

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Manusia merupakan salah satu makhluk ciptaan yang paling sempurna yang memiliki anggota tubuh dan susunan tubuh sempurna. Nilai yang paling terpenting adalah rupa dan bentuk manusia sangatlah berpengaruh dalam kehidupan, apalagi mengenai pendapat orang lain tentang bentuk dirinya, sedangkan manusia diciptakan berbeda antara satu dengan yang lainnya, memiliki ciri-ciri yang berbeda juga.

Pandangan terhadap diri sendiri maupun dengan orang lain untuk melihat gambaran manusia sangatlah mempengaruhi manusia saat melakukan aktifitas juga berinteraksi sosial kepada sesamanya. Manusia memiliki tahapan dalam perkembangan hidup, pada satu fase dimana manusia akan berkembang dari masa yang dinamakan masa kanak-kanak, remaja dan menuju pada tahap masa dewasa. Pada fase ini dinamakan dengan masa pubertas. Perubahan yang memberikan yang sangat besar dan akan membuat manusia lebih memperhatikan diri sendiri.

Tubuh merupakan salah satu fase perkembangan dalam pemikiran diri seseorang mengenai penampilan mereka dihadapan orang lain, terutama pada wanita yang ingin memiliki perhatian lebih dalam hal menjaga penampilannya. Cara pandang tiap individu terhadap tubuhnya sendiri dikenal dengan citra tubuh. Seseorang yang memiliki citra tubuh yang positif mencerminkan tingginya penerimaan diri, rasa percaya diri, kepedulian terhadap kondisi dan kesehatan badan. Tetapi jika seseorang mengalami atau merasakan citra tubuh yang negatif

akan berpikir tentang tubuhnya jauh lebih buruk daripada kenyataannya, dampak psikologisnya adalah perasaan tidak puas yang mendalam sehingga berujung pada ketidakbahagiaan dan menimbulkan perasaan selalu serba salah menempatkan diri di antara orang lain

Dalam kamus Bahasa Indonesia (KBI) mendefinisikan citra (*image*) sebagai gambaran yang dimiliki oleh banyak orang mengenai pribadi, perusahaan, organisasi, atau produk. Tubuh (*body*) adalah keseluruhan jasad manusia yang kelihatan dari ujung kaki sampai ujung rambut. Citra Tubuh dapat diartikan sebagai pandangan terhadap penampilan tubuh, fungsi tubuh begitu pula dengan ukuran tubuh yang terjadi pada masa lalu dan sekarang yang secara disadari maupun tidak disadari (Chairiah, 2012).

Menurut Honigam dan Castle (dalam Ridha, 2012) citra tubuh adalah gambaran seseorang mengenai bentuk tubuhnya, begitu juga penilaian terhadap diri sendiri dan yang dinilai oleh orang lain mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya. Belum tentu apa yang dipikirkan dan dirasakan merupakan hasilnya, tetapi penilaian tersebut biasanya bersifat subyektif.

Setiap orang akan memikirkan dan menginginkan tubuh yang ideal juga dengan tubuh yang sehat. Terlebih lagi dikalangan para wanita yang ingin memiliki tubuh kurus langsing, yang juga dapat mempengaruhi penampilannya. Honigam dan Castle (dalam Januar & Putri, 2007) menyatakan citra tubuh merupakan gambaran seseorang mengenai bentuk dan ukuran tubuh serta penilaian orang lain terhadap dirinya. Apa yang dirasakan dan dipikirkan belum tentu benar dan bersifat subyektif.

Menurut Grogan 1999; Muth & Cash 1997 (dalam Hasmalawati, 2017) citra tubuh berhubungan dengan persepsi seseorang, perasaan juga pemikiran

seseorang tentang dirinya (bentuk tubuh) dan juga biasanya dikonseptualisasikan akan memiliki tubuh yang dinilai dari evaluasi daya tarik, estimasi ukuran dan emosi yang terkait dengan ukuran dan bentuk tubuhnya sendiri. Terlebih lagi sebagian wanita dewasa melakukan berbagai macam cara untuk mendapatkan tubuh yang mereka inginkan, seperti penampilan fisik (berat badan, wajah, dan tinggi badan), untuk itu terkadang mereka melakukan caranya sendiri, yaitu menggunakan *makeup*, diet, atau olahraga.

Penelitian yang dilakukan oleh Januar dan Putri (2007) pada remaja berusia 13-21 tahun yang sudah menikah terdapat ketidakpuasan terhadap tubuhnya, faktor yang mempengaruhi yaitu siklus hidup, pendidikan di dalam keluarga, peran gender, social budaya dan distorsi tubuh. Remaja tersebut menginginkan kembali pada bentuk tubuh di masa lalu (siklus hidup), pada usia 16-17 dan memiliki berat badan 45-46kg. subjek. Ketidakpuasan terhadap citra tubuh mempengaruhi penampilannya yang dianggap tidak memenuhi standar dan menganggap nilai tubuhnya rendah. Di dalam keluarga subjek diajarkan untuk berpenampilan baik, sehingga mendapatkan pujian dari keluarga terutama suami. Menurut Thompson (dalam Januar dan Putri, 2007) pengaruh sosial budaya menyebabkan individu mendapatkan gambaran khas tubuh yang ideal dan seringkali bertentangan dengan realita yang ada pada tubuh subjek. Peran gender salah satu faktor yang mempengaruhi citra tubuhnya, yaitu dengan mengasuh anak dan melayani suami seperti layaknya perempuan yang sudah matang secara fisik (memiliki pinggul besar, payudara, tidak memiliki jakun dan perempuan).

Terdapat juga kasus diet sehat menjaga tubuh agar tetap ideal yang dilakukan oleh artis Indonesia dan sudah menikah, yaitu Nia Ramadhani. Wanita kelahiran 16 April 1990 ini sudah memiliki 3 anak tetapi tetap dapat menjaga

bentuk tubuhnya. Sumber tersebut terdapat dari artikel grid oleh Prasetyowati (2019) diet yang dilakukan artis usia 29 tahun tersebut melakukannya bahkan setelah melahirkan, yaitu sarapan menggunakan telur, tidak mengonsumsi nasi pada saat siang hari tetapi memakan daging. Nia Ramadhani tidak melupakan gizi penting yang tetap harus ia konsumsi walaupun melakukan diet untuk menjaga tubuhnya agar tetap terlihat ideal.

Kalangan wanita akan selalu melihat bahwa bentuk tubuh yang kurus dan langsing merupakan bentuk tubuh yang ideal, ini merupakan point penting dalam penampilan fisik. Menurut Savitri (dalam Januar & Putri, 2007) kondisi tersebut jelas sangat melelahkan bagi kalangan wanita, karena wanita tersebut menjadi tidak bisa menikmati hidupnya, juga terhambat dalam memberikan kontribusi yang produktif bagi dirinya sendiri dan lingkungannya. Banyak wanita yang merasa bahwa mereka merasa tidak puas terhadap citra tubuhnya, gelisah, malu, kurang percaya diri sampai berfikir bahwa orang lain akan menganggap dirinya kurang menarik.

Seperti yang diungkapkan oleh Monks & Knoers (2006) pada usia dewasa seseorang akan mendapatkan hak-haknya sebagai warga negara dan kewajiban-kewajiban, juga tidak tergantung lagi terhadap orangtua (kawin tanpa izin orangtua, hal memilih dan kewajiban tanggung jawab secara hukum). Pendapat lain dikemukakan oleh Erikson (dalam Putri, 2019) mengungkapkan bahwa tahap dewasa awal yaitu pada usia 20-30 tahun, pada tahap tersebut manusia mulai menerima dan memikul tanggung jawab yang lebih berat, begitu juga tahap ini pula hubungan intim mulai berkembang dan berlaku. Levinson (dalam Monks & Knoers, 2006) mengatakan bahwa masa dewasa awal terletak pada umur 17-45 tahun dan itu terbagi menjadi beberapa fase.

Berbeda dengan Santrock (dalam Putri, A.F, 2019) yang mengungkapkan bahwa masa dewasa awal merupakan masa dimana seorang remaja akan menuju masa transisi menuju dewasa, usia dewasa awal dimulai dari 18-25 tahun, kebanyakan pada masa ini mereka akan selalu bereksplorasi dan bereksperimen dalam suatu hal. Menurut Papalia dkk (2009) faktor gaya hidup dewasa awal seperti diet, obesitas, olahraga latihan, tidur, merokok, dan penggunaan zat-zat dapat mempengaruhi kesehatan dan survival. Dewasa awal akan memperlihatkan hasil yang sempurna dari berbagai macam aspek, misalnya dalam aspek fisiologis, sistem daya tahan tubuh juga kesehatan yang prima, serta berbagai macam kegiatan yang memperlihatkan kecepatan, energik, proaktif, kreatif dan inisiatif.

Menurut Hurlock (1980, dalam Fhadila, 2017) tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa dewasa sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Untuk memiliki fisik yang baik terutama pada bentuk tubuh sangat diingini oleh semua kalangan, terlebih pada kalangan wanita dewasa awal. Pada orang dewasa tentunya sudah memiliki banyak pilihan untuk menjaga tubuh tetap ideal dibandingkan dengan remaja. Perbedaan antara remaja dan dewasa awal mengenai citra tubuh, menurut Aristantya & Helmi (2019) menyatakan pada remaja belum bisa menemukan persepsi tentang citra tubuh yang ideal pada usia mereka. Mereka hanya ingin memiliki tubuh yang tinggi dan langsing, beberapa dari mereka juga melihat pada lingkungan sekitar. Secara psikologis remaja akan mempengaruhi pola pikir dan pola sikap dari dalam jiwa remaja itu sendiri, karena itu remaja masih belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal baik dari fisik maupun psikisnya (Hidayat, 2012). Dewasa awal beranggapan pada tahap tersebut telah mampu menunjukkan penerimaan atas perubahan fisik seiring dengan bertambahnya usia. Menurut Cash dan Pruzinsky (dalam Ayu, 2012)

beranggapan bahwa dewasa awal terutama wanita sering banyak bertukar pendapat melalui interaksi dengan orang lain mengenai penampilan fisik dan juga berat badan, bentuk tubuh dan diet.

Sebelum melakukan penelitian penulis telah melakukan wawancara terhadap tiga wanita dewasa awal yang sudah menikah bahkan sudah memiliki anak, salah satunya ada yang sebagai ibu rumah tangga, ada juga yang bekerja dan terpaksa untuk berhenti bekerja karena sedang hamil. Pada kasus yang pertama pada seorang ibu rumah tangga yang berinisial "M" berumur 29 tahun berasal dari Semarang, sudah menikah dan memiliki 2 anak dan mengikuti kelas aerobik juga pilates. Wawancara tersebut dilakukan di salah satu sanggar senam di Semarang pada hari Jumat 11 November 2019. Wanita tersebut menceritakan awal dia mengikuti kelas aerobik dan pilates dimulai sejak melahirkan anak yang pertama, karena ia juga ingin memiliki tubuh yang baik dan ideal setelah melahirkan. Ketika sedang menjalani kelas tersebut, wanita ini pun hamil kembali anak kedua yang membuat dirinya harus berhenti dan melanjutkan kembali setelah melahirkan anak kedua. Menurutnya mempunyai tubuh yang baik dan ideal itu sangat penting, karena tidak hanya untuk kepuasan diri sendiri melainkan untuk oranglain terutama untuk suami. Wanita tersebut sudah merasakan cukup puas dengan bentuk tubuh yang ia miliki, karena tidak hanya dengan olahraga, mengkonsumsi makanan yang sehat juga sangat sangat membantu dalam hal untuk menjaga kesehatan tubuh.

Kasus yang kedua seorang ibu rumah tangga yang berinisial "R" yang berusia 26 tahun, memiliki satu anak yang berumur empat tahun. Ibu rumah tangga tersebut mengatakan bahwa "memiliki tubuh yang ideal itu sangat penting, karena yang pertama supaya tubuhnya tetap sehat dan yang kedua agar suami juga

merasa senang”. Tidak ada kegiatan olahraga atau makanan yang diharuskan untuk dimakan, ia juga mengatakan “saya cuma olahraga aja, jalan pagi sama kurangi makan malam aja”. Ibu rumah tangga tersebut lebih menyukai ukuran tubuh yang sekarang (bertambah gemuk), karena dulu ia memiliki tubuh yang kurus sekitar 42-43Kg dan sekarang berat badannya menjadi 53Kg, hal tersebut terjadi karena pengaruh dari setelah melahirkan dan pil KB. Dari suaminya tidak pernah memintanya untuk menaikkan atau menurunkan berat badan, dari sang suami mendukung penuh yang dilakukan oleh istri. Karena belum ada aktivitas olahraga atau makanan yang diharuskan, wanita tersebut belum mengeluarkan budget yang berlebihan.

Terdapat kasus yang ketiga wanita yang berinisial “T” berumur 26 tahun, pada saat ini sedang mengandung anak pertama. Wanita tersebut sudah menikah selama 2 tahun dan baru tahun ini dikaruniai seorang anak. Wanita tersebut juga setuju sangat pentingnya mempunyai tubuh yang ideal, selain untuk kepuasan suami penting juga untuk diri sendiri agar terlihat sehat apalagi ketika sudah menikah dan melahirkan. Keluhan yang ia dapat ketika masuk masa kehamilan, ia mengatakan “karena di dalam tubuhnya sebelum hamil hanya ada satu tubuh, setelah hamil ada dua tubuh dan energi yang dikeluarkan pun meningkat”. Konsumsi makanan yang diharuskan selain dari dokter (vitamin+suplemen dan susu) harus menghindari makanan yang langsung dimasak menggunakan arang. Olahraga yang ia dijalani saat ini adalah yoga (arahan dari dokter karena mengandung), budget yang dikeluarkan pun bisa satu juta perbulan. Wanita tersebut juga mengidolakan seorang artis yang bernama Nagita Slavina, penilaian yang ia berikan pada tubuhnya sendiri sebelum hamil 9,5 dan sesudah hamil menjadi 8.

Beberapa pemaparan permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk meneliti secara mendalam mengenai pentingnya citra tubuh, terutama dikalangan wanita yang sudah menikah. Begitu juga faktor-faktor apa saja yang membuat wanita tersebut ingin memiliki citra tubuh yang ideal ketika mereka sudah menikah.

1.2. Identifikasi Masalah

Apa saja faktor-faktor citra tubuh pada wanita dewasa awal yang sudah menikah?

1.3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh pada kategori wanita dewasa awal yang sudah menikah.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat terutama pada bidang psikologi kesehatan yang berkaitan dengan proses untuk memiliki citra tubuh yang ideal juga pada proses perkembangan pada remaja ketika memasuki tahap dewasa.

1.4.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai citra tubuh yang ideal terutama untuk para dewasa awal yang sudah menikah.