

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pada zaman sekarang masyarakat berlomba-lomba untuk mencapai “sesuatu yang ideal”, salah satunya adalah bentuk tubuh yang ideal. Hamilton (2008), mengatakan bahwa kehidupan zaman sekarang dikelilingi dan dipenuhi oleh “*the perfect body image type*” atau tipe tubuh yang sempurna, sehingga membuat banyak wanita tidak bahagia dengan bentuk tubuh yang dimilikinya. Gambaran bentuk tubuh ideal dapat didominasi oleh masyarakat dan secara tidak sadar masyarakat menuntut wanita untuk memiliki bentuk tubuh yang ideal. Menurut Cash dan Linda (Sumanty, Sudirman, & Puspasari, 2018), kriteria wanita yang ideal adalah seseorang dengan mata yang besar dengan bulu mata yang lentik, bibir yang penuh, payudara yang besar, memiliki pinggul yang besar tetapi berpinggang kecil, dan memiliki kaki yang jenjang.

Di sisi lain Rodin dkk (dalam Mukhlis, 2013) menambahkan bahwa standar “ideal” yang dibentuk oleh budaya dan yang tidak dapat dicapai oleh kebanyakan wanita menyebabkan perasaan devaluasi diri, disforia (depresi), dan tidak berdaya. Selain itu, secara pribadi individu juga memiliki gambaran diri yang ideal, yaitu bentuk tubuh ideal seperti apa yang diinginkannya (Amalia, 2007). Gambaran dan persepsi mengenai penampilan fisik inilah yang disebut sebagai citra tubuh (Denich & Ildil, 2015).

Menurut Arthur (dalam Denich & Ildil, 2015), citra tubuh merupakan imajinasi subjektif yang dimiliki oleh individu mengenai bentuk tubuhnya, serta penilaian dari orang lain yang mempengaruhi individu untuk menyesuaikan

bentuk tubuh sesuai dengan persepsinya. Tingkat kepuasan individu pada bentuk tubuhnya secara keseluruhan dapat menggambarkan citra tubuh yang dimilikinya (Happy, 2008). Cash dan Pruzinasky menyatakan bahwa citra tubuh merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang berupa penilaian positif dan negatif (dalam Ferani, Karini, & Nugroho, 2014). Belgrave (dalam Sumanty dkk., 2018) menyimpulkan bahwa individu yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya memiliki citra tubuh yang negatif, sedangkan citra tubuh positif dimiliki oleh individu yang merasa puas dengan bentuk tubuhnya.

Pada masa *modern* ini, tidak dapat dipungkiri bahwa individu banyak menggunakan sosial media, seperti dalam artikel dengan judul *The Link Between Social Media and Body Image* (Anonim, 2019) pada penelitian Beth Daley mengenai *body positivity* dan sosial media. Penelitian tersebut menemukan bahwa eksposur singkat mengenai tubuh positif pada *post* di *Instagram* dapat meningkatkan citra tubuh dan *mood* pada wanita muda, dibandingkan *post* mengenai tubuh ideal dan penampilan yang netral. Salah satu penelitian Swani dkk (dalam Cohen, Newton-John, & Slater, 2020), menunjukkan citra tubuh positif memiliki hubungan dengan kondisi psikologis, sosial, dan emosi yang lebih baik. Selain itu Cohen dkk. (2020) menyimpulkan bahwa dengan menghubungkan konten tubuh positif pada *post Instagram* dapat menunjukkan keterkaitan psikologis yang serupa, dan memberi keuntungan perlindungan bagi wanita.

Fenomena yang dapat mendukung seseorang memiliki citra tubuh positif adalah para model *plus size*. Berita dalam liputan6.com yang berjudul Sosok Model *Plus Size* yang Tampil di Iklan Terbaru *Victoria's Secret* (Elmira, 2019), dapat membuktikan bahwa model *plus size* sudah semakin marak. Label *lingerie*

dunia *Victoria's Secret*, terkenal dengan para model yang bertubuh sempurna, tetapi baru-baru ini mulai menampilkan seorang model *plus size* di iklan terbarunya. Selain model *plus size*, model Winnie Harlow dengan penyakit *vitiligo* juga dapat menjadi bukti bahwa seseorang memiliki citra tubuh yang positif. Dilansir dalam berita *CNN Style* (Jamshed, 2016), yang berjudul *From 'Cow' to Cover Girl, Model Winnie Harlow is Changing Beauty Standards*, mengungkapkan penyakit vitiligo adalah penyakit pigmen kulit yang tidak bisa disembuhkan. Vitiligo adalah terbentuknya bercak yang tidak berwarna pada tubuh seseorang. Pada masa kecilnya Winnie Harlow sering kali diejek dengan sebutan "cow" atau "zebra." Namun Winnie Harlow mampu melalui hal tersebut dan menjadi model dalam acara "*America's Next Top Model*" dan menjadi cover majalah terkenal.

Fenomena di atas dapat menjadi bukti bahwa wanita dapat tidak memedulikan standar sosial atau *beauty standar* yang dibentuk masyarakat, dengan cara memiliki citra tubuh yang positif. Menurut Januar & Putri (2007) citra tubuh positif tercermin pada orang yang memiliki penerimaan jati diri yang tinggi, percaya diri, serta peka dan menjaga kondisi badan dan kesehatan yang dimilikinya. Sedangkan menurut Prihaningtyas (dalam Lintang, Ismanto, & Onibala, 2015), seseorang dengan citra tubuh yang positif tidak hanya akan puas dengan bentuk tubuhnya dan merasa percaya diri, tetapi individu tersebut juga akan merasa nyaman pada bentuk tubuh yang dimilikinya, sehingga tidak terus-menerus memikirkan cara untuk menjaga berat badannya agar tetap ideal, seperti membatasi asupan gizi.

Di sisi lain, tidak jarang ditemui wanita yang memiliki citra tubuh yang negatif. Kesenjangan antara bentuk tubuh yang dipersepsi dengan bentuk tubuh

ideal akan memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuh (Amalia, 2007). Ketidakpuasan ini akan berdampak pada citra tubuh yang negatif. Ketidakpuasan ini dapat datang dari diri sendiri maupun masyarakat. Seperti yang diketahui, masyarakat memberikan penilaian terhadap sesuatu yang indah dan ideal dengan yang tidak, sehingga kecantikan wanita akan berubah-ubah seiring dengan berjalannya waktu. Hal ini berakibat pada perilaku wanita yang berusaha untuk mengubah penampilannya, agar dapat mengikuti cantik ideal menurut masyarakat. (Thompson dalam Denich & Ildil, 2015).

Sebagai salah satu contoh adalah operasi plastik yang banyak dilakukan di Korea Selatan. Dalam *CNN Health* (Youn, 2013) dengan judul *Asia's Ideal Beauty: Looking Caucasian*, Dr. Anthony Youn mengatakan bahwa kebanyakan operasi plastik yang telah dilakukan adalah karena dianjurkan oleh generasi yang lebih tua. Menurut *survey* yang dilakukan pada tahun 2009, sebanyak satu banding lima wanita Korea Selatan, dengan jarak usia 19 sampai 49 tahun sudah pernah melakukan operasi plastik. Dalam artikel tersebut juga dikatakan bahwa *Miss South Korea 2012*, juga mengakui bahwa dirinya pernah melakukan operasi, dan mengungkapkan "saya tidak pernah mengatakan bahwa saya terlahir cantik."

Selain itu, publik juga mempercayai bahwa Michael Jackson telah banyak melakukan berbagai operasi plastik untuk mengubah penampilannya. Dr. Pamela Lipkin, dokter bedah spesialis hidung, yang dilansir dalam *ABC News* dengan judul *Why Did Michael Jackson Go So Far to Alter His Appearance* (Meyersohn, McFadden, & Mccarthy, 2009) menyatakan bahwa Michael Jackson menjadi *addicted* pada operasi plastik. "*Addicted* tidak selalu berarti melakukan operasi

10/ 12 kali, tetapi sebanyak apa pun kamu melakukan operasi plastik, kamu tetap saja tidak akan puas dengan penampilanmu.”

Berbagai cara dilakukan oleh wanita untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal, selain dengan operasi plastik kebanyakan yang dilakukan wanita adalah diet untuk menurunkan berat badannya. Banfield dan McCabe (dalam Rozika & Ramdhani, 2018) menyatakan bahwa citra tubuh tidak hanya merupakan serangkaian penilaian terhadap bentuk tubuh dan penampilan secara fisik, tetapi juga disertai dengan kecemasan. Kecemasan di sini adalah seperti ketakutan menjadi gemuk, atau terlalu kurus dan juga merasa tidak puas pada tubuh yang dimilikinya. Hasil penelitian di Amerika Serikat menyatakan sebanyak 70% wanita melakukan diet karena merasa kurang langsing, tetapi pada kenyataannya hanya 15% diantaranya yang benar-benar menderita kelebihan berat badan. Melalui hasil ini, Januar dan Putri (2007) menyimpulkan bahwa citra tubuh negatif yang dimiliki para wanita yang beranggapan bahwa dirinya kelebihan berat badan sebenarnya tidak terbukti, dan bahkan malah memiliki berat badan yang sehat.

Mahasiswi ternyata juga tidak lepas dari perilaku diet, sehingga memiliki citra tubuh yang negatif. Bohne (dalam Sumanty, Sudirman, & Puspasari, 2018) menyebutkan bahwa kebanyakan mahasiswi Amerika mengalami gangguan citra tubuh sekitar 74%. Hasil penelitian pada majalah *Psychology Today* (Garner, 2017) kepada 4000 orang menemukan 56% wanita memiliki ketidakpuasan penampilannya secara keseluruhan. Hal yang sering membuat wanita tidak puas ada pada daerah perut sebanyak 71%, berat badan 66%, bagian pinggang 60%. Selanjutnya penelitian pada mahasiswi UIN Sunan Gunung Djati Bandung

kepada 70 mahasiswi, 48 orang di antaranya (68,5%) memiliki citra tubuh negatif (Sumanty dkk., 2018).

Mahasiswi pada tahap perkembangan ada pada masa dewasa awal. Dewasa awal berarti memiliki tugas perkembangan seperti mendapatkan suatu pekerjaan dan memilih pasangan hidup, sehingga penampilan menjadi hal yang diminati pada masa dewasa awal (Hurlock, 1990). Peneliti juga mewawancarai salah satu mahasiswi Unika Soegijapranata pada Sabtu 10 Januari 2020. X beranggapan bila seseorang, apalagi wanita, memiliki penampilan yang cantik dan menarik, maka kesempatannya untuk mendapatkan pekerjaan juga akan lebih tinggi. X sendiri memiliki tubuh yang kurus, tinggi, tetapi bentuk tubuhnya belum seperti bentuk tubuh ideal yang diinginkannya. X menginginkan bentuk tubuh yang lebih berisi dan lebih sexy, seperti apa yang kebanyakan disukai oleh para lelaki.

Penelitian yang dilakukan oleh Erdianto (dalam Irawan & Safitri, 2014), menemukan bahwa penilaian dan perasaan serta perhatian mahasiswi terhadap penampilan tubuhnya membuat para mahasiswi berperilaku diet untuk mendapatkan bentuk badan yang menarik. Peneliti mewawancarai mahasiswi Unika Soegijapranata pada hari Minggu 12 Januari 2020. Z beranggapan bahwa tubuhnya yang sekarang tidaklah ideal, karena Z pernah ada pada tahap di mana dia memiliki bentuk tubuh yang menurutnya ideal, yaitu kurus tinggi dengan kulit muka yang mulus. Berbagai cara diet pun dilakukan oleh Z untuk menurunkan berat badannya, tetapi hanya pernah berhasil sekali dan beratnya pun naik kembali.

Menurut Cooley, E. & Toray, T. (dalam McGrath, Wiggin, & Caron, 2009) masa perkuliahan mungkin merupakan periode yang tepat untuk belajar, karena adanya perubahan pada kepentingan dalam hidup dan *stressor* dalam menghadapi lingkungan baru perkuliahan. Perubahan perkembangan ini ditunjukkan dengan hubungan peningkatan perasaan yang signifikan dengan ketidakpuasan pada bentuk tubuh para wanita (McGrath dkk., 2009). Mahasiswa yang baru masuk ke dalam dunia perkuliahan akan tertantang dengan norma sosial yang semuanya hampir berhubungan dengan penampilan fisik. Tidak jarang ditemui seseorang yang menganggap kondisi fisiknya tidak seperti konsep idealnya merasa memiliki kekurangan, meskipun menurut pandangan orang lain sudah dianggap menarik (Denich & Ildil, 2015). Citra tubuh yang negatif juga akan memiliki dampak negatif pada diri seseorang.

Dampaknya seperti pada hasil penelitian dari Cash dan Labarge (dalam Jung & Lennon, 2003), yang menyatakan bahwa mahasiswa yang sangat memedulikan penampilannya akan lebih *self-conscious* di depan umum dan lebih memiliki kecemasan sosial, ditambah lagi menunjukkan gejala depresi dan gangguan makan, serta cenderung memiliki harga diri sosial yang rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak begitu memedulikan penampilannya. Selain itu, menurut Savitri (dalam Januar & Putri, 2007), seseorang dengan kondisi citra tubuh negatif yang ekstrim akan mengalami distorsi dalam menilai realitas, secara psikologis akan merasa tidak bahagia, dan merasa selalu serba salah. Kondisi ini melelahkan karena wanita tidak bisa menikmati hidup dan berkontribusi secara produktif bagi diri dan lingkungan.

Menurut Thompson (dalam Denich & Ildil, 2015) beberapa faktor yang memengaruhi citra tubuh adalah pengaruh berat badan dan persepsi gemuk

kurus, budaya, siklus hidup, masa kehamilan, sosialisasi, konsep diri, peran gender, pengaruh citra tubuh pada diri individu. Pada penelitian ini, faktor yang digunakan adalah faktor konsep diri. Menurut Chiao-ling Huang (dalam Solihatin, 2017), konsep diri mengacu pada pandangan, persepsi, sikap, dan evaluasi pada diri sendiri setelah interaksi yang cukup lama dengan lingkungannya. Saat individu mempersepsikan dirinya, memberi arti dan penilaian mengenai dirinya, hal ini menunjukkan kemampuannya untuk melihat dirinya sendiri seperti terhadap sesuatu di luar dirinya. Semakin kuat konsep diri, menunjukkan semakin tangguh seseorang dalam menjalani kehidupan dengan berbagai tantangan (Solihatin, 2017).

Rosenberg (dalam Cook, 2013), mendefinisikan konsep diri sebagai keseluruhan pikiran, perasaan yang dimiliki individu dalam memahami dirinya sebagai objek. Sedangkan konsep diri menurut Calhoun dan Acocella (dalam Ferani dkk., 2014) adalah gambaran individu itu sendiri, yang terdiri dari pengetahuan tentang dirinya, pengharapannya, dan penilaian terhadap dirinya. Selanjutnya (Kartono, 2018), menyatakan bahwa konsep diri merupakan hasil dari proses mengenali diri sendiri atau deskripsi diri. Rogers (dalam Kiling & Kiling, 2015), menyatakan konsep diri sebagai kesadaran yang stabil, mengenai pengalaman-pengalaman yang berhubungan dengan aku dan yang membedakan aku dari yang bukan aku. Rogers juga membagi konsep diri menjadi dua bagian, yaitu konsep diri sebenarnya/ *real*, merupakan konsep seseorang dari siapa dan apa dia itu, dan konsep diri ideal, yaitu gambaran seseorang mengenai penampilan dan kepribadian yang didambakan.

Cooley (dalam Kiling & Kiling, 2015), menambahkan masyarakat sebagai salah satu faktor penting dalam pembentukan konsep diri. Cara yang sederhana

dalam melakukan deskripsi diri adalah dengan menggunakan metode *The Looking Glass Self*, apa yang dilihat ketika bercermin, saat itulah terlihat imajinasi diri, seperti halnya kaca cermin yang memantulkan evaluasi- evaluasi yang dibayangkan orang lain mengenai diri sendiri. Selain itu, konsep diri dapat terbentuk dari kumpulan perasaan dan pengalaman yang dialami seseorang, sehingga akan muncul keunikan konsep diri antara satu orang dengan yang lainnya.

Konsep diri memiliki pengaruh yang cukup besar dalam perilaku yang ditunjukkan individu yang berarti individu akan berperilaku sesuai dengan konsep diri yang dimilikinya (Rahmat dalam Novilita & Suharnan, 2013). Burns (dalam Novilita & Suharnan, 2013), juga menyatakan bahwa konsep diri akan berpengaruh pada cara individu berperilaku di tengah masyarakat. Dalam hal ini Ybrandt (dalam Rahmaningsih & Martani, 2014), mengungkapkan konsep diri positif merupakan faktor protektif bagi individu dari perilaku bermasalah. Sementara itu, konsep diri negatif merupakan prediktor terhadap masalah internal seperti depresi, kecemasan, dan penarikan diri.

Karakteristik seseorang yang memiliki konsep diri yang positif adalah memiliki keyakinan untuk menyelesaikan masalah, merasa setara dengan orang lain, menerima pujian dari orang lain tanpa rasa malu, memiliki kesadaran bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya sesuai dengan masyarakat, mampu memperbaiki diri, karena sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disukainya dan mengubahnya. Sedangkan yang memiliki konsep diri negatif adalah peka terhadap kritik, sangat responsif pada pujian, cenderung merasa tidak

diperhatikan dan tidak disukai orang lain, bersikap pesimistis terhadap kompetisi, enggan untuk bersaing dengan orang lain dalam hal prestasi (Widiarti, 2017).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Vartanian (2009) adalah konsep diri wanita dapat berperan dalam pengembangan masalah citra tubuh dengan membuat para wanita rentan terhadap internalisasi standar kecantikan sosial. Dalam hal ini wanita yang memiliki konsep diri yang rendah cenderung lebih konformis, lebih peduli terhadap kesan publik, dan lebih cenderung menaruh *self-worth* pada berat badannya. Keseluruhan faktor ini berhubungan dengan internalisasi standar kecantikan sosial yang ada, sehingga kejelasan konsep diri dapat menjadi faktor pelindung atau risiko pada citra tubuh wanita.

Penelitian menurut Markus (dalam Jung & Lennon, 2003) menyatakan bahwa konsep diri juga dapat berpengaruh pada seberapa penting individu menganggap penampilan dan berat badannya. Seseorang yang memiliki kelebihan berat badan dan memiliki konsep diri yang menganggap penting penampilan dan berat badan akan merasa bahwa dirinya gemuk, sedangkan orang yang memiliki kelebihan berat badan tetapi dengan konsep diri yang tidak menganggap penting penampilan akan merasa bahwa berat badannya normal dan tidak gemuk. Individu dengan konsep diri yang menganggap penting penampilan akan memerhatikan informasi-informasi detail mengenai penampilan seperti penampilan fisik yang menarik dan kurus, sedangkan seseorang dengan konsep diri yang tidak menganggap penting penampilan akan cenderung tidak peduli atau tidak begitu memerhatikan informasi-informasi seperti itu.

Sejauh ini peneliti menemukan satu skripsi dengan judul Hubungan Antara Konsep Diri dan Citra Tubuh pada Perempuan Dewasa Awal (Willianto,

2017). Skripsi ini dilakukan pada mahasiswa di Yogyakarta. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya ada pada aspek yang digunakan untuk mengukur citra tubuh. Subjek yang digunakan juga lebih bervariasi dari penelitian sebelumnya, dalam penelitian ini akan mengambil subjek dari beberapa fakultas. Hasil skripsi ini menunjukkan hubungan positif signifikan dengan kategori cukup. Dalam arti terdapat korelasi antara citra tubuh dan konsep diri yang sedang atau tidak terlalu kuat. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada hubungan antara konsep diri dan citra tubuh pada mahasiswi di Unika Soegijapranata Semarang.

1.2. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk menguji secara empirik hubungan konsep diri dengan citra tubuh mahasiswi Unika Soegijapranata Semarang.

1.3. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan secara teoritis dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi kepribadian, mengenai hubungan konsep diri dengan citra tubuh mahasiswi Unika Soegijapranata Semarang.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan secara praktis dapat menjadi acuan yang bermanfaat untuk meningkatkan citra tubuh pada mahasiswi Unika Soegijapranata Semarang yang berkaitan dengan konsep diri.