaja dilakukan agar tubuh menjadi atau tetap langsing walau makan banyak. Sejak kecil Tina Toon memang selalu mengundang gemas para penggemar yang melihatnya. Apalagi, jika melihat gaya khasnya dengan goyangan kepala dan tubuhnya yang gemuk. Namun tak banyak yang tahu, tubuh gemuknya itu justru membawa masalah bagi Tina Toon saat ia sekolah, dan beranjak remaja. Tina Toon menjadi korban *bully* teman-temannya. Menjadi bahan olok-olok karena tubuh suburnya (Lutfi, 2014).

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswi di Universitas Buana Perjuangan Karawang, karena mahasiswi dianggap dapat merepresentasikan target penelitian, yakni individu dengan usia dewasa awal (18-35 tahun). Hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 24 Agustus 2020 mengaku bahwa ada sepuluh orang mahasiswi Universitas Buana Perjuangan Karawang menunjukkan sebanyak lima orang mengaku merasa tidak puas pada tubuhnya dikarenakan memiliki kulit yang gelap dan berjerawat, dua orang mahasiswi merasa nyaman karena memiliki tubuh yang gemuk, sedangkan tiga lainnya justru merasa tidak puas memiliki tubuh yang sangat kurus.

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswi di Universitas Buana Perjuangan Karawang menunjukkan bahwa para responden bisa melakukan apa saja untuk mempertahankan bentuk tubuh yang ideal, di mana sebanyak 61,9% responden melakukan perawatan wajah saat kulit terlihat kusam, bahkan

sebanyak 19% responden rela menghabiskan uang untuk melakukan perawatan diri. Selain itu sebanyak 47,6% responden mau melakukan apa saja untuk mempertahankan bentuk tubuh yang ideal bahkan sampai mau melakukan makan yang berlebihan atau melaparkan diri.

Survei pendahuluan tersebut juga menunjukkan bahwa 14% responden merasa kurang puas dengan tinggi badannya, bahkan sebanyak 38,1% responden merasa memiliki penampilan yang kurang menarik dan sebanyak 33,3% merasa khawatir jika mengalami kenaikan berat badan. Selain itu 38,1% responden menyetujui bahwa mereka kurang mampu untuk menerima bentuk tubuh yang apa adanya.

Berdasarkan fenomena yang ditangkap dalam survei pendahuluan tersebut menunjukkan bahwa kebanyakan mahasiswi memiliki citra tubuh yang cenderung *negative*. Pandangan pentingnya penampilan fisik menyebabkan banyak perempuan yang tidak puas terhadap tubuh dan penampilannya (Suprpto & Aditomo, 2017).

Bila dibandingkan, perempuan yang memiliki citra tubuh negatif lebih mudah mengalami depresi, kecemasan, gangguan pola makan seperti *bulimia* dan *anorexia* serta kecenderungan pemikiran atau percobaan bunuh diri dari pada perempuan yang bisa menerima penampilan tubuhnya yang apa adanya. Sebaliknya jika perempuan yang memiliki citra tubuh yang positif mereka memiliki perasaan senang dan puas akan bentuk tubuh positif yang mereka miliki, selain itu perempuan yang memiliki citra tubuh positif tidak terlalu

mempersoalkan tentang standar tubuh ideal yang ada terutama di media sosial, lingkungan masyarakat, dan pertemanan. (Purnawasari, 2019).

Wilianto (2017) menyatakan bahwa faktor dari citra tubuh adalah usia, jenis kelamin, media massa, hubungan, interpersonal, budaya dan norma sosial, kepribadian, serta konsep diri. Menurut Burns (dalam Ghufroon & Risnawati, 2010) konsep diri sendiri adalah kesan terhadap diri sendiri secara keseluruhan yang mencakup pendapatnya terhadap diri sendiri, pendapat tentang gambaran diri orang lain dan pendapatnya tentang hal-hal yang dicapai. Sedangkan menurut Baldwin dan Holmes (dalam Pardede, 2008) terdapat beberapa faktor pembentuk konsep diri yakni relasi dengan orang tua, relasi dengan kawan sebaya, penilaian diri masyarakat, dan proses belajar dari pengalaman.

Menurut Agustin (dalam Najwa, 2014) konsep diri merupakan semua yang dipikirkan dan dirasakan oleh individu, tentang kepercayaan dan sikap yang individu pegang tentang diri mereka sendiri. Konsep diri secara umum memberikan gambaran tentang siapa individu dan dianggap sebagai petunjuk pokok keunikan individu dalam perilaku. Setiap individu akan cenderung mengembangkan konsep diri sesuai dengan bagaimana ia melihat dirinya dan harapan ideal tentang bagaimana dirinya, dengan hal lain maka yang akan termanifestasi dalam perilakunya adalah bagaimana ia mampu untuk berperilaku sebagaimana persepsi yang diterimanya baik itu dari diri sendiri, orang lain, maupun diri ideal yang diharapkannya. Individu dengan gambaran diri positif akan cenderung mengembangkan perilaku yang positif (penuh percaya diri, mempunyai kemampuan *problem solving* dan lain-lain), sedangkan individu yang

mempunyai konsep diri negatif akan cenderung memiliki sikap dan perilaku yang mengarah pada hal yang negatif (merasa inferior, pesimis dan lain-lain).

Hasil wawancara yang dilakukan pada beberapa mahasiswi di Universitas Buana Perjuangan Karawang tanggal 21 Agustus 2020, menunjukkan bahwa sebanyak empat orang merasa kurang puas terhadap bentuk tubuhnya, bahkan mereka merasa tidak percaya diri jika tampil di hadapan orang lain, sementara itu tiga orang mahasiswi menunjukkan bahwa mereka merasa memiliki banyak kekurangan pada bagian-bagian tubuhnya.

Menurut hasil survei yang telah dilakukan pada mahasiswi di Universitas Buana Perjuangan Karawang menunjukkan bagaimana responden menggambarkan tentang dirinya, di mana sebanyak 47,6% responden merasa malas mencoba sesuatu yang baru dan menantang, responden sebanyak 14,3% menyetujui bahwa mereka merasa kurang percaya diri dengan bentuk tubuhnya jika tampil di hadapan banyak orang, dan bahkan sebanyak 47,6% merasa senang jika mendapatkan banyak pujian tentang tubuhnya dari orang lain, serta sebanyak 52,4% responden banyak yang mengharapkan bentuk tubuh yang ideal serta bugar.

Penelitian sebelumnya mengenai konsep diri dan citra tubuh yang dilakukan oleh Ascii & Gukmen (dalam Wilianto, 2017) mendapatkan adanya pengaruh antara konsep diri terhadap citra tubuh pada atlet laki-laki dan remaja perempuan. Hasil tersebut juga sesuai dengan penelitian dari Kany (2015) yang

menyimpulkan bahwa adanya pengaruh antara konsep diri dengan citra tubuh pada perempuan remaja yang melakukan olahraga kebugaran.

Menurut Rakhmat (2017) konsep diri juga dapat terbentuk melalui penilaian orang lain. Apabila seseorang diterima orang lain, dihormati, dan disenangi karena keadaan dirinya sendiri, orang tersebut akan cenderung bersikap menghormati dan menerima dirinya. Sebaliknya, apabila orang lain selalu meremehkan, menyalahkan dan menolaknya, maka orang tersebut akan cenderung tidak menyenangi dirinya sendiri. Mereka yang paling berpengaruh, yaitu orang-orang terdekat yang sering disebut *significant others* (orang yang paling penting). Ketika masih anak-anak, mereka adalah orang tua, saudara-saudara, orang yang tinggal satu rumah dan lingkungan sosialnya, dari merekalah secara perlahan-lahan seseorang membentuk konsep dirinya.

Pembentukan konsep diri pada mahasiswi dapat dilihat dari sudut karakteristik yang beragam. Keragaman ini tidak lain karena keberadaan sifat dan lingkungan hidup dari mahasiswi itu sendiri. Proses pembentukan konsep diri dimulai sejak kecil hingga dewasa. Pembentukan konsep diri dipengaruhi oleh pola asuh orang tua, lingkungan dan pengalaman. Konsep diri juga bersifat dinamis, maksudnya adalah konsep diri tidak statis atau menetap karena dapat mengalami perubahan sepanjang kehidupan individu.

Konsep diri penting artinya karena seseorang dapat memandang diri dan dunianya, tidak hanya mempengaruhi perilaku seseorang, tetapi juga tingkat kepuasan yang diperoleh dalam hidupnya. Sejalan dengan pendapat yang

dikemukakan oleh Mulyana (2017) bahwa konsep diri merupakan hal penting agar individu dapat mengenal siapa dirinya yang sebenarnya, dan informasi tersebut diperoleh lewat informasi yang diberikan orang lain kepada dirinya.

Setiap orang pasti memiliki konsep diri, baik positif atau negatif. Menurut Calhoun dan Acocella (dalam Andriawati, 2012) menyatakan bahwa dampak dari konsep diri positif adalah individu mampu mengenali siapa dirinya sehingga dirinya menerima segala kelebihan dan kekurangan, evaluasi terhadap dirinya menjadi lebih positif serta mampu merancang tujuan-tujuan yang sesuai dengan realitas. Sedangkan dampak dari konsep diri negatif terdiri dari dua tipe, pertama yaitu individu tidak mampu mengenali siapa dirinya dan tidak mengetahui kekurangan dan kelebihannya, dan tipe kedua adalah individu yang memandang dirinya dengan sangat teratur dan stabil.

Berdasarkan penjabaran diatas peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut terhadap permasalahan yang terjadi dengan mengadakan penelitian yang berjudul “Pengaruh Konsep Diri Terhadap Citra Tubuh Pada Mahasiswi di Universitas Buana Perjuangan Karawang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah dijelaskan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh konsep diri terhadap citra tubuh pada mahasiswi di Universitas Buana Perjuangan Karawang?

C. Tujuan dalam Penelitian

Berdasarkan dari latar belakang yang telah dijelaskan diatas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konsep diri terhadap citra tubuh pada mahasiswi di Universitas Buana Perjuangan Karawang.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis. Berikut adalah paparan manfaat penelitian:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi ilmu pengetahuan khususnya pada bidang psikologi klinis dan perkembangan mengenai konsep diri dan citra tubuh pada mahasiswi.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai konsep diri terhadap citra tubuh pada mahasiswi, sehingga bisa meningkatkan kesadaran mengenai dampak negatif yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi salah satu sumber informasi bagi peneliti lain, yang ingin meneliti variabel konsep diri terhadap citra tubuh.