

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Setiap individu menginginkan kehidupan yang bahagia dan tubuh yang ideal. Harapan ini adalah harapan semua wanita di dunia, tetapi kenyataannya tidak semua wanita memiliki bentuk tubuh yang ideal dan menarik, ini disebabkan oleh proses pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi di dalam hidupnya. Perkembangan manusia dibagi menjadi beberapa fase, dari fase prenatal sampai fase lanjut usia. Diantara rentang fase-fase tersebut salah satunya adalah fase remaja, fase perkembangan masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, di mana seorang anak manusia mengalami perubahan-perubahan yang sangat pesat, baik secara fisik ataupun psikis (Santrock, 2003). Sedangkan pertumbuhan adalah perubahan-perubahan fisik atau biologis kearah kemasakan atau kematangan fisiologis, yaitu organ-organ tubuh dapat berfungsi secara optimal. Pertumbuhan hanya terjadi sekali saja dan tidak dapat diulang kembali (Irwanto dalam Elvandentia, h 4).

Seorang remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cepat, baik secara fisik, psikis, sosial. Bagi remaja perempuan, perubahan psikologisnya adalah mulai menyukai lawan jenis dan lain-lain sedangkan perubahan fisik seperti bertumbuhnya bulu-bulu halus di daerah tertentu pada tubuh dan tumbuhnya payudara. Payudara adalah salah satu bagian tubuh terpenting pada wanita, bahkan aset wanita yang sangat berharga. Hal ini dikarenakan payudara dalam konteksnya memiliki banyak sudut pandang, mulai dari citra kewanitaan, tingkat kesuburan, kekuatan

erotis, sensual, sampai perasaan keibuan dan kemampuan wanita untuk menyusui. Payudara juga dikaitkan dengan kemampuan menarik perhatian pria yang mudah tergoda secara visual (Elvaventia,2008,h.7).

Sejak zaman Roma hingga sekarang, payudara memang bagian tubuh wanita yang tetap dikagumi dan menarik perhatian pria. Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa daya tarik fisik sangat mempengaruhi kesan pertama yang selanjutnya berhubungan dengan kepercayaan diri seorang wanita (Irwanto dalam Elvaventia, 2008 h.7-8). Bagi seorang wanita, organ payudara tidak semata-mata merupakan organ penyusuan bagi bayinya, namun juga merupakan organ daya tarik fisik bagi kaum pria sebagai tanda bahwa dirinya adalah seorang wanita.

Payudara bagi seorang wanita adalah lambang *sex appeal*, oleh karenanya setiap kelainan pada payudara tidak semata fenomena biologik, melainkan lebih merupakan fenomena psikologis dan psikoseksual serta psikososial (Hawari dalam Elvaventia,2008 h.8)

Jika dicermati, banyak iklan produk yang menawarkan memperbesar payudara namun pada kenyataannya tidak semua wanita percaya diri akan payudaranya yang besar. Secara medis, ada bahaya yang disebabkan oleh payudaranya yang besar. Menurut dr. Erwin Djuanda dari Jakarta *Skin Centre* (skinjsc.com dalam Elvaventia,2008 h.10), payudara yang terlalu besar akan menyebabkan terganggunya pertumbuhan tulang belakang. Hal ini membuat wanita yang memiliki payudara besar cenderung akan menutupi payudaranya. Payudara dianggap besar jika berukuran 34 keatas yaitu 36,38, dan 40 serta memiliki *cup* antara b-d.

Pada masa pertumbuhannya anak mengalami perubahan proporsi tubuh yang menimbulkan pengaruh yang tidak sedikit terhadap perilaku anak itu,

kepribadiannya, serta reaksi orang lain terhadapnya yang sebetulnya merupakan sikap mental orang tersebut terhadap dirinya sendiri (Hurlock,1995 h.23). Disini anak remaja memasuki perkembangan kognitif yang idealistis, remaja mulai berpikir tentang ciri-ciri ideal bagi mereka sendiri dan orang lain dan membandingkan diri mereka dan orang lain dengan standar-standar ideal ini, sementara anak-anak lebih berpikir tentang apa yang nyata dan apa yang terbatas (Santrock,2002 h.10).

Hal ini dapat menimbulkan kesan tersendiri bagi anak, kesan yang dirasakan bisa berasal dari dalam dirinya atau dari luar lingkungan sosial yang menciptakan kondisi atau pengalaman menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan. Pengalaman atau kesan yang menyenangkan tentu akan memberi dampak positif bagi seseorang, serta dapat meningkatkan rasa percaya dirinya dan lebih mudah bersosialisasi dengan lingkungannya. Sebaliknya jika pengalaman dan kesan yang tidak menyenangkan itu terjadi akan memberikan dampak negatif bagi dirinya sehingga sosialisasi di lingkungan terhambat karena adanya perasaan tidak percaya diri atau malu pada penampilannya. Khususnya terjadi pada remaja yang memiliki payudara besar, merasa bahwa tubuhnya tidak seimbang, suka membandingkan dirinya dengan teman sebayanya, kemudian merasa aneh dan canggung. Dalam diri anak timbul sikap yang merisaukan proporsi tubuhnya yang tidak seimbang itu, perasaan seperti ini ditunjang oleh reaksi dan sikap sosial terutama dari teman-temannya.

Tidak hanya kaum hawa saja yang mendambakan bentuk tubuh yang ideal dilihat dari payudara yang berisi, padat, yang akan menambah keindahan bentuk tubuh dan terlihat seksi. Untuk para lelaki, perempuan yang memiliki aset tubuh seperti payudara yang besar itu merupakan suatu

daya tarik yang sangat besar. bagi sebagian besar wanita (dan pria), payudara adalah bagian yang sangat menyenangkan saat melakukan hubungan seks. Bagi sebagian masyarakat yang lain menganggap hal seperti ini dapat menimbulkan kontroversial karena bisa menimbulkan pikiran-pikiran negatif dan mungkin bahkan sampai tindak perilaku kejahatan. Hal ini yang menyebabkan tidak semua remaja perempuan nyaman dengan payudaranya yang besar, mereka berfikir orang-orang diluar sana baik disekolah atau ditempat ramai akan berpikiran negatif tentangnya seperti omongan-omongan yang tidak sopan dan bagi laki-laki hanya akan menimbulkan hawa nafsu belaka.

Setiap perempuan pasti ingin memiliki bentuk tubuh yang menarik karena dengan memiliki bentuk tubuh yang menarik seseorang merasa diterima dan diperlakukan lebih baik dibandingkan orang yang kurang menarik di lingkungan dimana mereka berada. Dengan demikian para wanita melakukan segala macam usaha untuk memperbaiki atau bahkan mengubah dirinya. Hal ini berkaitan bisa atau tidaknya seseorang menerima keadaan dirinya atau dikenal dengan penerimaan diri.

Penerimaan diri menekankan bahwa individu menerima dan menghargai diri mereka sendiri tanpa syarat, terlepas dari apakah mereka memiliki kondisi ideal mereka atau telah mencapai hasil yang memuaskan dalam tugas (Ellis dalam Kim & Gal, 2014 h.527). Menurut Caplin penerimaan diri adalah perasaan puas terhadap diri sendiri, kualitas diri, dan kecerdasan serta mengenali batas diri (Chaplin, 1985 h.414) Penerimaan diri merupakan sikap mencerminkan perasaan senang sehubungan dengan kenyataan yang ada pada dirinya sehingga individu yang menerima dirinya dengan baik akan mampu menerima kelemahan maupun kelebihan yang

dimilikinya (Chaplin, dalam Sakti, 2013 h.8). Jadi penerimaan diri merupakan sejauh mana seseorang menyadari dan menerima segala kondisi dirinya dengan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki tanpa menyalahkan orang lain dan puas terhadap dirinya sendiri.

Penerimaan diri sangat penting bagi semua orang, termasuk orang-orang yang memiliki bagian tubuh yang kurang proporsional seperti payudara yang besar. Bagi setiap orang mungkin memiliki payudara besar ini adalah suatu anugerah dan aset yang berharga. Faktanya tidak semua wanita dapat menerima diri dengan payudaranya karena ada tekanan sosial yang menganggap suatu yang “wow” dalam arti negatif. Bagi para wanita yang kurang menerima dirinya dengan memiliki payudara besar, mereka akan cenderung menutupinya dengan menggunakan pakaian-pakaian longgar agar tidak terlalu memperlihatkan payudaranya. Ada juga yang berjalan bungkuk ketika berada di depan umum supaya payudaranya tidak terlalu tampak menonjol, apalagi ketika ada obrolan yang mengarah pada payudara pasti mereka merasa malu karena obrolan tersebut dan membuat tidak nyaman. Berbeda dengan wanita yang menerima dirinya dengan payudaranya, mereka akan percaya diri memperlihatkan bentuk tubuhnya misalnya dengan menggunakan pakaian ketat dan merasa bahwa mereka itu seksi. Mereka merasa itu adalah aset besar bagi seorang wanita dan dapat menarik perhatian lawan jenisnya.

Seperti pengalaman K berumur 18 tahun, K merasa tubuhnya kurang ideal karena ada bagian-bagian tubuh yang dirasa kurang proporsional. Masalah ini juga terkadang ditanggapi oleh teman-teman K. Teman-teman K berkata bahwa sebenarnya tubuh K itu kecil tetapi K memiliki payudara yang tidak kecil atau besar dan perut yang agak buncit. Si K terkadang

merasa malu dan tidak menerima dirinya saat menggunakan pakaian yang pas badan karena K harus menunggu perutnya agak kempes dahulu dengan cara olahraga agar tubuhnya terlihat membentuk. Karena K merasa aneh dengan tubuh yang kecil, payudara besar tetapi perut terlihat buncit itu sesuatu yang sangat mengganggu penampilan. Tidak hanya itu terkadang juga bila berjalan di depan umum atau duduk bersama laki-laki K merasa malu dan takut karena merasa payudara ini terlihat besar. Hal ini disebabkan terkadang ada teman laki-laki K yang suka menggoda dan membuat lelucon dengan membawa kata payudara yang biasanya dibanding-bandingkan dan disamakan dengan payudara K. Mungkin itu hanya bercanda antar teman tetapi dalam hati K merasa malu dan menutupi payudaranya dengan tangan dilipat di atas meja, atau menaruh tasnya di depan dada, atau menutupinya dengan jaket. Hal itu dilakukan untuk mengurangi pandangan teman dan orang lain tentang payudaranya. Andai saja payudara K agak kecil atau sedang pasti akan terlihat ideal dan pasti percaya diri. Pengalaman diungkap oleh K berdasarkan wawancara yang dilakukan pada tanggal 10 Desember 2014.

Pengalaman di atas merupakan salah satu masalah yang dihadapi oleh wanita yang memiliki payudara besar. K merasa kurang menerima dirinya dengan memiliki payudara besar yang menurutnya beresiko dan menyebabkan kurangnya kenyamanan pada dirinya. Masalah ini sangat berbeda dengan wanita yang menerima dirinya dengan payudaranya yang besar. Hal ini mengakibatkan K merasa malu untuk berada di keramaian apalagi banyak lawan jenis, merasa malu untuk memakai pakaian yang pas badan, terkadang suka mengeluh, merasa kurang beruntung, sedih, bahkan sampai kepikiran.

Berdasarkan pengalaman di atas peneliti ingin mengetahui bagaimana dinamika penerimaan diri yang terjadi pada wanita yang memiliki payudara besar ?

B. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dinamika penerimaan diri pada wanita yang memiliki payudara besar.

C. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan memberikan sumbangan ilmiah bagi psikologi, khususnya psikologi perkembangan dan psikologi kepribadian dalam kaitannya dengan penerimaan diri pada wanita yang memiliki payudara besar.

2. Manfaat Praktis

Hasil ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk meningkatkan penerimaan diri seorang wanita yang khususnya bagi wanita yang memiliki payudara besar.