

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Penampilan bagi para wanita merupakan masalah yang menjadi pusat perhatiannya. Wanita, baik tua atau muda, ibu-ibu atau gadis, tidak terlepas dari masalah penampilan. Adanya produk-produk kecantikan untuk perawatan, salon, dan sanggar senam yang berdiri sekarang ini merupakan indikasi bahwa wanita benar-benar memperhatikan penampilannya. (e-jurnal.com)

Banyak hal yang berkontribusi pada bagaimana perasaan seorang wanita terhadap tubuhnya. Tekanan dari teman sebaya, sejarah keluarga, pendidikan, tahap kehidupan, dan status etnik, budaya dan sosial memainkan peran penting dalam bagaimana perasaan seseorang tentang bagaimana mereka terlihat. Media juga dapat mempengaruhi penilaian tentang tubuhnya. (cwhn.ca)

Media yang menampilkan sosok wanita yang memiliki tubuh seperti para selebritas wanita dengan tubuh yang langsing, kaki dan paha yang kecil dapat semakin meningkatkan keinginan wanita untuk memiliki tubuh yang sama dengan apa yang di tampilkan di media (femina.co.id). Hal ini terlihat dari penelitian yang dilakukan oleh klinik kecantikan di Inggris, *Premier Laser Clinic* terhadap 1.000 wanita mengungkapkan bahwa 72% wanita mengatakan jika kepercayaan diri tentang tubuh membuat wanita merasa lebih percaya diri (wolipop.detik.com)

Menurut penelitian yang dilakukan di Inggris, 47% wanita yang tidak bahagia cenderung membandingkan ukuran tubuhnya mereka saat ini dengan ukuran tubuh mereka bertahun-tahun yang lalu. Misalnya wanita paska melahirkan membandingkan tubuhnya

dengan model berusia 20 tahun yang membuat wanita tersebut merasa kurang percaya diri dengan tubuhnya. (*Cosmopolitan Magazine*)

Wanita masa kini menghadapi apa yang dinamakan dengan masalah pencitraan tubuh. Pandangan sosiokultural mencakup bagaimana budaya dan perilaku orang lain memandang penampilan ideal tubuh mereka untuk menggambarkan bentuk fisik yang menarik. Hal tersebut mungkin dapat mempengaruhi evaluasi diri dari penampilan fisik seseorang (Cash, 2002: 20). Evaluasi diri, mencakup gambaran mengenai tubuh yang dibentuk oleh individu dalam pikiran masing-masing yang dinamakan *body image*. 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 diri sebagai individu yang mampu, penting dan berharga (Coopersmith, 1967).

Dalam perbandingan antara wanita dan pria, wanita lebih sering memikirkan bentuk tubuhnya sekarang sangat besar (66% wanita dan 21% pria) (Croll, 2005 ; 154) setidaknya hal ini dikarenakan oleh mereka melihat model yang kurus di televisi, majalah, dan film, hal ini mengindikasikan bahwa “bagaimana diri saya terlihat” adalah indikator penting dari *self-worth* (*American Association of University Women*, 1994)

Penelitian sebelumnya yang didapatkan di jurnal ilmiah mahasiswa Universitas Surabaya tahun 2012 yang dilakukan oleh Dahlia Nur Permata Sari mengenai “Hubungan Antara *Body Image* dan *Self-Esteem* Pada Dewasa Awal Tuna Daksa”. Penelitian tersebut memiliki sampel penelitian sebanyak 30 dewasa awal tuna daksa yang memiliki cacat tubuh setelah kelahiran. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa adanya hubungan positif antara *body image* dan *self-esteem* pada dewasa awal tuna daksa. Semakin positif *body image* yang dimiliki oleh dewasa awal tuna daksa maka akan semakin tinggi pula *self-esteem* yang dimilikinya, begitu pula sebaliknya, semakin negatif *body image* yang dimiliki dewasa awal

tuna daksa maka akan semakin rendah *self-esteem* yang dimiliki. Sebuah penelitian yang dilansir oleh *Women's Health Magazine*, mengatakan bahwa seseorang yang mempunyai mental negatif dan malu terhadap kondisi fisiknya cenderung punya ketidakstabilan psikologis. (artikelbunda.com)

Olahraga memang berguna bagi kesehatan karena dapat membuang racun-racun dalam tubuh lewat keringat dan juga dapat meningkatkan metabolisme dalam tubuh. Berolahraga rutin juga dapat membuat kita lebih percaya diri, seperti yang dilansir oleh *Times India*, menurut hasil penelitian dari ahli *Psychological Clinical Therapy* di Rumah Sakit Vilhams, New Delhi, India, didapatkan hasil bahwa olahraga juga mempunyai berbagai manfaat untuk meningkatkan rasa percaya diri. (<http://jajahalal.com>)

Salah satu olahraga yang dapat dilakukan adalah dengan mengikuti aktivitas zumba. Menurut Jun Ko Agus yang merupakan pelopor zumba di Indonesia, zumba adalah tarian latin yang dipadukan dengan *fitness* 30% dan gerakan dansa sebanyak 70% yang dapat membakar kalori antara 600 sampai 1000 kalori per jamnya (<http://wolipop.detik.com>). Gerakan zumba berorientasi pada pembentukan tubuh utama pada wanita, mencakup pembentukan massa otot. Tidak hanya itu, bagian tubuh lain seperti pantat, pinggang dan kaki juga menjadi titik perhatian dari gerakan zumba yang merupakan bagian-bagian tubuh yang menjadi perhatian dari wanita (www.femina.co.id/). Itulah sebabnya, 95% peserta kelas zumba adalah wanita. Menurut Rere yang merupakan salah satu instruktur profesional senam zumba, zumba bisa jadi relaksasi, dan ada yang berhasil menurunkan berat badan hingga 15 kg dalam tiga bulan, dengan frekuensi latihan lima kali seminggu. Ini salah satu alasan mengapa banyak perempuan suka dengan latihan ini.

Menurut survey yang dilakukan terhadap enam wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba di sanggar senam "X" Bandung, lima wanita (83,33%) mengatakan bahwa tujuan dari mengikuti kelas zumba di sanggar senam tersebut adalah untuk menurunkan berat

badan mereka, sedangkan satu wanita (16,67%) mengatakan bahwa mengikuti kelas zumba di lakukan untuk menjaga kesehatan tubuhnya serta mengisi waktu luang. Alasan mereka memilih kelas zumba di sanggar senam “X” tersebut juga bervariasi, satu wanita (16,67%) berpendapat bahwa gerakan zumba menarik untuk dilakukan sehingga berolahraga selama satu jam terasa sangat singkat. Tiga wanita (50%) yang mengatakan bahwa kelas zumba di sanggar senam tersebut membuat mereka nyaman untuk melakukan gerakan-gerakan zumba karena semua peserta zumbanya adalah wanita. Serta ada dua wanita (33,33%) yang mengatakan bahwa mengikuti kelas zumba karena kelas zumba adalah kelas yang paling banyak diikuti oleh peserta sanggar senam tersebut.

Dari enam wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba di sanggar senam tersebut, terdapat dua dari enam wanita (33,33%) yang memiliki berat badan 58 kg dan tinggi kurang lebih 160 cm. Dari hasil perhitungan BMI didapatkan skor 22,66 yang tergolong bertubuh ideal. Mereka berpendapat bahwa berat badan yang mereka miliki saat ini masih belum ideal, namun mereka mengharapkan berat badan di angka 50 kg yang merupakan berat ideal mereka menurut perhitungan BMI dengan skor 19,53. Mereka merasa bagian tubuh seperti lengan dan paha yang membuat mereka tidak percaya diri jika harus menggunakan pakaian yang ketat dan pendek. Mereka mengharapkan aktivitas zumba dapat membantu mereka meraih tubuh ideal yang telah mereka tetapkan dan setelah mereka mengikuti zumba selama hampir dua tahun berat badan mereka sudah berubah dari 60 kg hingga mengalami perubahan secara fluktuatif. Salah satu dari mereka berpendapat bahwa penting untuk mendapatkan tubuh yang ideal karena ia belum memiliki pasangan dan ingin menarik lawan jenisnya dengan tubuh dan wajah yang menarik, namun satu orang lagi berpendapat bahwa mendapatkan tubuh yang kurus termasuk penting untuk menunjang rasa percaya diri sebagai seorang mahasiswi.

Selanjutnya terdapat tiga wanita dewasa awal (50%) yang memiliki berat badan sekitar 60 kg dengan tinggi berkisar 160-165 cm. Dari hasil perhitungan BMI didapatkan skor 23,44 sampai 22,04 yang tergolong bertubuh ideal. Namun Mereka menganggap bahwa mereka memiliki tubuh yang gendut dan merasa tidak puas dengan area tubuh tertentu seperti perut dan lengan bagian atas. Mereka berharap aktivitas zumba dapat membantu dalam mencapai berat tubuh yang ideal, namun setelah mereka mengikuti zumba selama kurang lebih 5 bulan sampai 1 tahun belum mendapatkan berat badan yang diinginkan. Selain itu salah satu wanita dewasa awal tersebut juga bekerja sebagai SPG yang membuatnya merasa tidak nyaman ketika berkumpul dengan teman sesama SPGnya karena mereka memiliki bentuk tubuh yang langsing. Menurutnya bentuk tubuh yang langsing sangat penting untuk menunjang pekerjaan yang ia lakukan sebagai seorang SPG.

Terakhir, terdapat satu dari enam wanita dewasa awal (16,67%) yang memiliki berat 53 kg dengan tinggi badan kurang lebih 160 cm. Dari hasil perhitungan BMI didapatkan skor 20,07 yang tergolong bertubuh ideal. Ia merasa bahwa berat badannya saat ini sudah termasuk ideal. Ia puas dengan berat badan dan bentuk tubuh yang dimilikinya saat ini dan tidak malu dengan teman-teman terhadap tubuhnya. Menjaga tubuh agar tetap sehat dengan mengikuti aktivitas zumba adalah tujuannya, apabila ia mengalami penurunan berat badan dan tubuhnya menjadi lebih kurus adalah bonus yang akan ia dapatkan nanti karena ia baru mengikuti aktivitas zumba selama kurang lebih 4 bulan.

Berdasarkan hasil wawancara diatas, diketahui bahwa *body image* dan *self-esteem* wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba di sanggar senam “X” di Bandung berbeda-beda. oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti hal tersebut lebih lanjut.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini ingin mengetahui hubungan antara *body image* dan *self-esteem* pada wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba di sanggar senam “X” Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Maksud dari penelitian ini adalah ingin memperoleh gambaran mengenai *body image* dan gambaran mengenai *self-esteem* pada wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba di sanggar senam “X” Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *body image* dan *self-esteem* pada wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba di sanggar senam “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 hubungan *body image* dan *self-esteem* pada wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba ke dalam bidang ilmu psikologi perkembang dan sosial.
2. Diharapkan dapat memberikan 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 sanggar senam “X” Bandung sebagai bahan evaluasi dari olahraga yang diberikan bagi wanita.
2. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran bagi wanita dewasa awal mengenai *body image* dan *self-esteem* yang mereka miliki dalam mengikuti aktivitas zumba di sanggar senam “X” Bandung.

1.5 Kerangka Pemikiran

Masa dewasa awal adalah periode perkembangan yang bermula pada akhir usia belasan atau awal dua puluhan tahun dan berakhir pada usia empat puluh tahun. Ini adalah pembentukan kemandirian pribadi dan ekonomi, masa perkembangan karir dan bagi banyak orang, masa pemilihan pasangan hidup dengan seseorang secara akrab, memulai keluarga, dan mengasuh anak-anak. (Santrock, 2012)

Pada masa dewasa awal, kondisi fisik mencapai puncak berkisar antara usia 20 tahun sampai 30 tahun, dan mulai mengalami penurunan pada usia lebih dari 30 tahun. Masalah yang sering dihadapi pada masa dewasa awal adalah masalah kelebihan berat badan. Kelebihan berat badan merupakan persoalan umum bagi laki-laki ataupun wanita, namun wanita memiliki lebih banyak masalah mengenai kelebihan berat badan atau kegemukan dibandingkan dengan laki-laki (Fallon, 1990 dalam Santrock 2002).

Wanita lebih memiliki pilihan yang terbatas untuk sukses dalam karir dan olahraga, lebih terancam dalam pelecehan seksual dan kekerasan. Semua pengalaman tersebut meningkatkan rasa tidak aman, rasa percaya diri yang terbatas, dan meningkatkan kecenderungan wanita untuk mendefinisikan dirinya dalam hal nilai sosial dan ekonomi dari tubuhnya. Perkembangan wanita pada tahap pubertas diasosiasikan dengan meningkatnya

massa tubuh, *body image* yang lebih negatif, dan memiliki dorongan yang lebih tinggi untuk menjadi lebih kurus dan diet (Cash, 2002: 75).

Masa dewasa awal adalah periode dimana tubuh terus berkembang secara berkelanjutan. Mengevaluasi bagaimana orang lain bereaksi terhadap perubahan bentuk tubuh dan penampilan merupakan pusat untuk memahami adaptasi psikologis sepanjang masa dewasa. Kompensasi dan pencegahan memainkan peran penting dalam meminimalkan efek penuaan yang akan dihadapi wanita dewasa awal. Melalui tindakan yang mereka ambil, individu dapat memperlambat atau mempercepat proses dari penuaan tersebut. Ada pula tindakan pencegahan yang dilakukan oleh dewasa awal untuk meminimalkan penuaan adalah dengan berolahraga yakni aktivitas zumba. Menurut McCauley olahraga juga memiliki efek untuk membuat *self-esteem* menjadi positif. Efek dari olahraga juga memberikan keuntungan pada kesehatan fisik dan juga dapat mempertahankan internal *body image* yang positif. (Cash, 2002: 85)

Body image adalah gambaran mengenai tubuh sendiri yang dibentuk oleh individu dalam pikiran masing-masing (Chas, 2002). Terdapat 2 dimensi dasar sikap akan tubuh menurut pandangan *cognitive-behavioral* yaitu *body image investment*, yakni bagaimana wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba menilai dan meyakini bahwa keadaan fisik dan penampilan secara keseluruhan itu penting bagi dirinya, dan *body image evaluation*, yakni penilaian dan keyakinan wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba tentang puas atau tidaknya dirinya terhadap keadaan fisik dan penampilannya secara keseluruhan.

Terdapat empat hal yang mempengaruhi *body image* yakni sosialisasi kebudayaan (*Cultural Socialization*) dari media massa yang memberikan pengaruh yang sangat besar kepada wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba dalam mensosialisasikan nilai-nilai penampilan yang diharapkan oleh suatu masyarakat mengenai femininitas pada atribut-

atribut fisik tertentu yang kemudian dilanjutkan dengan tindakan yang harus diambil wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba untuk mencapai harapan sosial tersebut (melalui diet atau olah raga) (Cash, 2002). Saat media masa menampilkan seorang model dengan bentuk tubuh tertentu di media massa secara terus-menerus, hal tersebut akan di internalisasikan oleh wanita dewasa awal yang mengikuti zumba, nilai-nilai sosial ini akan membantu perkembangan dari *body image investment* serta *body image evaluation*.

Yang kedua adalah pengalaman-pengalaman Interpersonal (*Interpersonal Experience*) pengalaman-pengalaman interpersonal didapatkan melalui opini yang diberikan oleh seseorang atau persepsi wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba mengenai bagaimana orang lain menilai dirinya. Hal ini akan membawa pengaruh yang kuat terhadap pandangan individu mengenai diri sendiri. Lalu wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba akan memberikan umpan balik berupa persepsi yang dibentuknya mengenai opini tersebut. Lalu mereka melakukan perbandingan sosial atau kritik yang didapat sehingga membentuk standar yang dijadikan pembanding oleh mereka (Tandeff-Dean & Gokee dalam Cash, 2002).

Karakteristik Fisik (*Physical Characteristics*) perkembangan *body image* dipengaruhi oleh karakteristik nyata dari fisik wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba itu sendiri. Perubahan-perubahan dalam kemampuan fisik seperti kelenturan kulit dan penampilan fisik seperti tinggi badan, berat badan, bentuk tubuh. Akan membentuk bagaimana wanita dewasa awal yang mengikuti zumba menganggap bahwa penampilan fisik yang dimiliki oleh mereka akan berdampak pada daya tarik dan penerimaan sosial.

Faktor kepribadian (*Personality Attributes*) atribut kepribadian dari wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba juga mempengaruhi perkembangan terhadap sikap *body image*. Dimana kesadaran diri di dalam lingkungan menyebabkan pemberian perhatian terhadap penampilan, perilaku yang mengakibatkan pengawasan terhadap diri sendiri dan

proses investasi yang berkaitan dengan penampilan yang dimiliki oleh wanita dewasa awal yang mengikuti zumba.

Body image yang negatif berkorelasi dengan berbagai faset neurotis seperti rendahnya *self esteem*, depresi, kecemasan, ketakutan akan penilaian negatif dan kecenderungan obsesif kompulsif (Cash, 2002). *Body image* berkontribusi dalam bagaimana persepsi dari diri di lingkungan sosial. Setiap orang memiliki pandangan mengenai *body image* yang dimiliki yang berdampak pada emosi, perasaan, *self worth* dan *recognition*. Penelitian juga menemukan bahwa wanita lebih banyak memikirkan bentuk tubuhnya dan menyetujui figure yang lebih kurus dibandingkan dengan pria bahkan pada usia tua. (Ferraro, Muehlemkamp, 2008). Hal ini adalah indikasi yang sangat jelas bahwa wanita lebih memiliki pandangan mengenai tubuhnya dan mempengaruhi *self worth* dan *self esteem* yang mereka miliki dan bagaimana mereka diakui.

Self-esteem adalah penilaian yang dibuat individu mengenai dirinya sendiri dan menunjukkan tingkat keyakinan dirinya sebagai individu yang mampu, penting, dan berharga (Coopersmith, 1967). *Self esteem* wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba dibentuk dari aspek *power*, *significance*, *virtue*, dan *competence*. Aspek *power* pada wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba adalah mengevaluasi seberapa besar mereka yakin bahwa mereka mampu untuk mengendalikan sikap diri sendiri dan sikap dari orang lain atas penampilan yang dimilikinya. Wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba meyakini sejauh mana orang lain menghargai hak serta ide-ide yang dimiliki untuk dapat mempengaruhi diri sendiri dan orang lain.

Pada aspek *significance*, adalah seberapa yakin mereka mampu untuk merasa diterima, diberikan perhatian dan mendapatkan kasih sayang dari orang lain, hal tersebut akan berdampak pada tumbuhnya perasaan dihargai yang merupakan refleksi dari penghargaan

yang diterima dari orang lain sehingga wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba akan menumbuhkan sikap positif mengenai jati dirinya.

Selanjutnya pada aspek *virtue*, adalah seberapa yakin mereka mereka mampu untuk patuh terhadap standar moral, etika yang ada serta aturan agama. Wanita dewasa awal yang mengikuti zumba akan menginternalisasi prinsip-prinsip etis, moral, dan agama yang telah diterimanya sehingga memiliki sikap diri yang positif terhadap keberhasilan untuk memenuhi tujuan dari prinsip-prinsip tersebut.

Aspek *competence*, yakni seberapa yakin wanita dewasa awal yang mengikuti zumba tersebut mampu untuk menyelesaikan tugas perkembangan dan tuntutan lingkungan yang dimiliki oleh mereka.

Terdapat 4 faktor utama yang memberi kontribusi pada perkembangan *self-esteem* yakni *Respectful*, penerimaan dan perlakuan yang diterima wanita dewasa awal dari *Significant Others*. Orang tua dan teman-teman yang dimiliki bagi wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba tersebut memiliki peran dalam memberi dan menghilangkan ketidaknyamanan, meningkatkan dan mengurangi ketidakberdayaan yang dimiliki. Dalam berinteraksi tersebut akan terbentuk suatu penilaian atas dirinya berdasarkan reaksi yang ia terima dari orang lain.

Sejarah keberhasilan, status dan posisi yang pernah dicapai individu. Keberhasilan, status dan posisi yang pernah dicapai wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba tersebut akan membentuk suatu penilaian terhadap dirinya, berdasarkan dari penghargaan yang diterima dari orang lain. Status merupakan suatu perwujudan dari keberhasilan yang diindikasikan dengan pengakuan dan penerimaan wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba oleh lingkungan sekitarnya. Bagi wanita dewasa awal yang masih berkuliah, mereka merasa banyak mahasiswa lain yang mengenal dirinya dan banyak penghargaan yang diberikan untuk prestasi yang dilakukan.

Nilai-nilai dan aspirasi. Pengamalan-pengalaman wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba akan diinterpretasi dan dimodifikasi sesuai dengan nilai-nilai dan aspirasi yang dimilikinya. Wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba akan memberikan penilaian yang berbeda terhadap berbagai bidang kemampuan dan prestasinya. Wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba akan merasa lebih percaya diri dengan hal yang dapat dilakukannya secara mandiri dan juga terhadap hal-hal yang telah mereka capai.

Cara individu berespon devaluasi terhadap dirinya. Wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba dapat mengurangi, mengubah, atau menekan dengan kuat perlakuan yang merendahkan diri dari orang lain atau lingkungan, salah satunya adalah ketika wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba mengalami kegagalan. Pemaknaan terhadap kegagalan tergantung pada caranya mengatasi situasi tersebut, tujuan, dan aspirasinya. Cara mengatasi kegagalan akan mencerminkan bagaimana wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba mempertahankan *self-esteem* nya dari perasaan tidak mampu, tidak berkuasa, tidak berarti, dan tidak bermoral. Wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba yang dapat mengatasi kegagalan dan kekurangannya adalah individu yang dapat mempertahankan *self-esteem* nya.

Cash (2002) mengatakan bahwa *self-esteem* akan menjadi pelindung bagi *body image* saat mendapatkan *feedback* negatif terhadap tubuh dari lingkungan. Hal ini terjadi karena wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba dengan *self-esteem* tinggi tidak menggantungkan penghayatan dirinya pada faktor-faktor eksternal seperti penampilan fisik, akan tetapi pada pemfungsian faktor-faktor internal seperti penerimaan diri, hidup dengan tujuan dan lain-lain (Branden, 1994). Menurut Branden (1994), individu dengan *self-esteem* tinggi mampu memisahkan antara sesuatu yang merupakan realita dengan persepsi yang mudah dipengaruhi secara negatif oleh emosi sehingga *feedback* negatif dari lingkungan

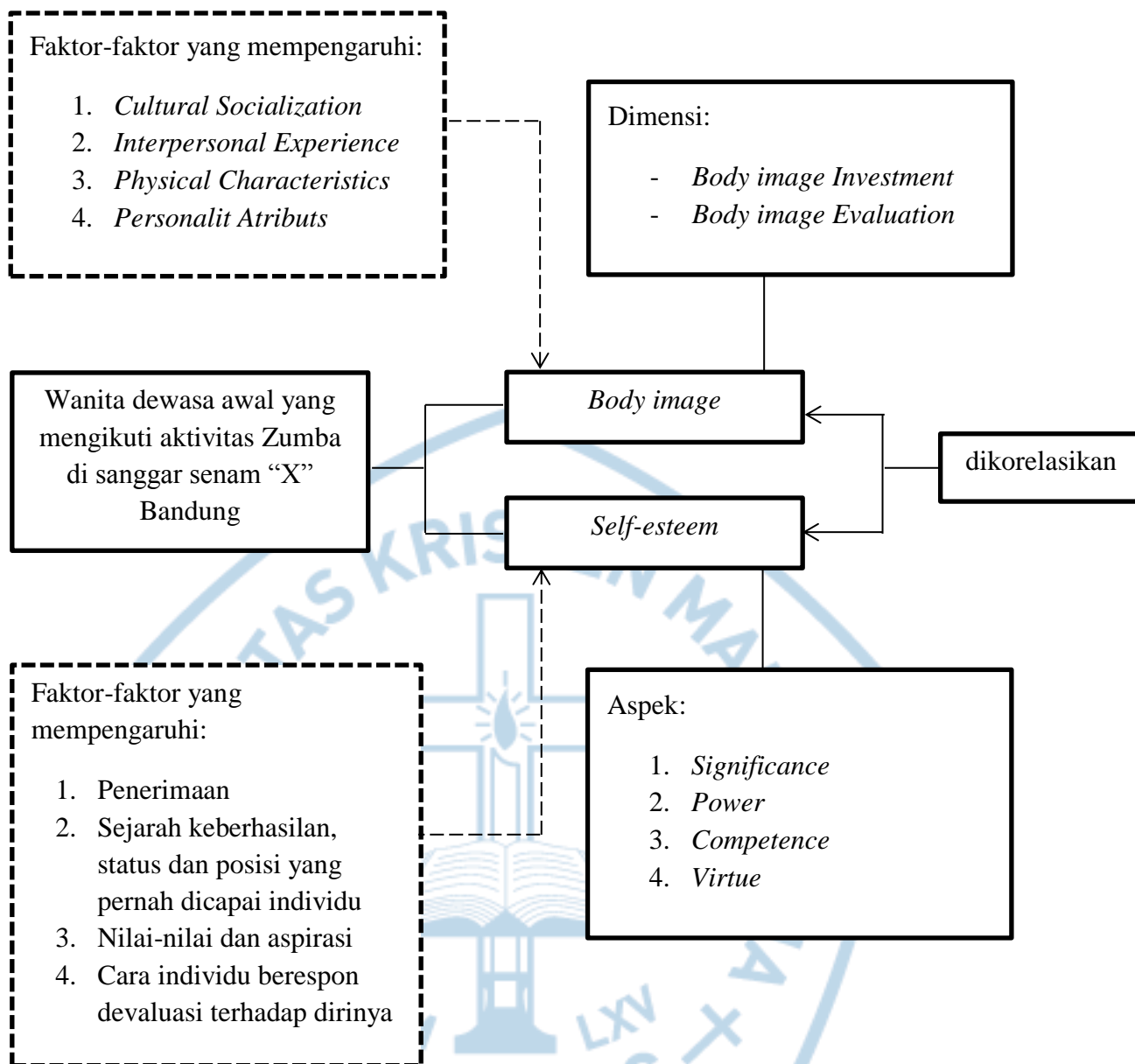
mengenai tubuh tidak membuat wanita dewasa awal dengan *self-esteem* tinggi mengidentifikasi dirinya dengan *feedback* negatif tersebut.

Pengalaman dan penilaian positif wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba didapatkan dari lingkungan sekitar mengenai penampilan fisiknya, membuat mereka akan mengembangkan *body image* yang positif. Wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba dengan *body image* 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 bukanlah satu-satunya yang menentukan diri mereka. Wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba 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 lingkungan dengan gaya karakteristik mereka. Apabila wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba memiliki *body image* positif dan *self-esteem* yang tinggi, maka mereka akan merasa nyaman dengan penampilan fisiknya dan merasa sebagai individu yang berharga dengan penampilannya tersebut. Mereka menikmati kegiatan mereka bersama orang-orang disekitar mereka dan mampu mempertahankan diri dari pengaruh media mengenai standar kecantikan yang ideal.

Wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba memiliki *body image* yang negatif berarti memiliki ketidakpuasan terhadap penampilan fisiknya. Tetapi ketidakpuasan terhadap bagian-bagian dari tubuhnya tersebut belum tentu membuat mereka tidak puas dengan fisiknya secara keseluruhan. Seseorang mungkin tidak puas dengan hidung atau perutnya, tetapi masih tetap menerima penampilan fisiknya. Namun ada juga yang merasa bahwa hal tersebut merusak penampilan mereka secara keseluruhan (Cash, 2002). Penilaian negatif dari lingkungan mengenai penampilan fisiknya turut mempengaruhi wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba dalam mengembangkan *body image* yang negatif. Wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba dengan *self-esteem* yang rendah merasa

takut gagal dalam membina hubungan sosialnya dan secara pasif mengikuti lingkungan. Apabila wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba memiliki *body image* yang negatif serta *self-esteem* yang rendah, maka individu akan merasa tidak nyaman dengan penampilan fisiknya serta memiliki kecemasan karena perubahan berat badannya. Mereka merasa penampilan fisiknya tidak sesuai dengan standar kecantikan yang ideal karena mereka beranggapan bahwa menjadi kurus akan lebih membuat mereka bahagia dan disukai orang lain sehingga hal tersebut menghambat individu dalam pergaulan sosialnya karena terlalu merisaukan penampilan fisiknya.





Gambar 1.1 Bagan Kerangka Pemikiran

1.6 Asumsi

1. Wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba di sanffar senam "X" Bandung memiliki *body image* yang positif atau *body image* yang negatif.

2. Wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba di sanggar senam “X” Bandung membuat penilaian tentang keadaan fisiknya dan menentukan *body image* terhadap tubuhnya berdasarkan *body image evaluation* dan *body image investment*.
3. *Cultural socialization, interpersonal experience, physical characteristic* dan *personality attributes* merupakan faktor penting yang mempengaruhi *body image*.
4. Wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba di sanffar senam “X” Bandung memiliki *self-esteem* yang rendah atau *self-esteem* yang tinggi.
5. *Significance, power, competence* dan *virtue* merupakan penentu tinggi atau rendahnya *self-esteem* yang dimiliki wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba di sanggar senam “X” Bandung.
6. Faktor-faktor yang penting dalam mempengaruhi *self-esteem* adalah penerimaan, sejarah keberhasilan, status dan posisi yang pernah dicapai wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba di sanggar senam “X” Bandung, nilai-nilai dan aspirasi dan cara wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba di sanggar senam “X” Bandung berespon devaluasi terhadap dirinya.

1.7 Hipotesis Penelitian

Terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dan *self esteem* pada wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba di sanggar senam “X” Bandung.