

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Ketika memulai relasi pertemanan, orang lain akan menilai individu diantaranya berdasarkan cara berpakaian, cara berjalan, cara duduk, cara bicara, dan tampilan fisiknya. Tampilan fisik adalah hal yang pertama kali dilihat oleh orang lain terutama tampilan fisik pada wanita. Wanita yang menarik secara fisik tidak hanya disukai sebagai pasangan kencan atau teman namun diasosiasikan juga dengan hal-hal baik misalnya mereka akan dipandang lebih sukses dalam kehidupannya, lebih sosial, lebih percaya diri dan mendapatkan perlakuan yang lebih baik dari orang lain (Melliana, 2006). Penekanan penilaian penampilan fisik wanita terletak pada ukuran dan bentuk tubuhnya. Bentuk tubuh yang ideal merupakan bentuk tubuh yang sangat diidamkan oleh semua wanita. Wanita yang memiliki penampilan fisik yang menarik memiliki keuntungan dalam proses memilih pasangan (Cash, 2002). Selain memiliki bentuk tubuh yang ideal, kecantikan dan penampilan yang selalu *up to date* pun menjadi hal yang membuat wanita terlihat menarik di lingkungan sosialnya. Banyak wanita yang saat berada di tahap remaja merasa tidak puas dengan bentuk tubuh dan berat badannya.

Masa remaja adalah masa perkembangan transisi dari masa anak ke masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial. Dalam kebanyakan budaya, remaja dimulai pada usia sekitar 10-13 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18-21 tahun (Santrock, 2003). Pada umumnya, remaja putri kurang puas dengan keadaan tubuhnya dan memiliki lebih banyak citra tubuh yang negatif dibandingkan dengan remaja putra. Remaja putri seringkali menjadi lebih tidak puas dengan keadaan tubuhnya karena lemak tubuhnya bertambah

sedangkan remaja putra menjadi lebih puas karena massa otot mereka meningkat (Brooks-Gunn & Paikoff, dalam Santrock, 2003).

Menurut teori kognitif dari Piaget, usia 11 tahun sampai selanjutnya, memasuki tahap operasional formal. Pada tahap ini, individu bergerak melebihi dunia pengetahuan yang aktual dan konkrit serta berpikir lebih abstrak dan logis. Sebagai bagian dari kemampuan untuk berpikir lebih abstrak, remaja mengembangkan citra tentang hal-hal yang ideal (Santrock, 2003). Maka, dapat diasumsikan bahwa individu yang sudah memasuki tahap remaja akhir belum tentu sudah mampu menerima dan menilai keadaan fisiknya secara positif karena adanya perubahan fisik yang belum sesuai dengan harapannya.

Gambaran tubuh ideal ternyata tidak jauh berbeda dari *image* model yang banyak disajikan diberbagai majalah, televisi dan poster selebriti. Banyak media massa memperlihatkan wanita dengan bentuk tubuh ideal seperti para model yang cantik dan langsing berjalan di atas *catwalk* memperagakan busana yang dibuat oleh perancang busana ternama atau melalui iklan produk-produk kecantikan dan perawatan tubuh. Menurut Tiggemman (dalam Cash, 2002) survei media pada masyarakat Barat menunjukkan bahwa mayoritas majalah *fashion* dibaca oleh wanita yaitu di atas 83% untuk mendapatkan informasi tentang kecantikan, kebugaran, perawatan, dan gaya. Tiggemann (dalam Cash, 2002) menyatakan bahwa media massa memberikan pengaruh yang sangat besar dalam sosialisasi nilai-nilai penampilan yang diharapkan oleh suatu masyarakat.

Menurut Cash (2002), ketika wanita membandingkan tubuh mereka dengan gambaran model yang disajikan oleh media, wanita terkadang menemukan bagian tubuh apa saja yang mereka ingin ubah sesuai dengan gambaran model tersebut. Gambaran model tersebut yang terus disajikan berulang-ulang membuat wanita menginternalisasi bahwa tubuh kurus merupakan bentuk tubuh ideal dan menjadi patokan mereka untuk menilai bentuk tubuh mereka. Selanjutnya, wanita akan menghubungkan bahwa menjadi kurus merupakan hal

utama yang membuat mereka bahagia, disukai dan mendapatkan status. Anggapan tersebut membuat wanita meyakini bahwa penampilan merupakan dasar untuk menilai diri mereka dan mereka merupakan orang yang layak bila memenuhi standar kecantikan tersebut. Selain dipengaruhi oleh media, *feedback* mengenai penampilan fisik yang diberikan orang lain juga membuat individu mengembangkan persepsi mereka mengenai bagaimana orang lain melihat diri mereka. *Feedback* ini tidak hanya berasal dari keluarga tetapi dapat berasal dari teman-teman dan pasangan. Di dalam menilai penampilan fisiknya, wanita akan membandingkannya dengan teman-temannya yang memiliki fisik lebih menarik.

Menurut Cash (2002), *body image* adalah persepsi, pikiran dan perasaan mengenai tubuh. Gangguan dalam *body image* memiliki hubungan dengan rendahnya *self-esteem*. *Self-esteem* atau harga diri merupakan penilaian individu mengenai dirinya sendiri yang diungkapkan dalam bentuk penilaian dan menunjukkan tingkat keyakinan dirinya sebagai individu yang mampu, penting dan berharga (Coopersmith, 1967). Dengan kata lain, *self-esteem* merupakan *personal judgement* mengenai perasaan berharga yang diekspresikan dalam sikap individu terhadap dirinya. Penilaian tersebut selanjutnya akan menentukan penghargaan dan penerimaan individu atas dirinya. Menurut Coopersmith (1967), selama masa awal kanak-kanak, individu mengembangkan konsep mengenai bagian-bagian tubuhnya, respon orang lain terhadap dirinya dan objek yang mereka terima yang menjadi pusat perhatiannya. Berbagai pengalaman yang mereka terima menjadi dasar untuk membentuk sikap dalam hubungan sosial, reaksi terhadap diri, menyelesaikan tugas perkembangannya dan kemampuan untuk menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya

Pengalaman dan penilaian positif yang individu dapatkan dari lingkungan sekitar mengenai penampilan fisiknya, membuat individu akan mengembangkan *body image* yang positif. Individu dengan *body image* yang positif akan menerima dan merasa nyaman dengan tubuhnya walaupun mungkin tidak sesuai dengan harapan lingkungan atau yang mereka lihat

di media. Mereka juga memahami bahwa penampilan fisik mereka bukan menjadi satu-satunya yang menentukan diri mereka. Individu dengan *self-esteem* yang tinggi akan percaya pada persepsi dan reaksinya sendiri serta menampilkan kepercayaan diri yang besar bahwa mereka akan sukses merespon peristiwa di lingkungannya dengan gaya karakteristik mereka. Apabila individu memiliki *body image* positif dan *self-esteem* yang tinggi, maka individu merasa nyaman dengan penampilan fisiknya dan merasa sebagai individu yang berharga dengan penampilannya tersebut. Mereka menikmati kegiatannya bersama orang-orang di sekitarnya dan mampu mempertahankan diri dari pengaruh media mengenai standar kecantikan yang ideal.

Individu yang memiliki *body image* yang negatif berarti memiliki ketidakpuasan terhadap penampilan fisiknya tetapi ketidakpuasan terhadap bagian-bagian dari tubuhnya belum tentu tidak puas terhadap penampilan fisik secara keseluruhan. Seseorang mungkin tidak puas dengan hidung atau perutnya tetapi masih tetap menerima penampilan fisiknya namun ada juga yang merasa hal tersebut merusak penampilan mereka secara keseluruhan (Cash, 2002). Penilaian negatif dari lingkungan mengenai penampilan fisiknya turut mempengaruhi individu mengembangkan *body image* yang negatif. Individu dengan *self-esteem* yang rendah merasa takut gagal dalam membina hubungan sosialnya dan secara pasif mengikuti lingkungan. Apabila individu memiliki *body image* yang negatif dan *self-esteem* yang rendah, maka individu akan merasa tidak nyaman dengan penampilan fisiknya serta diwarnai kecemasan karena perubahan berat badannya. Mereka merasa penampilan fisiknya tidak sesuai dengan standar kecantikan yang ideal karena mereka beranggapan bahwa menjadi kurus akan lebih bahagia dan disukai orang lain sehingga hal tersebut menghambat individu dalam pergaulan sosialnya karena terlalu merisaukan penampilan fisiknya.

Berdasarkan penelitian mengenai *Relationship Between Body Image & Self-Esteem Among Female Undergraduate Students of Behavioural Sciences* (Abamara & Agu, 2014)

menjelaskan bahwa *body image* memberikan kontribusi untuk mempersepsi diri kita di dalam masyarakat. Wanita cenderung berpikir mengenai bentuk tubuh mereka dan mengidolakan figur atau model yang memiliki bentuk tubuh kurus (Ferraro, Muehlemkamp et al, 2008). Ini merupakan indikasi yang jelas bahwa faktanya perempuan menginginkan bentuk tubuh ideal agar mendapat pengakuan dari lingkungan dan dapat meningkatkan *self-esteem* mereka. Perempuan lebih banyak memiliki kekhawatiran mengenai *body image* dibanding laki-laki. Penjelasan di atas memberikan indikasi yang jelas bahwa ada hubungan antara *body image* dan *self-esteem* atau mungkin pengaruh satu sama lain tergantung konteks. Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa ada hubungan signifikan antara *body image* dan *self-esteem*. *Body image* yang negatif berkorelasi dengan *self-esteem* yang rendah dan sebaliknya.

Dalam penelitian ini, peneliti memilih mahasiswi tahap remaja akhir Fakultas “Y” di Universitas “X” Bandung menjadi subjek penelitian karena selain Fakultas tersebut memiliki jumlah mahasiswi yang cenderung lebih banyak dibandingkan jumlah mahasiswanya, peneliti juga mengamati bahwa masalah dalam penampilan fisik menjadi pembicaraan ketika sedang berkumpul dengan teman-temannya dan mereka saling berbagi pendapat akan hal tersebut. Mahasiswi pada tahap remaja akhir dipilih oleh peneliti karena berdasarkan teori kognitif dari Piaget, tahap remaja akhir memasuki tahap operasional formal yaitu individu bergerak melebihi dunia pengetahuan yang aktual dan konkrit serta berpikir lebih abstrak dan logis. Sebagai bagian dari kemampuan untuk berpikir lebih abstrak, remaja mengembangkan citra tentang hal-hal yang ideal (Santrock, 2003).

Berdasarkan survey awal kepada lima mahasiswi Fakultas “Y” Universitas “X” Bandung berusia 20-21 tahun, terdapat tiga dari lima mahasiswi (60%) yang memiliki berat badan sekitar 60 kg dan tinggi sekitar 150-157 cm. Mereka menganggap bahwa diri mereka termasuk kategori gemuk dan mereka merasa tidak puas terhadap area bagian tubuh tertentu seperti pinggul dan lengan atas. Selain itu, mereka juga merasa tidak nyaman bila berada di

antara teman-teman yang memiliki tubuh langsing atau ideal. Perasaan tidak puas terhadap penampilan fisiknya tersebut juga timbul karena adanya komentar dari teman-temannya dan melihat figur selebritis yang memiliki tubuh langsing. Hal tersebut membuat mereka memilih pakaian yang tidak berwarna terang dan tidak menggunakan pakaian ketat agar orang lain tidak fokus terhadap penampilan fisiknya. Mereka juga termotivasi untuk menurunkan berat badan dan memperbaiki penampilannya dengan cara menjaga pola makan dan mengatur porsi makan seperti menghindari makanan yang mengandung karbohidrat atau tidak makan malam.

Selanjutnya, terdapat satu dari lima mahasiswi (20%) memiliki berat badan 48 kg dan tinggi 155 cm menganggap bahwa ia merasa pendek. Ia sebenarnya merasa kurang percaya diri jika bersama temannya yang lebih tinggi darinya tetapi ia berusaha untuk menerimanya dan menunjukkan kelebihan yang ia miliki yaitu sifatnya yang mau bergaul dengan siapapun sehingga ia dapat berelasi secara luas.

Terakhir, terdapat satu dari lima mahasiswi (20%) yang memiliki berat badan 55 kg dan tinggi 169 cm menganggap dirinya gemuk dan memiliki pipi *chubby*. Mahasiswi tersebut memiliki tubuh yang tinggi namun ia merasa tidak percaya diri jika ada orang lain yang memiliki tinggi badan sama tetapi lebih langsing dari dirinya. Ia tidak puas dengan bagian tubuh seperti lengan atas, perut, dan pipi. Adanya komentar dari teman-teman mengenai penampilan fisiknya, membuat mahasiswi tersebut termotivasi untuk menurunkan berat badan dengan cara berolahraga dan mengatur pola makan. Selain itu, mahasiswi tersebut juga tidak memilih pakaian yang memperlihatkan lengan atasnya yang dianggapnya besar.

Berdasarkan fenomena di atas, dapat disimpulkan empat dari lima mahasiswi tahap remaja akhir yang seharusnya mampu menerima keadaan fisiknya, cenderung masih merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya karena mendapat komentar dari teman-temannya. Selain itu, mereka beranggapan bahwa kurus merupakan bentuk tubuh yang ideal sehingga mereka berusaha untuk mencapai bentuk tubuh ideal tersebut. Ketidakpuasan mereka terhadap

penampilannya turut membuat mahasiswi menilai dirinya secara negatif dan merasa cemas dengan apa yang dipakainya agar orang lain tidak terfokus pada penampilan fisiknya. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa memiliki penampilan menarik sangat penting bagi mahasiswi dan menjadi nilai tambah agar mereka mendapat perhatian dari lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara *body image* dan *self-esteem* pada mahasiswi tahap remaja akhir Fakultas “Y” di Universitas “X” Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

Peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara *body image* dan *self-esteem* pada mahasiswi tahap remaja akhir Fakultas “Y” di Universitas “X” Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

Maksud dari penelitian ini adalah ingin memperoleh gambaran mengenai *body image* dan gambaran mengenai *self-esteem* pada mahasiswi tahap remaja akhir Fakultas “Y” di Universitas “X” Bandung.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *body image* dan *self-esteem* pada mahasiswi tahap remaja akhir Fakultas “Y” di Universitas “X” Bandung.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan teoritis

1. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi sebagai sumbangan untuk pengembangan teori mengenai *body image* dan *self-esteem* ke dalam bidang ilmu Psikologi Sosial.

2. Diharapkan dapat memberi masukan bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian mengenai *body image* dan *self-esteem*.

1.4.2 Kegunaan Praktis

1. Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan oleh Pihak Fakultas “Y” di Universitas “X” Bandung sebagai bahan program kegiatan orientasi mahasiswa baru di fakultas tersebut yang bertujuan untuk membuat mahasiswa mampu menilai dan memberikan respon terhadap diri sendiri.
2. Diharapkan hasil penelitian ini membuat mahasiswa tahap remaja akhir Fakultas “Y” di Universitas “X” Bandung dapat mengenali *body image* dan *self-esteem* yang dimilikinya agar mahasiswa menerima dirinya secara positif.

1.5 Kerangka Pikir

Hal yang diukur pada penelitian ini adalah *body image* dan *self-esteem* pada mahasiswa tahap remaja akhir Fakultas “Y” di Universitas “X” Bandung. Mahasiswa yang akan diteliti adalah yang berusia 18-21 tahun dimana mereka tergolong dalam remaja akhir (Santrock, 2003). Mahasiswa memiliki *body image* dan *self-esteem* dalam dirinya. *Body image* adalah persepsi, pikiran dan perasaan mengenai tubuh (Cash, 2002). Mahasiswa memiliki pengalaman subjektif dan evaluasi terhadap tubuhnya serta karakteristik fisik yang merupakan hal penting dalam memahami *body image*-nya (Bylth et al, 1985). Menurut Cash (2002), *body image* dapat diukur melalui lima aspek yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan area tubuh, kecemasan menjadi gemuk dan pengkategorian ukuran tubuh. Mahasiswa dapat dikatakan memiliki *body image* positif apabila mereka merasa puas dengan penampilan fisiknya dan menganggap pentingnya penampilan fisik yang ada pada dirinya. Mahasiswa juga cenderung tidak memperlakukan perubahan berat badannya. Walaupun

mahasiswi mempersepsi keadaan fisiknya tidak terlalu penting dalam kehidupannya namun tetap merasa puas dengan penampilan fisiknya tersebut masih dapat dikatakan memiliki *body image* positif.

Body image yang negatif berkorelasi dengan berbagai faset neurotis seperti rendahnya *self-esteem*, depresi, kecemasan, ketakutan akan penilaian yang negatif dan kecenderungan obsesif kompulsif (Cash, 2002). *Self-esteem* merupakan penilaian individu mengenai dirinya sendiri dan menunjukkan tingkat keyakinan dirinya sebagai individu yang mampu, penting dan berharga (Coopersmith, 1967). *Self-esteem* mahasiswi dibentuk dari aspek *power*, *significance*, *virtue* dan *competence*. Mahasiswi mengevaluasi diri mereka dari seberapa banyak kekuatan yang dikerahkan dalam mempengaruhi perilaku diri sendiri dan orang lain, bagaimana mereka dicintai dan diterima oleh orang lain, seberapa mampu mereka mentaati moral dan standar etika yang ada di lingkungannya dan seberapa mampu mereka mencapai tujuan sesuai dengan tuntutan lingkungannya.

Menurut Coopersmith (1967), individu yang memiliki *self-esteem* tinggi memiliki keyakinan diri terhadap kemampuannya dan percaya pada persepsinya sendiri sehingga cenderung tidak mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya. Mereka memiliki kemandirian dalam situasi konformitas yang ditampilkan dengan kepercayaan diri yang besar bahwa mereka akan sukses dan merespon peristiwa di lingkungannya dengan gaya karakteristik mereka. Mahasiswi mampu menyesuaikan diri dengan suasana menyenangkan sehingga mereka mudah menjalin hubungan sosial. Sebaliknya, mahasiswi dengan *self-esteem* rendah merasa takut gagal dalam membina hubungan sosial dan merasa tidak diperhatikan. Mereka juga memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dan secara pasif mengikuti penilaian lingkungannya.

Ketika mahasiswi menerima penilaian positif atau negatif tentang penampilan fisiknya dari orang-orang di sekitarnya dan standar kecantikan yang disajikan oleh media, maka

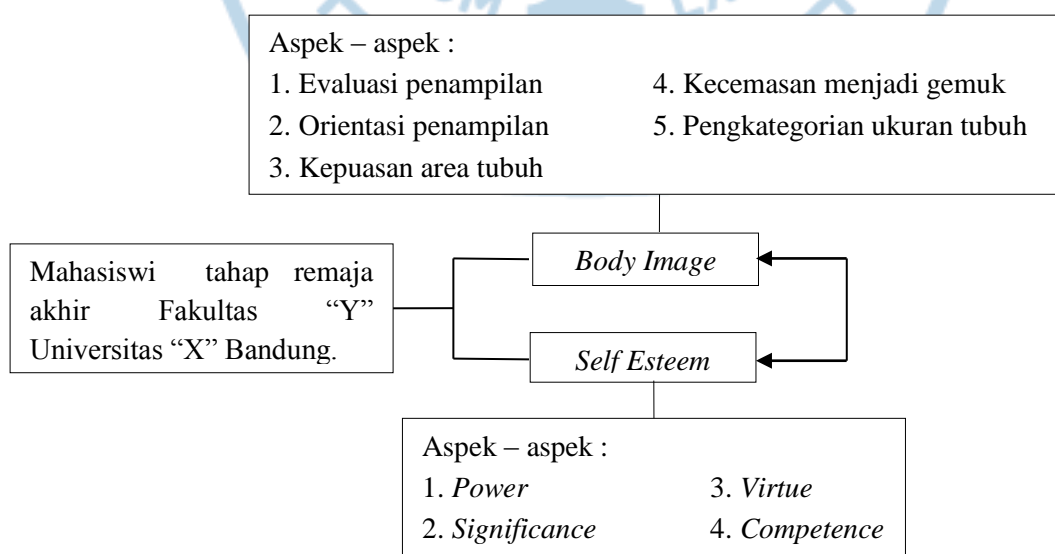
mahasiswi akan menginternalisasi hal tersebut dan menjadi pengalaman bagi mahasiswi. Pengalaman tersebut akan menjadi dasar bagi mahasiswi untuk menilai positif atau negatif penampilan fisik yang dimilikinya. Hal tersebut berkaitan dengan teori *body image* dari perspektif *cognitive-behavior* yaitu hal yang mendasari dan menuntun *body image* adalah *self schema* yang berhubungan dengan penampilan seseorang. Markus (1997, dalam Cash, 2002) mendefinisikan *self schema* sebagai generalisasi kognitif mengenai diri (yang diperoleh dari pengalaman di masa lalu) yang mengatur dan menuntun jalannya pengolahan informasi dalam kaitannya dengan diri yang terkandung dalam pengalaman sosial individu. Mahasiswi yang mendapat penilaian positif dari lingkungannya dapat mengembangkan *body image* yang positif pada diri mahasiswi. Mahasiswi akan mempersepsi bahwa dirinya cantik atau langsing karena orang lain menilai mereka cantik atau langsing. Sebaliknya, bila mahasiswi mendapat penilaian negatif dari lingkungannya, maka mahasiswi akan mengembangkan *body image* yang negatif.

Cash (2002) mengatakan bahwa *self-esteem* akan menjadi pelindung bagi *body image* saat individu mendapat penilaian negatif dari lingkungan mengenai fisiknya. Hal ini terjadi karena individu dengan *self-esteem* tinggi mempercayai persepsi dan reaksinya sendiri serta tidak terpengaruh oleh penilaian orang lain (Coopersmith, 1967). Mereka juga memiliki keyakinan diri karena mempunyai kemampuan, kecakapan serta kualitas diri yang tinggi sehingga mampu menjalin hubungan sosial tanpa harus merisaukan penampilan fisik mereka. Mahasiswi dengan *body image* positif dan *self-esteem* yang tinggi akan merasa nyaman dengan penampilan fisiknya dan mengetahui cara apa yang tepat untuk menjaga penampilannya tanpa menyimpang dari nilai-nilai yang diyakininya. Nilai-nilai tersebut diperoleh mahasiswi dari orang tuanya mengenai ajaran untuk bersyukur dengan penampilan fisik yang dimiliki dan tidak mengikuti cara-cara instan yang dapat menimbulkan dampak buruk serta bagaimana berpenampilan yang baik agar diperhatikan oleh orang lain. Keyakinan

terhadap nilai-nilai tersebut akan membuat mahasiswi mampu mempertahankan diri dari penilaian-penilaian negatif orang lain tentang penampilan fisiknya.

Apabila mahasiswi memiliki *body image* yang negatif maka *self-esteem*-nya pun akan rendah. Individu dengan *self-esteem* yang rendah secara pasif akan mengikuti lingkungan atau tergantung pada lingkungan (Coopersmith,1967). Ketika mendapat penilaian negatif dari lingkungan mengenai fisiknya, maka mahasiswi akan menilai bahwa dirinya memang seperti apa yang dinilai oleh lingkungan. Mereka juga memiliki rasa takut gagal dalam membina hubungan sosial karena terlalu merisaukan penampilan fisiknya. Mahasiswi akan merasa dirinya tidak diperhatikan oleh orang-orang di sekitarnya karena penampilan fisiknya dan diliputi kecemasan karena penampilan fisiknya sehingga mahasiswi tidak bisa mengekspresikan dirinya. Kurangnya keyakinan terhadap nilai-nilai yang diajarkan oleh orang tuanya atau tidak adanya nilai-nilai yang diajarkan tersebut akan membuat mahasiswi merasa kurang menerima penampilan fisiknya dan terus mencari hal-hal yang harus diubah dari penampilan fisiknya agar sesuai dengan harapan orang-orang sekitarnya atau standar kecantikan yang disajikan oleh media.

Kerangka pemikiran ini dapat disusun ke dalam bentuk bagan sebagai berikut :



Bagan 1.1 Kerangka Pikir

1.6 Asumsi

1. Setiap mahasiswi memiliki *body image* dan *self-esteem* yang berbeda satu sama lain.
2. *Body image* mahasiswi dapat diketahui dari lima aspek yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan area tubuh, kecemasan menjadi gemuk dan pengkategorian ukuran tubuh.
3. *Self-esteem* mahasiswi dapat diketahui dari empat aspek yaitu *power*, *significance*, *virtue* dan *competence*.

1.7 Hipotesis

Terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dan *self-esteem* pada mahasiswi tahap remaja akhir Fakultas “Y” di Universitas “X” Bandung.

