

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Memiliki tubuh yang ideal tentu menjadi dambaan semua orang terutama bagi wanita karena umumnya wanita lebih memperhatikan tubuh dan penampilannya. Seperti yang dikatakan oleh Sakinah (2018) bahwa tubuh ideal dalam hal ini adalah penampilan fisik yang merupakan salah satu nilai utama bagi seorang wanita. Bagi sebagian besar wanita penampilan fisik merupakan bagian yang penting untuk diperhatikan (Sunartio, Sukamto, & Dianovinina, 2012). Suseno & Dewi (2014) mengungkapkan bahwa kebutuhan wanita terhadap penampilan yang menarik dan cantik di depan orang lain cenderung lebih besar. Begitu pula dengan mahasiswa yang merupakan wanita.

Mahasiswa adalah remaja akhir pada masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa dengan perubahan-perubahan yang terjadi seperti perubahan fisik, biologis, psikologis, dan sosial (Irawan & Safitri, 2005). Perubahan yang sangat pesat terjadi adalah perubahan fisik, yang mana mahasiswa sangat memperhatikan perubahan pada bentuk tubuhnya dan membangun citra tubuh. Citra tubuh adalah perilaku untuk mengevaluasi penampilan fisik individu yang berupa persepsi atau penilaian baik secara positif maupun negatif (Cash dalam Nurvita & Handayani, 2015). Mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari tentu diharapkan memiliki citra tubuh yang positif, namun banyak dari sebagian besar mahasiswa yang justru memiliki citra tubuh yang negatif. Suryanie (dalam Bestiana, 2012) mengatakan bahwa perubahan fisik yang terjadi pada mahasiswa seringkali bersifat negatif atau menolak penampilan fisik yang dimiliki.

Citra tubuh yang negatif biasanya muncul karena penampilan fisik yang dimiliki individu tidak sesuai dengan yang diharapkan. Individu yang memiliki citra tubuh negatif akan selalu bercermin dan menilai bahwa dirinya memiliki banyak kekurangan fisik, selalu memikirkan apa yang dikatakan orang lain tentang penampilan fisiknya, membandingkan tubuh dengan orang lain yang dianggap lebih menarik, merasa tidak nyaman, malu dan cemas dengan tubuhnya, dan rela melakukan diet ketat atau berbagai macam cara demi memperindah penampilannya (Adlina, 2020).

Untuk memperindah penampilan, seorang mahasiswi rela menyisihkan uang saku untuk membeli *make up*. Seperti yang dilakukan oleh DT seorang mahasiswi yang tinggal di Asrama Mahasiswi St. Teresa Avilla Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, yang mengatakan bahwa ia selalu menyisihkan uang saku yang disisihkan terlebih dahulu dan uang THR untuk membeli peralatan-peralatan *make up*. Hal tersebut ia lakukan untuk memperindah penampilan fisiknya. Tidak jarang seorang wanita akan menyisihkan anggarannya untuk melakukan perawatan tubuh dan wajah dengan menggunakan berbagai macam kosmetik baik tradisional maupun modern (Damanik, Etnawati, & Padmawati, 2011).

Dikutip dari Merdeka.com menginformasikan bahwa salah satu mahasiswi di Bulgaria telah melakukan operasi plastik pada bibirnya. Ia mengatakan bahwa ia menginginkan bibir yang besar sehingga sebanyak 15 kali operasi plastik rela ia lakukan demi mendapatkan bibir sesuai dengan yang diinginkannya. Ia juga telah mengunjungi puluhan klinik kecantikan di kotanya (Setyorini, 2019).

Fenomena di atas menunjukkan adanya citra tubuh yang negatif karena mahasiswi tersebut selalu disibukkan dengan membesar-besarkan

kekurangannya terutama pada bibirnya hingga rela melakukan berbagai macam cara seperti operasi plastik. Dampaknya bagi individu dengan citra tubuh yang negatif adalah suasana hati yang negatif seperti kecemasan dan depresi, bahkan dapat menarik diri dari lingkungannya (Cash & Pruzinsky, 2002).

Peneliti telah melakukan wawancara singkat kepada beberapa Mahasiswi Universitas Swasta di Semarang yaitu OF, SS, dan MH pada tanggal 21 November 2019 dengan waktu dan tempat yang berbeda. Subjek pertama yaitu OF, mengaku bahwa tubuhnya tidak sesuai dengan yang diharapkannya terutama pada bagian lengan dan paha yang menurutnya besar. OF juga mengatakan bahwa ia merasa bahwa dirinya gendut meskipun sebenarnya berat badannya normal yaitu 48 kg dengan tinggi 158 cm, namun bagi OF berat badan yang ideal adalah 45 kg. OF telah melakukan berbagai cara supaya tubuhnya ideal seperti olahraga teratur, *gym*, hingga melakukan *slimming injection*. OF sangat stres jika tubuhnya tidak ideal dan akibatnya ia takut untuk makan, setiap hari menimbang berat badannya, dan ia mengaku sempat mengalami anoreksia nervosa atau gangguan makan berupa penolakan karena rasa takut yang berlebihan terhadap kenaikan berat badan. Selain berat badan, OF juga merasa kecewa dengan rambutnya yang pendek karena sulit dipanjangkan hingga akhirnya ia melakukan sambung rambut demi mendapatkan penampilan yang menarik terutama untuk foto karena tuntutan pekerjaan.

Subjek yang kedua yaitu SS, yang juga mengaku penampilan fisiknya kurang menarik terutama pada warna kulit dan tinggi badan. SS sering melihat orang lain atau teman-teman yang menurut SS fisiknya lebih menarik dan ideal sehingga SS merasa sedih karena tidak bisa seperti temannya atau orang lain yang memiliki warna kulit yang putih bersih dan memiliki badan yang tinggi atau

ideal. SS mengaku bahwa dirinya juga menggunakan *skincare* untuk merawat tubuhnya seperti *body lotion* yang selalu ia gunakan setelah mandi, sebelum tidur, bahkan setiap saat ia harus menggunakan *body lotion*. Selain itu, SS juga mengatakan bahwa dirinya dalam satu hari mandi sebanyak tiga kali demi menjaga dan merawat tubuhnya terutama pada kulit. Usaha lain yang dilakukan SS adalah melakukan perawatan dengan dokter kecantikan. Semua itu ia lakukan agar tetap menarik dan membuatnya merasa bahagia, karena jika tampil menarik SS dapat lebih percaya diri di depan pria.

Subjek ketiga yaitu MH, ia mengatakan ada bagian tubuhnya yang kurang menarik terutama pada bagian rambut karena menurutnya rambutnya sulit diatur dan mudah berantakan oleh sebab itu setiap hari ia harus meluruskan rambutnya dengan menggunakan catokan rambut. Selain pada rambut, MH juga merasa kecewa dengan hidungnya yang kurang mancung, ia ingin memiliki hidung seperti bule. Tidak hanya pada rambut dan hidung, MH juga sangat kesal jika pada wajahnya terdapat jerawat. Ia menjadi sangat marah pada dirinya karena merasa wajahnya tidak bersih dan membuatnya kurang percaya diri. MH telah melakukan berbagai perawatan dan salah satunya adalah menggunakan *skincare*.

Berdasarkan kesimpulan dari hasil wawancara yang telah dilakukan kepada ketiga subjek, menunjukkan citra tubuh yang negatif. Hal ini dapat dilihat dari ketiga subjek yang menilai negatif terhadap beberapa bagian tubuhnya dan merasa cemas, takut tidak memiliki tubuh yang ideal atau tidak sesuai standar sosial. Mumford & Choudry (dalam Hasmalawati, 2017) mengatakan bahwa standar sosial yang berkaitan dengan penampilan menarik atau memiliki tubuh yang ideal adalah memiliki tubuh langsing yang mengakibatkan sebagian besar individu kecewa dengan bentuk tubuh yang dimiliki saat ini, sehingga muncul

keinginan melakukan segala cara untuk mencapai standar sosial tersebut. Citra tubuh yang negatif dapat menyebabkan gangguan mental seperti depresi atau gangguan makan seperti bulimia nervosa (C. & A., 2014).

Hurlock (Ali & Asrori dalam Irawan & Safitri, 2005), mengatakan bahwa dalam tugas perkembangannya seorang mahasiswi diuntut mampu membangun hubungan yang baik dengan lawan jenis. Hal tersebut seringkali memunculkan keinginan dalam diri mahasiswi untuk memiliki penampilan fisik yang menarik dihadapan lawan jenis. Oleh sebab itu mahasiswi pun rela melakukan berbagai macam cara agar mendapatkan penampilan fisik yang ideal. Mahasiswi berusaha supaya tubuhnya langsing atau berusaha memiliki bentuk tubuh yang ideal (dariyo dalam Irawan & Safitri, 2005). Misalnya melakukan diet ketat, melakukan perawatan tubuh di dokter kecantikan, minum obat pelangsing, dan menggunakan *make up* saat bepergian.

Pada perkembangannya, citra tubuh dipengaruhi oleh beberapa faktor (Cash & Pruzinsky, 2002) yaitu sosialisasi kebudayaan, pengalaman-pengalaman interpersonal, karakteristik fisik, dan faktor kepribadian. Salah satu faktor yang sangat penting pada perkembangan citra tubuh adalah faktor kepribadian dan harga diri merupakan salah satu bagian dari faktor kepribadian. KS, Hegde, Bhat, Sharma, dan Rai (2006) mengatakan bahwa citra tubuh berkaitan erat dengan harga diri seseorang. Individu yang memiliki citra tubuh negatif akan cenderung tidak dapat menjalankan aktifitas atau kehidupannya dengan baik daripada individu dengan citra tubuh yang positif (Sumanty dkk., 2018). Individu yang mampu menghargai dirinya maka akan mampu menerima serta menghargai tubuhnya yang alami, begitu pula sebaliknya (Sumanty dkk., 2018).

Harga diri menjadi sangat penting karena harga diri merupakan dasar dari berbagai aspek kesehatan mental manusia dan juga merupakan kunci kebahagiaan (Mellita, Hartini, & Manurung, 2018). Lebih lanjut, individu yang memiliki harga diri yang positif akan membantu individu untuk mampu mengatasi permasalahan serta memiliki penyesuaian yang baik. Harga diri merupakan sebuah istilah psikologi untuk mencerminkan evaluasi atau penilaian individu terhadap dirinya sendiri secara pribadi yang meliputi kepercayaan tentang dirinya baik secara positif maupun negatif (C. & A., 2014). Robins, Trzesniewski, Tracy, & Gosling (dalam Qaisy, 2016) mengatakan bahwa individu dengan harga diri yang tinggi memiliki kepuasan hidup, kemandirian, dan optimisme yang tinggi dan biasanya wanita mencapai harga diri melalui daya tarik dan keindahan tubuh mereka, sementara laki-laki melakukannya dengan pencapaian otoritas dan posisi.

Berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan oleh Qaisy (2016), menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara harga diri dan citra tubuh. Pada penelitiannya, Qaisy (2016) menemukan bahwa laki-laki cenderung memiliki harga diri yang tinggi sehingga citra tubuh yang dimiliki adalah positif, sedangkan wanita lebih rendah dibandingkan dengan pria karena wanita lebih dipengaruhi oleh pandangan orang lain tentang tubuh, berat badan, tinggi badan, dan standar masyarakat tentang kecantikan dan ketertarikan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Nurvita & Handayani (2015) membuktikan adanya hubungan yang positif antara harga diri dengan citra tubuh. Pada penelitiannya, Nurvita & Handayani (2015) menemukan bahwa individu yang merasa puas dengan bentuk tubuh dan penampilannya memiliki citra tubuh yang positif, sebaliknya dengan individu yang memiliki citra tubuh yang negatif merasa bahwa bentuk tubuh dan

penampilannya tidak sesuai dengan lingkungan sosialnya. Oleh sebab itu, harga diri yang rendah mempengaruhi citra tubuh yang rendah, begitu pula sebaliknya.

Ika (dalam Sari & Suarya, 2018) mengungkapkan bahwa seorang wanita dengan harga diri yang tinggi akan memiliki gambaran yang positif terhadap dirinya sehingga akan lebih puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki, namun sebaliknya individu yang memiliki harga diri yang rendah akan lebih tidak puas dengan tubuh atau penampilan fisiknya. Harga diri yang tinggi akan meningkatkan evaluasi positif terhadap tubuh, sehingga citra tubuh yang dimiliki individu adalah positif. Sedangkan, harga diri yang rendah akan meningkatkan evaluasi yang negatif terhadap penampilan fisik, sehingga citra tubuh yang dimiliki individu adalah negatif (Cash & Pruzinsky, 2002).

Penelitian tentang citra tubuh dan harga diri telah banyak dilakukan di Indonesia terutama pada ranah psikologi, namun kebanyakan subjek yang digunakan adalah remaja awal putri oleh sebab itu pada penelitian ini peneliti mencoba untuk mengambil subjek yang berbeda yaitu pada mahasiswi.

Peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut karena peneliti sering mendapati mahasiswi yang kecewa dengan penampilan fisiknya karena merasa tidak berharga dan tertekan apabila tidak dapat mencapai standar tubuh yang ideal.

Berdasarkan pertimbangan diatas, peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengetahui apakah ada hubungan antara harga diri dengan citra tubuh pada mahasiswi?

1.2 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara harga diri dengan citra tubuh pada mahasiswi.

1.3 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat :

1.3.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan ilmu bagi penelitian selanjutnya pada bidang psikologi kepribadian.

1.3.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk mencari usaha meningkatkan citra tubuh pada mahasiswi yang citra tubuhnya masih negatif, terutama dalam kaitannya dengan harga diri.

