

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Harga diri sering disebut dengan pengevaluasian seseorang terhadap diri individu masing-masing. Harga diri sangat berpengaruh pada kehidupan wanita dewasa awal karena pada masa ini wanita banyak menjalin relasi sosial yang jika semakin bertambahnya usia, relasi sosial sangat berperan penting dalam hidupnya. Predikat wanita yang bertubuh kurus, berkulit putih serta penampilan yang menarik akan menambah kesan baik dari lingkungan sosial, sehingga wanita dewasa awal meyakini bahwa predikat seperti itulah yang dia butuhkan untuk diterima dalam lingkungan sosial. Dari keyakinan tersebut wanita dewasa awal cenderung berfikir egosentris untuk merubah dirinya seperti apa yang diyakini. Keberadaan Harga diri adalah suatu konsep kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan seseorang, karena adanya harga diri menyangkut penerimaan diri setiap individu dan juga pandangan individu tersebut terhadap dirinya sendiri di dalam kehidupan yang sedang dijalani (Yeni, 2017, p. 90).

Harga diri adalah proses evaluasi yang ditujukan individu pada diri sendiri, yang nantinya berkaitan dengan proses penerimaan individu terhadap dirinya. Dalam hal ini evaluasi akan menggambarkan bagaimana penilaian individu tentang dirinya sendiri, menunjukkan penghargaan dan pengakuan atau tidak, serta menunjukkan sejauh mana individu tersebut

merasa mampu, sukses dan berharga. Secara singkat harga diri diartikan sebagai penilaian terhadap diri tentang keberhargaan diri yang di ekspresikan melalui sikap-sikap yang dianut individu.

Rosernberg (1965) mendefinisikan harga diri sebagai bentuk evaluasi positif ataupun negatif terhadap diri sendiri. Santrock (2007) menjelaskan bahwa harga diri remaja dapat mengindikasikan persepsi mengenai apakah remaja berintelegensi dan menarik atau tidak, meskipun persepsi itu mungkin tidak tepat, sehingga harga diri yang tinggi dapat merujuk persepsi yang tepat atau menarik mengenai martabat individu sebagai seorang pribadi, termasuk keberhasilan dan pencapaiannya.

Harga diri merupakan salah satu faktor yang dipengaruhi oleh ketidakpuasan akan sosok tubuh. Hasil penelitian dari Mirza, Davis, & Yanovski (2005) menunjukkan adanya hasil signifikan antara harga diri dan ketidakpuasan bentuk tubuh. Dari situ dapat disimpulkan bahwa wanita akan memiliki harga diri yang positif saat individu dapat mengevaluasi diri secara positif pada tubuhnya, namun sebaliknya wanita akan mengalami harga diri yang rendah ketika individu berfikir negatif akan sosok tubuhnya. Wanita yang mengalami penurunan harga diri akan merasa minder dan juga stress akibat ketidakpuasannya terhadap tubuhnya sendiri. Harga diri merupakan salah satu faktor yang memicu banyaknya wanita untuk merubah bentuk tubuhnya. Terdapat lima faktor yang memengaruhi *self-esteem*, yaitu pengalaman, pola asuh, lingkungan, sosial ekonomi dan *body dissatisfaction* (Burn dalam Sari, 2012).

Wanita seringkali mengaitkan harga diri dengan penampilan individu, mulai dari penampilan segi fisik maupun wajah sehingga menyebabkan individu rentan untuk membandingkan penampilan tubuh dan fisik terhadap wanita lain yang lebih menarik. Tak jarang wanita sering kali berfikir negatif akan tubuhnya dan membuat individu merasa tidak puas akan sosok tubuhnya, hal tersebut sering disebut juga dengan *body dissatisfaction*. Lingkungan sosial menjadi salah satu penyebab memuncunya sifat pengevaluasian diri sendiri terhadap orang lain. Wanita dewasa sering tidak merasa puas akan sosok tubuhnya, hal itu terjadi akibat adanya patokan kecantikan serta penerimaan sosial di sekitarnya. Ketika wanita tumbuh menjadi dewasa mereka telah belajar menerima kekurangan-kekurangan fisik dan dapat mengatasinya. Walaupun penampilan tidak seperti yang di harapkan, namun individu sudah menyadari bahwa dirinya tidak dapat menghapus kekurangan-kekurangan yang ada dalam dirinya, sekalipun dapat berusaha memperbaiki penampilannya. Kesadaran diri tersebut menimbulkan minat mereka akan hal-hal yang menyangkut kecantikan, diet, dan olahraga (Hurlock, 2003, p. 255).

Menurut Hurlock (dalam Henggaryadi & Fakhurrozi, 2008), memiliki bentuk fisik yang baik akan menimbulkan kepuasan dalam diri terhadap tubuhnya. Semakin menarik atau efektif kepercayaan diri terhadap tubuh maka semakin positif harga diri yang dimiliki, karena *body image* positif akan meningkatkan nilai diri, kepercayaan diri serta mempertegas jati diri pada

orang lain maupun dirinya sendiri, yang akan memengaruhi harga diri (Henggaryadi & Fakhurrozi, 2008).

Apabila seorang wanita mengalami harga diri yang rendah maka akan menyebabkan adanya pemikiran negatif terhadap bentuk tubuhnya sehingga memunculkan rasa sebab yang di miliki. Adapun hasil wawancara pada 6 Juni 2018 yang dilakukan peneliti kepada tiga orang wanita dewasa sebagai konsumen pengguna produk penunjang penampilan seperti produk pelangsing dan produk kecantikan, mengungkapkan bahwa dirinya mengkonsumsi produk tersebut berawal dari kurangnya rasa percaya diri, subjek mengeluhkan bentuk badan yang tidak ideal seperti kulit yang tidak putih, pinggul yang besar, hidung yang tidak mancung serta ukuran payudara kecil sehingga menyebabkan subjek sering menerima kritikan dari lingkungan sekitarnya yang menyebabkan dirinya minder atau tidak puas pada sosok tubuh, hal ini mendorong subjek untuk mengkonsumsi atau menggunakan produk penunjang penampilan, ada pula pengakuan dari sebagian konsumen yang mengaku kesulitan mendapatkan pasangan atau teman lawan jenis akibat kurang menariknya sosok tubuh yang dimiliki, bagi sebagian wanita dewasa sosok tubuh sangat penting untuk menarik pasangan atau teman lawan jenis. Berdasarkan hal tersebut harga diri pada wanita juga dipengaruhi oleh kecantikan seseorang yang sering dinilai dari bentuk tubuh, ukuran tubuh, warna kulit, pembawaan diri, juga penilaian orang lain yang membuat individu mengevaluasi tingkat kecantikan dirinya sendiri.

Adapun hasil wawancara pada 27 Juli 2019 yang dilakukan pada 5 orang yang ada di sanggar senam yang sedang mencoba untuk mempercantik tubuh dengan melakukan senam zumba mengungkapkan bahwa mereka melakukan zumba sudah lama sekali ada yang sudah 2 tahun, malah ada yang baru mulai juga. Hal ini mereka lakukan guna memberikan sebuah bentuk badan yang sangat ideal. Mereka merasa minder dengan bentuk badan yang dimiliki karena menganggap bentuk badan mereka mengganggu dan membuatnya tidak merasa percaya diri. Mereka menganggap bahwa bentuk tubuh mereka membuat harga diri mereka turun dan merasa tidak pede apabila melakukan kegiatan atau bertemu dengan lawan jenis.

Upaya wanita merubah bentuk tubuhnya tak lain untuk meningkatkan harga diri mereka. Wanita akan merasa sedih mengalami apabila ia memandang tubuhnya kurang atau tidak sama seperti model yang ada di media massa, mereka merasa tidak dapat memenuhi standart kecantikan yang dibentuk oleh pandangan masyarakat umum. Harga diri menjadi salah satu faktor pendorong seorang wanita untuk membentuk tubuh mereka seperti yang mereka inginkan, seperti upaya mengecilkan badan dengan cara berdiet, olahraga ketat, puasa, hingga meminum obat pencahar dilakukan guna tercapainya bentuk tubuh yang diinginkan. Adanya harga diri seseorang sangat berhubungan dengan kepuasan akan sosok tubuh, dengan kata lain apabila seseorang merasa diterima oleh lingkungannya maka akan membentuk harga diri yang tinggi sehingga akan memiliki

pandangan yang baik juga terhadap sosok tubuhnya (Sulistiawati & Novendawati, 2015).

Pada era globalisasi ini kualitas penampilan menjadi sangat penting, terutama setelah masuknya budaya barat yang banyak mendominasi peran *life style* di masyarakat Indonesia. Seperti meningkatnya kebutuhan-kebutuhan kecantikan akan kaum hawa, baik dari segi busana maupun kecantikan wajah dan tubuh. Berdasarkan Euromonitor International, negara-negara berkembang berkontribusi sebesar 51 persen bagi industri kecantikan global, termasuk di antaranya Indonesia yang memiliki pasar yang dinamis di kawasan Asia Tenggara. Produk kecantikan juga sangat mudah di dapatkan saat ini, tidak hanya di perjual belikan di toko kosmetik saja namun bisa juga di beli secara online, sosial media atau berbagai situs toko *online* yang mempermudah para konsumen untuk membeli dan mendapatkannya. Produk kecantikan yang ada di Indonesia sendiri sangat beragam, mulai dari produk kecantikan wajah hingga produk pelangsing atau penggemuk tubuh.

Dilihat dari meningkatnya penjualan produk kosmetik di Indonesia mengungkapkan bahwa kesadaran wanita akan kecantikan tubuh sangat penting. Tidak hanya itu adapun alasan lain yang menyebabkan wanita menganggap penampilan sangat penting adalah, seperti pengaruh dari lingkungan terhadap penilaian penampilan individu itu sendiri. Penerimaan diri di lingkungan sosial serta dukungan untuk merubah penampilan sangat berpengaruh pada pengevaluasian terhadap individu.

Ketidakpuasan pada tubuh menjadi fenomena yang sering terjadi saat ini, banyak wanita merasa tidak puas akibat adanya patokan kecantikan menurut masyarakat umum. Segala upaya dilakukan untuk mencapai bentuk tubuh dan wajah yang diinginkan atau yang dianggap ideal. Sehingga mudah sekali menemukan produk produk penunjang penampilan seperti pelangsing tubuh, penggemuk tubuh, pemutih kulit dan produk kecantikan lainnya.

Saat ini budaya barat menjadi kiblat kecantikan bagi para wanita, dari gaya busana, tubuh langsing, kulit yang putih serta berhidung mancung masih menjadi patokan kecantikan pada wanita saat ini. Tubuh kurus dan tinggi dianggap proposional bagi sebagian kaum wanita. Mudahnnya mengakses video tutorial make up yang membantu para wanita mencoba merubah serta mepercantik penampilan wajah sangat mudah untuk didapatkan, tidak hanya itu saja namun masih banyak tips dan berbagai macam olahan untuk mendukung program diet. Beberapa produk kecantikan mampu membuat perubahan pada bentuk wajah agar terlihat tirus dan membuat mata menjadi tajam serta membuatnya lebih menarik. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sunartio, Sukamto, & Dianovinina (2012) tentang *social comparison dan body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal mendapatkan hasil sebesar 63,8 % dari 140 sampel wanita dewasa awal tidak puas akan bentuk tubuhnya dan cenderung membandingkan dengan bentuk tubuh wanita lain yang lebih menarik.

Ketidakpuasan pada tubuh sering terlihat pada wanita masa kini, seperti banyaknya tempat *fitness* atau *gym* serta tempat-tempat perawatan

tubuh seperti *salondan spa* yang menjual produk produk kecantikan, sehingga menggambarkan bahwa wanita membutuhkan postur bentuk tubuh yang ideal seperti pada umumnya. Berfikir negatif akan sosok tubuh dapat mempengaruhi ketidak puasan akan bentuk tubuh, hal itu terjadi karena banyaknya media-media yang menunjukkan *image* seorang wanita yang bertubuh langsing, berkulit putih serta wajah yang cantik sehingga menjadi stimulus bagi kaum wanita untuk merubah penampilannya seperti model tersebut. Tidak hanya faktor internal dari dalam diri saja yang mendorong wanita ingin merubah bentuk tubuhnya, namun lingkungan sekitar seperti keluarga juga dapat menjadi faktor eksternal akan perubahan bentuk tubuh dengan alasan kesehatan individu tersebut. Pandangan negatif terkait bentuk tubuh seseorang saat pertama kali bertemu dengan individu tersebut (*first impression*) juga dapat menjadi pengaruh eksternal seseorang merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya sendiri.

Body dissatisfaction atau ketidakpuasan terhadap tubuh sering di kaitkan dengan hal-hal negatif seperti kurang idealnya postur tubuh pada wanita. *Body dissatisfaction* menurut Rosen dan Raiter (dalam Kartikasari, 2013) adalah terpakunya pemikiran akan penilaian yang negatif mengenai tampilan fisik dan timbulnya perasaan malu dengan keadaan fisik ketika berada dalam lingkungan sosial. Sehubungan dengan pengertian tersebut, Amaral & Ferreira (2017) mengemukakan bahwa ketidakpuasan tubuh mengacu pada opini individu yang merendahkan atau dirasa ketidaksesuaian pada tubuhnya.

Ketidakpuasan pada tubuh (*body dissatisfaction*) sering dialami pada wanita dewasa awal, dimana wanita dewasa awal merasa tidak puas terhadap sosok tubuhnya. Mereka berfikir negatif akan sosok tubuh dan mengalami kesenjangan antara individu terhadap persepsi orang lain. Wanita pada masa dewasa awal adalah masa transisi dari usia remaja menuju dewasa, dari usia 18-25 tahun yang disebut dengan dewasa awal hingga berakhir di usia 35-40 tahun. Seiring bertambahnya usia, wanita beranjak dari masa remaja untuk menuju kearah pendewasaan diri. Pemilihan keputusan sering kali didasarkan dengan hal yang lebih logis. (Hurlock, 2003, p. 246) Selama masa dewasa awal ini perubahan-perubahan fisik dan psikologis dapat terjadi sewaktu-waktu dalam jangka yang cukup lama. Pada perubahan tersebut akan ikut bersamaan dengan masalah-masalah penyesuaian diri dan tekanan-tekanan yang menimbulkan harapan-harapan untuk menuju pada perubahan.

Body image dan *self-esteem* dapat memengaruhi semua tahap perkembangan, namun peneliti ingin melihat pada tahap dewasa awal karena tahap ini merupakan masa transisi dari remaja ke dewasa, selain itu juga di masa ini individu diharapkan lingkungan sekitar untuk menjadi individu yang mandiri dengan menjalankan tugas-tugas perkembangan yang diharapkan oleh lingkungan (Hurlock, 1990). Tugas-tugas perkembangan yaitu mencari pekerjaan, menikah dan mengasuh anak, mencari pasangan hidup, menjadi warga negara yang baik, dll. Apabila tuna daksa mampu menjalani tugas-tugas perkembangan seperti yang diharapkan dengan baik, maka hal ini juga

akan memengaruhi penilaian diri mereka yang juga dapat memengaruhi *body image* dan *self-esteem* mereka.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini akan lebih menekankan pada harga diri wanita dewasa awal, mengungkap bagaimana seseorang menilai dirinya secara fisik dan seberapa berharga dirinya saat berada di lingkungan. Apabila seseorang mempunyai bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan harapannya, maka seseorang tersebut akan merasa malu sehingga berdampak pada penurunan harga dirinya.

1.2. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empirik harga diri wanita ditinjau dari *body dissatisfaction*.

1.3. Manfaat Penelitian

2. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian akan memperkaya teori di bidang psikologi kepribadian ini diharapkan dapat mengatasi masalah mengenai harga diri wanita ditinjau dari *body dissatisfaction*.

3. Manfaat praktis

Hasil dari penelitian dapat digunakan sebagai referensi untuk memperbaiki harga diri terutama dalam kaitan dengan *body dissatisfaction*.