BAB 1

PENDAHULUAN

1.01. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia sudah seharusnya menjalankan suatu tahapan perkembangan yang ada di dalam kehidupannya, salah satu tahap perkembangan manusia adalah masa dewasa awal. Menurut Latifah (2015) masa dewasa awal merupakan salah satu tahap perkembangan yang paling dinamis, karena di masa dewasa awal seseorang akan mengalami berbagai macam perubahan perkembangan yang semakin matang, baik dari segi kognitif, fisik, maupun psikososio-emosional. Hurlock (1992) menjelaskan bahwa dewasa awal adalah masa seseorang berada pada rentang usia delapan belas tahun sampai empat puluh tahun, ditandai dengan adanya perubahan fisik dan psikologis yang disertai berkurangnya kemampuan reproduktif seseorang.

Individu dalam masa dewasa awal diharapkan dapat melaksanakan berbagai tugas perkembangan yang sudah menjadi harapan masyarakat di lingkungan sekitarnya, seperti mencari pasangan, mencari pekerjaan, membangun keluarga, mengasuh anak, dan menjadi warga negara yang baik (Sari, 2012). Selain itu, Erikson (dalam King, 2014) menambahkan bahwa individu dewasa awal berada pada tahap *intimacy versus isolation*, yaitu menjalin hubungan yang intim dengan orang lain atau terisolasi di lingkungan sosialnya.

Memasuki masa perkembangan dewasa awal, ditandai dengan adanya perubahan yang terjadi pada individu, salah satunya adalah perubahan fisik (Irawan & Safitri, 2014). Perubahan fisik yang terjadi akan menimbulkan keluhan

dan kekhawatiran yang tentu saja akan mempengaruhi penampilan fisik seseorang (Romansyah & Natalia, 2012).

Penampilan fisik merupakan hal utama yang pertama kali mudah dilihat oleh indera mata saat seseorang berinteraksi dengan orang lain, oleh karena itu sudah menjadi hal yang wajar jika setiap individu memperhatikan penampilan fisiknya agar standar penampilan di masyarakat dapat terpenuhi (Sumanty dkk, 2018). Penampilan fisik pada masa dewasa awal yang semakin matang, membuat individu siap menerima kedudukannya di dalam masyarakat bersama orang dewasa lainnya, yaitu dengan melakukan tugas perkembangan, seperti mempunyai pasangan atau menikah, mempunyai anak, dan bekerja (Pratiwi & Sawitri, 2015).

Menurut Melliana (2006) seseorang yang memiliki daya tarik fisik akan disukai dan digemari sebagai teman atau pasangan, dengan kata lain seseorang akan memiliki hubungan yang positif dengan orang lain dan terlihat lebih sukses dalam menemukan pasangan. Dengan demikian, seseorang akan memperhatikan penampilannya agar terlihat lebih menarik dalam memperoleh relasi pertemanan dan mencari pasangan hidup. Hal tersebut terjadi karena setiap orang memiliki persepsi dan penilaiannya sendiri mengenai tubuh dan penampilan yang menarik dan sesuai dengan kriteria yang diinginkan, termasuk ketika mencari pasangan. Sesuai yang dikatakan oleh Santrock (2011) bahwa individu biasanya mencari seseorang yang sesuai dengan level masing-masing individu dalam ketertarikan terhadap ketertarikan fisik maupun atribut sosial.

Menurut Wiranatha dan Supriyadi (2015) penilaian individu terhadap penampilan fisik dan tubuhnya disebut dengan citra tubuh. Citra tubuh adalah gambaran persepsi dan penilaian seseorang terhadap bentuk dan ukuran

tubuhnya, apa yang dipikirkan dan dirasakan tentang ukuran dan bentuk tubuhnya, dan bagaimana kira-kira orang lain menilai dirinya (Honigman & Castle, dalam Marjo dkk, 2017). Menurut Pritasari (2015) citra tubuh merupakan konsep yang dibentuk melalui pengalaman pribadi serta pengaruh aspek budaya dan sosial. Oleh sebab itu, citra tubuh dipengaruhi oleh adanya standar ideal khususnya oleh budaya dan lingkungan sosial dimana individu itu tinggal. Citra tubuh merupakan salah satu faktor penting dalam kehidupan seseorang di seluruh dunia, sebanyak 74,4 persen perempuan dan 46 persen laki-laki dengan berat badan normal melaporkan bahwa sebagian besar waktunya digunakan untuk memikirkan penampilan fisik, akan tetapi seseorang yang sebagian besar waktunya difokuskan pada penampilan, hal tersebut dapat menjadi faktor risiko sebagai peningkatan citra tubuh negatif (Shaheen dkk, 2016).

Menurut Freedman (dalam Prima & Sari, 2013) citra tubuh negatif dapat menimbulkan ketidakpuasan pada tubuh yang dapat menyebabkan timbulnya permasalahan kesehatan yang serius, seperti depresi, gangguan makan, diet tidak sehat yang dapat menimbulkan maag, dan timbulnya perilaku menghukum diri. Selain itu, citra tubuh negatif juga dapat berdampak pada perkembangan dewasa awal karena individu menjadi tidak fokus untuk menyelesaikan tugas perkembangannya di masa dewasa awal, sehingga perkembangan di masa dewasa awal menjadi terhambat yang kemudian dapat berpengaruh juga pada perkembangan selanjutnya.

Menurut Cash (dalam Denich & Ifdil, 2015) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi citra tubuh antara lain media massa, jenis kelamin, dan hubungan interpersonal. Peneliti akan meneliti salah satu faktor dari citra tubuh, yaitu faktor jenis kelamin, karena menurut Chase (dalam Hartini, 2017) jenis kelamin

merupakan faktor yang paling penting dalam perkembangan citra tubuh seseorang. Menurut Ningsih dkk (2017) perempuan memandang citra tubuhnya lebih negatif daripada laki-laki yang memandang citra tubuhnya lebih positif, yaitu perempuan membandingkan dirinya dengan model-model kurus yang dikategorikan bertubuh ideal dan menarik.

Seseorang yang memiliki citra tubuh positif akan merasa tidak terganggu dengan penampilan atau fisiknya, sehingga seseorang tidak cemas ketika berinteraksi dengan orang lain atau pasangan, serta tidak pula mengkhawatirkan pemikiran orang lain atau pasangan terkait dengan perubahan fisiknya. Seseorang yang memiliki citra tubuh negatif akan merasa cemas dan khawatir ketika berinteraksi dengan orang lain atau pasangan, sehingga seseorang akan menghindar dan menarik diri dari lingkungan sosialnya (Dunn & Lindner dalam Anggraini & Hartati, 2014).

Persepsi masyarakat terhadap tubuh ideal masih bersifat umum dan berbeda-beda. Banyak individu mengukurnya hanya berdasarkan selera masing-masing individu dan budaya dari warisan turun temurun. Seiring dengan berjalannya waktu, persepsi tentang tubuh ideal seseorang berkembang ke anggota tubuh lainnya, akan tetapi individu dari masing-masing daerah mempunyai bentuk wajah dan ciri-ciri yang berbeda-beda (Sa'id, 2009). Dalam hal ini budaya barat memberikan pengaruh yang besar terhadap pembentukan persepsi tubuh ideal melalui media massa, sehingga banyak individu menilai tubuh ideal berdasarkan standar di masyarakat secara umum yang dominan (Nadia, 2012).

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) budaya menyampaikan standar atau harapan tentang penampilan seseorang, apakah orang tersebut menarik atau

tidak menarik. Tidak hanya mengungkapkan standar menarik atau tidak menarik, tetapi secara lebih lanjut budaya juga mengatur berbagai cara untuk mengubah tubuh agar harapan masyarakat terpenuhi (misalnya, olahraga, diet, mengonsumsi dan menggunakan produk kecantikan dan fashion). Nilai-nilai budaya semacam ini yang mempengaruhi individu untuk memenuhi standar penampilan di masyarakat dengan cara-cara tertentu agar diterima oleh lingkungan sosial.

Hamilton (dalam Rozika & Ramdhani, 2016) menyatakan bahwa tidak bisa dipungkiri bahwa kehidupan yang semakin berkembang selalu dikelilingi dan dipenuhi oleh tipe tubuh yang sempurna sesuai dengan standar tubuh yang ideal di masyarakat. Banyak masyarakat mempersepsikan bahwa perempuan yang sempurna adalah perempuan yang mempunyai wajah cantik, tubuh langsing, tinggi, dan ideal. Hal ini sesuai dengan pernyataan Mumford dan Choudry (dalam Hasmalawati, 2017) yang mengatakan bahwa standar perempuan yang cantik dan ideal di masyarakat adalah perempuan yang memiliki tubuh langsing, sehingga dengan pandangan tersebut banyak perempuan yang merasa tubuhnya jauh dari kata sempurna dan menjadi tidak puas dengan bentuk dan berat badannya saat ini.

Perempuan dewasa yang meyakini bahwa orang lain lebih menarik daripada dirinya, maka dapat dikatakan bahwa dirinya memiliki citra tubuh yang negatif, hal tersebut terjadi karena bentuk atau ukuran tubuh adalah salah satu penyebab individu mengalami kegagalan pribadi, cemas terhadap tubuh, malu, serta menjadi tidak nyaman dan merasa aneh dengan tubuh yang dimiliki (Sunartio dkk, 2012). Idealnya individu harus memiliki citra tubuh yang positif, dengan begitu seseorang dapat menerima dirinya sendiri tanpa merasa cemas

karena memikirkan standar tubuh di masyarakat secara umum, namun kenyataannya di lapangan masih banyak individu yang memiliki citra tubuh negatif (Ifdil dkk, 2017).

Hasil penelitian yang dilakukan di Australia oleh Professor Paxton dari Departemen Psikologi La Trobe University Melbourne menunjukkan bahwa sebanyak 56 persen subjek perempuan tidak menunjukkan adanya tanda-tanda stres yang terjadi akibat perubahan kondisi fisik yang sudah tidak prima lagi karena proses bertambahnya usia yang semakin dewasa. Hal tersebut dapat terjadi karena subjek mampu menerima proses penuaan dan menganggap bahwa penuaan merupakan sebuah proses alami yang pasti akan dialami oleh setiap individu. Sebanyak empat puluh persen subjek perempuan menunjukkan bahwa pada usianya yang semakin bertambah tua justru masih membayangkan, memikirkan, dan memiliki keinginan yang besar untuk memiliki kondisi fisik sama seperti saat usianya masih muda (Noor dalam Kompasiana, 24 Mei 2016).

Berdasarkan penelitian Herawati (dalam Ananta, 2016) yang dilakukan di Jakarta pada tahun 2003 dengan subjek perempuan berusia delapan belas tahun sampai 24 tahun menunjukkan bahwa sebanyak empat puluh persen subjek mengalami ketidakpuasan kondisi tubuh berada dalam kategori tinggi, sebanyak 38 persen subjek berada dalam kategori sedang, dan sebanyak 22 persen subjek berada dalam kategori rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Navia dkk (dalam Abdurrahman, 2014) di Universitas Madrid, menunjukkan hasil sebanyak 47,9 persen dari 234 responden mahasiswi ingin menurunkan berat badan agar terlihat menarik secara fisik karena adanya persepsi yang buruk tentang bentuk tubuh ideal adalah tubuh yang langsing, sehingga mahasiswi merasa tidak puas dengan bentuk dan ukuran tubuhnya.

Menurut penelitian Kusumajaya (dalam Sada dkk, 2012) dijumpai bahwa sebanyak 41,1 persen responden perempuan merasa dirinya memiliki berat badan yang lebih dibandingkan dengan keadaan tubuhnya yang sebenarnya, yaitu perempuan merasa bahwa dirinya gemuk tetapi pada kenyataannya kurus, merasa dirinya gemuk tetapi pada kenyataannya normal, dan merasa dirinya normal tetapi sebenarnya kurus. Berdasarkan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa perempuan terlihat terlalu melebih-lebihkan ukuran badannya yang tidak sesuai dengan kondisi badannya yang sebenarnya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Monteath dan McCabe (dalam Sari & Suarya, 2018) di Australia menunjukkan bahwa sebagian besar perempuan memiliki konsep citra tubuh yang negatif, yaitu sebanyak 94 persen menginginkan tubuh yang lebih kecil daripada ukuran tubuh yang sebenarnya dimiliki. Hanya lima persen perempuan yang memiliki penilaian positif dan puas terhadap tubuh yang dimiliki, dan satu persen bahkan ingin terlihat lebih gemuk daripada ukuran tubuh yang dimilikinya saat itu.

Selain dari hasil-hasil penelitian di atas, dalam kehidupan sehari-hari sering dijumpai orang-orang yang tubuhnya mendapat penilaian atau komentar dari orang lain. Kasus yang paling mudah dijumpai adalah kasus selebriti. Penampilan selebriti tidak pernah lepas dari sorotan masyarakat dan tidak sedikit selebriti yang menjadi korban *bully* karena bentuk fisiknya yang dianggap kurang bahkan tidak memenuhi kriteria tubuh yang ideal. Contohnya Prilly Latuconsina pernah memiliki tubuh yang gemuk di awal kemunculannya, komentar netizen tentang bentuk tubuhnya banyak bermunculan sehingga membuatnya menjadi tidak percaya diri dan berusaha keras untuk mengubah pola makannya menjadi

lebih sehat agar mendapatkan bentuk tubuh yang lebih kurus dan dianggap ideal oleh masyarakat (Hestianingsih dalam Wolipop, 26 September 2017).

Hal tersebut terlihat bahwa Prilly Latuconsina memiliki citra tubuh yang negatif karena memikirkan opini netizen yang membuatnya menjadi cemas dan tidak percaya diri dengan bentuk tubuhnya, sehingga Prilly Latuconsina memilih untuk melakukan berbagai cara agar mendapatkan tubuh yang sesuai dengan standar ideal tubuh di masyarakat.

Semakin berkembangnya kehidupan, penampilan tidak hanya diperhatikan oleh perempuan dewasa awal, tetapi laki-laki dewasa awal juga memperhatikan penampilan karena adanya standar ideal laki-laki di masyarakat sehingga memunculkan citra tubuh pada laki-laki. Artikel yang ditulis Dini (Kompas.com, 20 Mei 2011) menyebutkan bahwa kebanyakan perempuan menginginkan laki-laki yang bertubuh tinggi, dan kebanyakan perempuan tidak menginginkan laki-laki yang tingginya sama atau lebih pendek dari dirinya. Selain bertubuh tinggi, masyarakat Indonesia menilai bahwa laki-laki yang ideal adalah berhidung mancung dan berotot (Yuliyanti dkk, 2017).

Budaya Amerika memiliki standar ideal yang harus dimiliki oleh laki-laki, yaitu masyarakat Amerika menekankan bahwa laki-laki ideal adalah laki-laki yang bertubuh ramping dan berotot (Lantz dkk, & Pope dkk, dalam Baghurst & Lirgg, 2009). Berbeda dengan budaya Amerika, Dixson dkk. (dalam Gangestad & Scheyd, 2005) menemukan bahwa perempuan di Inggris dan Sri Lanka memiliki standar ideal laki-laki yang lebih kompleks. Perempuan lebih tertarik pada laki-laki dengan karakteristik tubuh yang rata-rata, ramping, tidak berlemak, berotot, tegap, dan bahu lebar yang berhubungan dengan ukuran pinggang atau pinggulnya yang bisa disebut *V-shaped*.

Standar tubuh ideal sudah terbentuk di masyarakat baik bagi perempuan maupun laki-laki, namun perempuan lebih sering memikirkan tubuhnya serta memiliki perasaan tidak suka dan tidak puas terhadap tubuhnya yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini sesuai dengan pernyataan Cash (dalam Denich & Ifdil, 2015) bahwa umumnya perempuan lebih kritis terhadap tubuh secara keseluruhan maupun pada bagian tubuh tertentu dibandingkan laki-laki. Perempuan juga mengalami ketidakpuasan yang lebih tinggi daripada laki-laki, sehingga dapat dikatakan perempuan memiliki citra tubuh yang lebih negatif daripada laki-laki.

Penelitian yang dilakukan oleh Ferreira dkk (2011) menemukan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin dalam hal citra tubuh, yaitu laki-laki menghasilkan skor yang lebih tinggi daripada perempuan, dengan kata lain laki-laki memiliki citra tubuh yang lebih positif dibandingkan perempuan yang memiliki citra tubuh lebih negatif. Secara statistik, hasil tersebut dapat dilihat laki-laki memiliki rata-rata (M) 65,25 dan nilai standar deviasi (SD) 15,38, sedangkan perempuan memiliki rata-rata (M) 61,59 dan standar deviasi (SD) 16,56. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan yang dilakukan oleh Sandoz dkk (dalam Ferreira dkk, 2011) bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara jenis kelamin, yaitu laki-laki melaporkan penerimaan gambar tubuh yang lebih tinggi daripada perempuan, yang berarti laki-laki memiliki citra tubuh yang lebih positif dibandingkan perempuan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rief dkk (dalam Sari & Suarya, 2018) di Jerman didapatkan hasil bahwa sebanyak 15,6 persen perempuan melaporkan cukup tidak puas dengan penampilan yang dimiliki dibandingkan sepuluh persen laki-laki. Hasil ini menunjukkan ketidakpuasan pada bentuk tubuh lebih banyak

terjadi pada perempuan dibandingkan pada laki-laki, dengan kata lain perempuan memiliki citra tubuh yang lebih negatif dibandingkan laki-laki yang memiliki citra tubuh yang lebih positif.

Ketiga hasil penelitian di atas bertolak belakang dengan hasil survei yang peneliti lakukan. Survei mengenai citra tubuh yang peneliti lakukan pada 62 mahasiswa dengan 31 laki-laki dan 31 perempuan, memperoleh hasil bahwa perempuan menghasilkan skor yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, yaitu perempuan memiliki rata-rata 30,71 sedangkan laki-laki memiliki rata-rata 27,87. Hasil tersebut memiliki arti bahwa perempuan memiliki citra tubuh yang lebih positif dibandingkan laki-laki yang memiliki citra tubuh yang lebih negatif.

Citra tubuh membutuhkan banyak perhatian karena citra tubuh yang negatif dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi kesehatan dan perkembangan dewasa awal. Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti ingin meneliti “Apakah ada perbedaan citra tubuh pada usia dewasa awal ditinjau dari jenis kelamin?”.

1.02. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui perbedaan citra tubuh pada usia dewasa awal ditinjau dari jenis kelamin.

1.03. Manfaat Penelitian

1.03.01. Manfaat teoritis

Berguna bagi pengembangan ilmu pengetahuan psikologi, khususnya psikologi dalam bidang kepribadian dan perkembangan mengenai perbedaan citra tubuh pada usia dewasa awal ditinjau dari jenis kelamin.

1.03.02. Manfaat praktis

Memberikan informasi dan pembelajaran tentang cara meningkatkan dan memperbaiki citra tubuh.

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA