

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa dewasa awal dinyatakan dengan individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya (Hurlock, 1994). Masa dewasa awal menampilkan profil yang sempurna dalam arti bahwa pertumbuhan dan perkembangan aspek-aspek fisiologis telah mencapai posisi puncak (Dariyo, 2003).

Kedewasaan bisa diartikan sebagai suatu pertanggung jawaban penuh terhadap diri sendiri dan bertanggung jawab atas relasi yang dijalani dengan masyarakat lainnya (Kartono, 2006). Ketika memulai relasi dengan orang lain, orang akan menilai individu, diantaranya dilihat dari cara berpakaian, cara duduk, cara berjalan, cara bicara dan tampilan tubuhnya. Hal yang pertama kali dilihat oleh orang lain adalah tampilan tubuh (Melliana, 2006).

Menurut Cash (2002), tampilan tubuh merupakan salah satu daya tarik penting bagi kaum laki-laki dan perempuan. Akan tetapi, perempuan biasanya lebih kritis terhadap tubuh mereka, baik secara keseluruhan maupun pada bagian tertentu daripada laki-laki. Seorang laki-laki lebih memperhatikan massa otot, sedangkan perempuan lebih memperhatikan penampilan tubuhnya (Longe, 2008). Berdasarkan hasil *polling* majalah Cosmopolitan Indonesia (2001) terhadap 1105 responden laki-laki. Pada pertanyaan mengenai hal apa yang menarik dari seorang perempuan, sebanyak 67,7% laki-laki melihat bentuk tubuh sebagai hal pertama yang menarik perhatiannya.

Penekanan penilaian penampilan tubuh perempuan terletak pada bentuk tubuhnya. Bentuk tubuh yang ideal merupakan bentuk tubuh yang diidamkan oleh semua perempuan. Sebagian besar perempuan membandingkan tubuhnya dengan visual tubuh ideal yang terbentuk dalam masyarakat. Visual tubuh ideal perempuan disebarkan melalui media massa seperti iklan, TV, *internet*, *film* dan lain-lain. Pengulangan yang terjadi akan gambaran bentuk tubuh yang ideal, memengaruhi bagaimana perempuan membandingkan tubuhnya yang sekarang ini dengan tubuh ideal. Salah satu contoh media massa yang paling berpengaruh terhadap citra tubuh perempuan adalah majalah mode dan televisi. Sebagian besar perempuan mempunyai motivasi untuk mendapatkan informasi mengenai kecantikan, perawatan, gaya dan kebugaran ketika membaca majalah mode dan menonton televisi (Tiggemann, 2003).

Penampilan tubuh seseorang memang dianggap sebagai suatu hal yang penting dalam kehidupan dimasa kini. Dengan tampil menarik, perempuan akan merasa lebih berharga dan dapat tampil lebih meyakinkan dalam berbagai situasi (Sheldon, 2009). Perempuan yang memiliki bentuk tubuh yang menarik memiliki keuntungan dalam proses memilih pasangan dan lebih mudah untuk berinteraksi dengan orang lain. Selain memiliki bentuk tubuh yang ideal, kecantikan dan penampilan yang selalu *up-to-date* juga menjadi hal yang membuat perempuan terlihat menarik di lingkungan sosialnya (Cash, 2002).

Penampilan menarik dianggap membuka semua pintu kesempatan dan penerimaan yang lebih layak di masyarakat. Penampilan menarik membuat seorang perempuan menjadi populer di kalangan teman-teman, mendapat tempat dalam pergaulan, lebih mudah menyesuaikan diri, dan lebih mudah mendapatkan pasangan. Sebaliknya, perempuan-perempuan yang dipandang kurang menarik, seringkali menerima perlakuan yang tidak menyenangkan, seperti menjadi bahan ejekan, tidak dianggap penting dalam pergaulan, dan terlihat kurang menarik bagi lawan jenis (Bukowsky, Hoza, dan Boivin, 1993, dalam

Nirmala,1996). Melalui pengalaman tersebut perempuan belajar menghubungkan kesuksesan dalam relasi sosial dengan daya tarik tubuh (Striegel-Moore dan Marcus, 1995, dalam Nirmala, 1996).

Perempuan seringkali melihat terdapat bagian-bagian tubuhnya yang tidak proporsional, merasa bagian-bagian tersebut tidak indah, dan kurang menarik. Berdasarkan data yang diperoleh *health* Kompas mengenai hasil survey *Beauty Understanding* (2011) yang diadakan oleh Dove PT Unilever Indonesia Tbk kepada 1.244 perempuan usia 20-35 tahun di 10 kota di Indonesia, sebanyak 7 dari 10 perempuan tidak merasa bahwa dirinya cantik dan memiliki tubuh yang ideal. Mereka lebih banyak berpikir negatif tentang dirinya, dan dengan mudah menyebutkan bagian-bagian tubuh yang mereka tidak sukai. Bagi perempuan, mereka akan lebih puas dengan tubuhnya jika mereka memiliki bentuk tubuh yang ideal, yaitu kurus dan ramping. Hasil survei lainnya dilakukan oleh majalah perempuan *Gadis* (2010), menunjukkan bahwa dari 4000 perempuan hanya 19% saja yang merasa puas akan bentuk tubuhnya dan sebanyak 81% merasa tidak puas dengan tubuhnya. Responden mengaku ingin memiliki tubuh yang langsing.

Faktanya, tidak semua perempuan memiliki bentuk tubuh sesuai dengan yang diidamkannya. Hal tersebut seringkali membuat perempuan merasa tidak percaya diri akan penampilan tubuhnya, sehingga banyak perempuan mencari cara untuk dapat tampil lebih menarik. Salah satu cara yang digunakan untuk tampil lebih menarik adalah berolahraga, perempuan melihat bahwa olahraga adalah sarana untuk pembentukan tubuh dan olahraga dapat dijadikan strategi untuk mengubah atau memperbaiki bentuk tubuh.

Salah satu bentuk olahraga yang menjadi sebuah kebutuhan dan gaya hidup bagi laki-laki maupun perempuan adalah melakukan aktivitas *fitness*. Kesadaran dan kepedulian terhadap hidup sehat dan memiliki bentuk tubuh yang langsing menjadi faktor utama

melakukan *fitness*. Pada awal tahun 1998 sampai dengan tahun 2012 *trend* berolahraga berkembang, hal ini dapat terlihat dari tempat pusat kebugaran yang mengalami peningkatan jumlah anggota. Berdasarkan data yang didapat dari media *online* bale bandung, salah satu kota di Indonesia yang masyarakatnya memiliki minat gaya hidup sehat yang tinggi adalah Kota Bandung.

Trend fitness mengalami perkembangan yang cukup signifikan, pusat kebugaran sangat menjamur, persebarannya tidak hanya di pusat kota, bahkan sampai ke daerah-daerah di luar pulau Jawa di Indonesia (Santoso, 2012). Pusat kebugaran merupakan salah satu tempat untuk meningkatkan kebugaran, banyak program yang ditawarkan oleh pusat kebugaran baik alternatif tempat atau jenis latihan bagi perempuan untuk berolahraga (Giriwijoyo, dalam Handayani 2004). Banyak manfaat dari melakukan olahraga rutin, yaitu membuat otot-otot menjadi kokoh dan lentur, kulit sehat dan elastis, pernafasan menjadi lebih baik, postur tubuh dapat diperbaiki, kekusuran dan kegemukan dapat diatasi (Retno,1996).

Pada era sekarang ini, kegiatan *fitness* lebih banyak dilakukan oleh perempuan dibandingkan laki-laki. Hal tersebut dibuktikan berdasarkan data wawancara dari *yellow pages* mengenai wawancara yang dilakukan oleh Eka Hajar (2015) dengan *Operasional Manager* dari pusat kebugaran CF yaitu Dery Nugraha, Dery menyatakan bahwa dari 100% anggota yang terdapat di pusat kebugaran CF, sebanyak 60% anggotanya adalah perempuan dan sebanyak 40% anggotanya adalah laki-laki. Selain di pusat kebugaran CF, di pusat kebugaran lainnya yaitu GG berdasarkan pernyataan dari Desman selaku Supervisor menyatakan bahwa terdapat perbandingan 60% anggota perempuan dan 40% anggota laki-laki.

Sedangkan pada pusat kebugaran “X” ini memiliki perbandingan anggota sebanyak 65% anggota perempuan dan 35% anggota laki-laki yang menjadi anggota di pusat kebugaran

“X”. Jumlah 65% anggota perempuan di pusat kebugaran “X”, mayoritas berada pada usia 20-39 tahun. Usia ini masuk pada tahap perkembangan masa dewasa awal. Masa dewasa awal merupakan puncak dari kemampuan tubuh pada periode perkembangan antara usia 20-39 tahun (Santrock, 2004). Banyak anggota pusat kebugaran “X” bergabung tidak hanya untuk berolahraga, namun juga untuk menambah teman, bergabung dalam kelas-kelas, dan untuk rileksasi. Banyak kelas-kelas yang ditawarkan di pusat kebugaran “X”, salah satu kelas yang paling diminati oleh banyak perempuan adalah kelas *body toning*. Kelas *body toning* menawarkan program latihan khusus yang efektif untuk membakar lemak tubuh dan efektif untuk mengencangkan tubuh sehingga dapat membuat tubuh langsing dengan cepat.

Perempuan mendaftarkan diri ke pusat kebugaran karena ingin memperbaiki bentuk tubuh dan mengikuti *trend* bentuk tubuh ideal di masyarakat. Bentuk tubuh ideal dianggap dapat mendukung penerimaan di lingkungan sosial. Perempuan memperbaiki bentuk tubuh agar pikiran negatif mengenai tubuhnya dapat diminimalisasi (Corbuzier, 2013). Adanya tuntutan untuk selalu tampil menarik dan mempunyai bentuk tubuh ideal khususnya dalam membangun relasi terhadap lawan jenis dapat mempengaruhi perempuan untuk mencapai bentuk tubuh ideal tersebut (Thompson, 1996). Selain itu, kuatnya tuntutan masyarakat mengenai standar penampilan ideal disebabkan oleh peran media massa yang menyebarkan informasi dan standar yang merupakan harapan masyarakat (Thompson, 1996).

Menurut hasil wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap 10 perempuan dewasa awal yang melakukan aktivitas *fitness* di pusat kebugaran “X” Kota Bandung, didapatkan hasil sebanyak delapan (80%) responden sering merasa kesulitan untuk memulai berbicara terlebih dahulu pada lawan jenisnya, responden merasa takut akan “diabaikan” jika memulai pembicaraan terlebih dahulu. Responden memikirkan hal apa yang lawan jenisnya pikirkan mengenai bentuk tubuhnya, hal ini membuatnya merasa tertekan dan bingung harus

melakukan apa untuk memperbaikinya. Responden merasa dirinya tidak percaya diri dibandingkan dengan temannya yang memiliki bentuk tubuh ideal, sehingga responden ingin memiliki penampilan yang lebih menarik dan bentuk tubuh yang langsing seperti yang diperlihatkan oleh media televisi, majalah-majalah maupun yang mereka lihat melalui *internet*. Responden berusaha untuk memperbaiki bentuk tubuhnya dengan cara melakukan *fitness* dan mengikuti kelas yang diselenggarakan oleh pusat kebugaran “X”.

Hal ini tentu saja berpengaruh pada penyesuaian sosial dan tugas perkembangan responden, yaitu mencari pasangan untuk membentuk kehidupan rumah tangga. Mereka menjadi tidak percaya diri dalam melakukan aktivitas sehari-hari, terutama dalam menjalani kegiatan-kegiatan sehari-hari, seperti berbicara dan bekerja sama dengan lawan jenis. Dalam sehari-harinya, perempuan melakukan hubungan interpersonal. Hubungan interpersonal adalah hubungan yang terdiri atas dua orang atau lebih yang memiliki ketergantungan satu sama lain dan menggunakan pola interaksi yang konsisten. Ketika akan menjalin hubungan interpersonal, akan terjadi suatu proses dan biasanya dimulai dengan interpersonal *attraction*. Baron dan Bryne (2006) menjelaskan bahwa interpersonal *attraction* adalah penilaian seseorang terhadap sikap orang lain.

Penampilan yang menarik merupakan suatu penilaian yang sangat subjektif dari lingkungan agar perempuan lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan lingkungannya, banyak perempuan yang berusaha untuk tampil sebaik mungkin sesuai dengan bentuk tubuh idealnya. Bentuk tubuh merupakan hal yang penting bagi responden yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya, memiliki rasa tidak percaya diri, menarik diri, sulit mendapatkan pasangan dan ingin mengubah bentuk tubuhnya dengan berolahraga. Seseorang cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain dan *feedback* yang diterima memengaruhi bagaimana perasaannya dan penilaian terhadap penampilan tubuh (Rosen dalam Cash &

Pruzinsky, 2002). Mereka memiliki harapan bahwa mengubah bentuk tubuh dapat mengubah juga pandangan orang-orang di sekitarnya dan dapat membuat dirinya merasa percaya diri untuk berinteraksi dengan orang lain. Penilaian perempuan terhadap tubuhnya untuk berpenampilan menarik dapat berupa penilaian positif atau penilaian negatif.

Istilah penilaian positif atau negatif terhadap penampilan tubuh ini, menurut Cash (2002) disebut sebagai *body image*. *Body image* merupakan sikap yang dimiliki individu terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif atau negatif, yang meliputi penampilan tubuh, kebugaran dan kesehatan. Terdapat dua dimensi dari *body image*, yaitu *body evaluation* mengacu pada penilaian puas atau tidaknya individu akan tubuhnya. *Body evaluation* berakar dari derajat kesenjangan atau kesesuaian antara penampilan tubuhnya secara nyata dengan standar ideal yang dimiliki. Sedangkan *body investment* adalah seberapa penting penampilan tubuh bagi individu dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki penampilan tubuh (Cash, 2002).

Perkembangan *body image* adalah proses yang panjang *inevitably influenced* dari figur signifikan yang memainkan peran penting pada waktu yang berbeda dalam hidup. *Body image* dapat dipengaruhi dari interaksi dengan keluarga, teman maupun *partner*, yang mana seringkali menjadi sumber penting dari *feedback* dan dukungan. Cash (2002) mengatakan bahwa penilaian positif seseorang akan tubuhnya (*body image* positif) dapat membantu individu dalam mengatasi segala keadaan yang berhubungan dengan tubuhnya. *Body image* positif akan terbentuk apabila individu merasa puas dengan tubuhnya dan merasa bahwa dirinya berharga. Apabila individu memiliki gambaran diri yang positif, maka individu tersebut akan lebih mudah untuk mengatasi segala tantangan yang dihadapinya berkaitan dengan tubuh yang dimilikinya. Individu yang memiliki *body image* positif akan merasa puas dengan penampilannya dan menerima bentuk tubuhnya dengan apa adanya. Hal tersebut tercermin melalui perilakunya yang menerima keadaan aktual penampilan, kebugaran dan

kesehatannya dan individu juga berusaha untuk mempertahankan dan merawatnya. Dengan memiliki *body evaluation* yang tinggi dan *body investment* yang tinggi, individu akan menghayati penerimaan diri yang tinggi dan dapat mengaktualisasikan diri tanpa terhambat oleh permasalahan yang berpusat pada penampilan, kebugaran maupun kesehatannya.

Body image yang negatif akan terbentuk apabila individu menilai negatif akan tubuhnya. Hal ini tercermin melalui perilaku individu yang berusaha untuk menghindari keadaan-keadaan yang memungkinkan tereksposnya keadaan actual mengenai tubuhnya dan individu dapat melakukan modifikasi terhadap bentuk tubuhnya, seperti melakukan diet dan olahraga ketat, menggunakan *make up* secara berlebihan untuk menutupi bagian-bagian tertentu yang tidak disukainya. Penilaian *body image* yang negatif dapat mengarahkan individu untuk mengambil tindakan yang kurang tepat bagi dirinya sendiri dan tindakan tersebut belum tentu dapat memberikan solusi atas permasalahan tubuhnya. Dengan memiliki *body evaluation* yang rendah dan *body investment* yang rendah, individu akan menghayati penerimaan diri yang rendah dan dapat terhambat oleh permasalahan yang berpusat pada penampilan, kebugaran maupun kesehatannya.

Sebagian besar perempuan menilai secara negatif bentuk tubuh, rambut, gigi, berat badan, ukuran dada, dan tinggi badan. Perhatian perempuan dalam menilai penampilan dirinya atau orang lain tertuju pada bagian-bagian tubuh (Mäkinen, 2012). Penampilan keseluruhan menjadi aspek dasar pengukuran terhadap *body image*. Pengukuran terhadap aspek penampilan tubuh (*appearance*), kebugaran (*fitness*) dan kesehatan (*health/illness*) menghasilkan penilaian positif atau penilaian negatif individu terhadap bentuk tubuhnya.

Beberapa penelitian yang sudah dilakukan menyatakan bahwa perempuan lebih negatif memandang *body image* dibandingkan laki-laki (Cash, 2002). Laki-laki ingin bertubuh besar dikarenakan mereka ingin tampil percaya diri di depan teman-temannya dan mengikuti trend yang sedang berlangsung, sedangkan perempuan ingin memiliki tubuh kurus ideal yang

digunakan untuk menarik perhatian pasangannya. Usaha yang dilakukan laki-laki untuk membuat tubuh lebih berotot dipengaruhi oleh gambaran media massa yang memperlihatkan model laki-laki kekar dan berotot, sedangkan perempuan cenderung untuk menurunkan berat badan disebabkan oleh artikel dalam majalah perempuan yang sering memuat artikel promosi tentang penurunan berat badan (Anderson & Didomenico, 1992).

Selain itu, Haugaard (2001) menyatakan bahwa apabila perempuan tidak dapat memperoleh bentuk tubuh yang diharapkan oleh dirinya maupun lawan jenisnya, dapat menimbulkan rasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya dan dapat beresiko lebih tinggi untuk melakukan diet yang serius dan mengalami gangguan makan dibandingkan dengan perempuan yang puas dengan bentuk tubuhnya. Ketidakpuasan terhadap tubuhnya kemudian dapat berkembang menjadi *body image* yang negatif. *Body image* yang negatif dapat menyebabkan individu memiliki harga diri yang rendah, depresi, dan menarik diri dari lingkungan sosial khususnya lingkungan pekerjaan, bahkan mengalami disfungsi seksual (Thompson, 1996). *Body image* yang negatif juga dapat berkembang menjadi gangguan makan (*anorexia nervosa*, *bulimia nervosa*, *body dysmorphic disorder*, *social phobia*, *mood disorder*, dan lain-lain). Apabila tidak mendapatkan penanganan yang memadai, *body image negatif* juga berkaitan dengan resiko bunuh diri pada perempuan (L.Dittrich, 2005).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut gambaran mengenai *body image* positif atau negatif pada perempuan dewasa awal yang melakukan aktivitas *fitness* di pusat kebugaran “X” di Kota Bandung terhadap bentuk tubuhnya.

1.2 Identifikasi Masalah

Melalui penelitian ini ingin diketahui bagaimana gambaran *body image* pada perempuan dewasa awal yang melakukan aktivitas *fitness* di pusat kebugaran “X” di Kota Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Untuk memperoleh data dan gambaran mengenai *body image* pada perempuan dewasa awal yang melakukan aktivitas *fitness* di pusat kebugaran “X” di Kota Bandung melalui dimensi, aspek dan faktor-faktor yang memengaruhi.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui positif atau negatifnya *body image* yang meliputi *body evaluation* dan *body investment* mengenai penampilan tubuh (*appearance*), kebugaran (*fitness*), serta kesehatan (*health/illness*) pada perempuan dewasa awal yang melakukan aktivitas *fitness* di pusat kebugaran “X” di Kota Bandung.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoretis

- Memberikan informasi bagi Ilmu Psikologi, khususnya di bidang Psikologi Perkembangan mengenai gambaran *body image* pada perempuan dewasa awal yang melakukan aktivitas *fitness* di pusat kebugaran.
- Sebagai pertimbangan bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian lanjutan mengenai gambaran *body image* pada perempuan dewasa awal.

1.4.2 Kegunaan Praktis

- Memberikan informasi mengenai *body image* kepada perempuan dewasa awal yang melakukan aktivitas *fitness* di pusat kebugaran “X” di kota Bandung agar mereka memperoleh gambaran mengenai *body image* yang dimiliki.
- Memberikan informasi kepada pemilik pusat kebugaran mengenai *body image* perempuan dewasa awal yang melakukan aktivitas *fitness* di pusat kebugaran “X” di kota Bandung.

1.5 Kerangka Pemikiran

Pada penelitian ini, subjek penelitian adalah perempuan yang berusia 20-39 tahun yang melakukan aktivitas *fitness* di pusat kebugaran “X” di kota Bandung. Usia tersebut termasuk dalam perkembangan masa dewasa awal. Masa dewasa awal merupakan puncak dari kemampuan tubuh pada periode perkembangan antara usia 20-39 tahun serta kemandirian dalam membuat keputusan secara luas tentang karir, nilai-nilai keluarga dan memilih pasangan (Santrock, 2004).

Dalam memilih pasangan, penampilan yang menarik merupakan suatu penilaian yang sangat subjektif dari lingkungan terhadap perempuan, banyak perempuan yang berusaha untuk tampil sebaik mungkin sesuai dengan bentuk tubuh idealnya. Dalam hal ini, saat dewasa, individu akan melakukan adaptasi psikologis terhadap perubahan bentuk tubuh, penampilan, dan fungsi tubuhnya. Tubuh manusia terus mengalami perubahan sampai meninggal dunia. (Whitbourne dan Skultety dalam Cash & Pruzinsky, 2002: 83).

Penghayatan serta gambaran individu terhadap perubahan bentuk tubuhnya dapat berupa penilaian positif atau penilaian negatif. Penilaian positif atau negatif terhadap penampilan tubuh ini disebut sebagai *body image* (Cash, 2002). Menurut Cash & Pruzinsky

(2002), *body image* adalah sikap yang dimiliki individu terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif atau negatif, yang meliputi penampilan tubuh, kebugaran dan kesehatan.

Cash (2002) mengatakan bahwa terdapat dua dimensi dari *body image*, yaitu *body evaluation* dan *body investment*. *Body evaluation* adalah penilaian individu akan tubuhnya, berkaitan dengan tingkat kepuasan individu akan tubuhnya. Cash & Szymanski (1995, dalam Cash, 2002) menyatakan bahwa *body evaluation* ini berasal dari jarak perbedaan antara persepsi individu akan tubuhnya saat ini, dengan pandangan tubuh yang ideal menurut individu. Sedangkan *body investment* adalah seberapa penting penampilan tubuh bagi individu dan usaha yang dilakukan untuk merawat penampilan tubuh (Cash, 2002).

Lebih lanjut, Cash (2002) menyatakan individu yang memiliki *body image* positif memiliki dua kriteria. Kriteria pertama, individu mementingkan bentuk tubuh yang ideal dengan diikuti usaha untuk mencapai bentuk tubuh ideal (*body investment* tinggi) dan merasa puas terhadap tubuhnya (*body evaluation* tinggi) akan memiliki *body image* positif. Kriteria kedua, individu tetap dikatakan memiliki *body image* positif jika individu tidak terlalu mementingkan bentuk tubuh dan kurang diikuti usaha untuk mencapai bentuk tubuh ideal (*body investment* rendah), akan tetapi merasa puas terhadap tubuhnya (*body evaluation* tinggi).

Sedangkan individu yang memiliki *body image* negatif juga memiliki dua kriteria, Kriteria pertama, individu kurang mementingkan bentuk tubuh yang ideal dan kurang berusaha untuk mencapai bentuk tubuh ideal (*body investment* rendah), serta merasa tidak puas terhadap tubuhnya (*body evaluation* rendah) akan memiliki *body image* negatif. Kriteria kedua, individu tetap dikatakan memiliki *body image* negatif jika individu mementingkan bentuk tubuh dan berupaya untuk mencapai bentuk tubuh ideal (*body investment* tinggi), meskipun individu merasa tidak puas terhadap tubuhnya (*body evaluation* rendah).

Menurut Cash & Pruzinsky (2002), dimensi *evaluation* terdiri dari tiga aspek, yaitu *appearance evaluation*, *fitness evaluation*, *health evaluation*. Sedangkan untuk dimensi *investment* terdiri dari empat aspek, yaitu *appearance orientation*, *fitness orientation*, *health orientation*, dan *illness orientation*. Pada dimensi *evaluation*, aspek *appearance evaluation* menunjukkan tingkat kepuasan individu tentang penampilan tubuhnya. Pada perempuan dewasa awal yang melakukan aktivitas *fitness* di pusat kebugaran “X” di Kota Bandung dengan *appearance evaluation* yang tinggi, mereka akan merasa puas dengan penampilan tubuhnya dan dapat menerima kondisi tubuhnya. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan memiliki evaluasi yang positif terhadap penampilan tubuhnya. Sedangkan perempuan dengan *appearance evaluation* yang rendah merasa tidak puas dengan penampilan tubuhnya. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan memiliki evaluasi yang negatif terhadap penampilan tubuhnya.

Aspek *fitness evaluation* menunjukkan bagaimana penilaian individu tentang seberapa bugar tubuhnya. Pada perempuan dewasa awal yang melakukan aktivitas *fitness* di pusat kebugaran “X” di Kota Bandung yang memiliki *fitness evaluation* yang tinggi, mereka merasa kondisi tubuhnya cukup bugar. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan memiliki evaluasi yang positif terhadap kebugaran tubuhnya. Sedangkan pada perempuan dengan *fitness evaluation* yang rendah, perempuan menilai bahwa tubuh mereka kurang bugar atau kurang *fit*. Hal ini menunjukkan bahwa mereka memiliki evaluasi negatif terhadap kebugaran tubuhnya.

Aspek *health evaluation* menunjukkan persepsi individu mengenai seberapa baik kesehatan tubuh mereka. Pada perempuan dewasa awal yang melakukan aktivitas *fitness* di pusat kebugaran “X” di Kota Bandung yang memiliki *health evaluation* yang tinggi, mereka mengevaluasi dan menilai kesehatan tubuhnya sudah cukup baik. Perempuan memiliki evaluasi yang positif terhadap kesehatan tubuhnya. Sebaliknya, perempuan dengan *health*

evaluation yang rendah merasa diri mereka kurang sehat. Hal ini menunjukkan bahwa mereka memiliki evaluasi yang negatif terhadap kesehatan tubuhnya.

Pada dimensi *investment*, aspek *appearance orientation* mengukur seberapa penting bentuk tubuh dan seberapa banyak waktu dan usaha yang digunakan individu untuk meningkatkan penampilan tubuhnya. Pada perempuan dewasa awal yang melakukan aktivitas *fitness* di pusat kebugaran “X” di Kota Bandung yang memiliki *appearance orientation* yang tinggi, mereka memberikan perhatian yang besar terhadap penampilannya, menghabiskan banyak waktu untuk merawat penampilannya karena merasa bahwa penampilan adalah hal yang penting. Sebaliknya, pada perempuan yang memiliki *appearance orientation* yang rendah, mereka menjadi kurang peduli dengan penampilan karena bagi mereka penampilan bukanlah hal yang terlalu penting. Oleh karena itu individu dengan *appearance orientation* rendah tidak akan menghabiskan banyak waktu dan usaha untuk berpenampilan menarik.

Aspek *fitness orientation* menunjukkan seberapa penting dan berapa besar usaha yang dihabiskan individu agar tubuh bugar. Pada perempuan dewasa awal yang melakukan aktivitas *fitness* di pusat kebugaran “X” di Kota Bandung yang memiliki *fitness orientation* yang tinggi, mereka merasa bahwa kebugaran merupakan hal yang penting, mereka akan meluangkan waktu untuk melakukan aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran tubuhnya. Sedangkan pada perempuan yang memiliki *fitness orientation* yang rendah menganggap bahwa kebugaran tubuh bukanlah hal yang penting dan kurang terlibat dalam aktivitas rutin dalam mempertahankan kebugarannya.

Aspek *health orientation* menunjukkan seberapa besar usaha individu untuk memiliki gaya hidup yang sehat. Pada perempuan dewasa awal yang melakukan aktivitas *fitness* di pusat kebugaran “X” di Kota Bandung yang memiliki *health orientation* yang tinggi, mereka berupaya untuk meningkatkan kesehatan tubuhnya, dengan menambah pengetahuan dan kesadaran untuk hidup sehat. Sedangkan perempuan yang memiliki skor *health orientation*

yang rendah kurang peduli terhadap kesehatan, dan kurang berusaha untuk memiliki gaya hidup yang sehat.

Aspek *illness orientation* menunjukkan bagaimana reaksi individu jika mengalami sakit. Pada perempuan dewasa awal yang melakukan aktivitas *fitness* di pusat kebugaran “X” di Kota Bandung dengan *illness orientation* yang tinggi, perempuan begitu memperhatikan masalah-masalah atau yang dialami tubuhnya, yang berkaitan dengan penyakit yang diderita. Mereka akan berusaha mencari pertolongan medis jika diperlukan untuk mengatasi penyakitnya. Sebaliknya, perempuan dengan *illness orientation* yang rendah menjadi kurang berusaha untuk menghadapi masalah kesehatan yang dialami tubuhnya.

Perkembangan *body image* dipengaruhi oleh beberapa faktor. Cash (2002) mengemukakan bahwa terdapat empat faktor yang memengaruhi *body image* individu, yaitu *cultural socialization*, *interpersonal experience*, *physical characteristic* dan *personality attributes*.

Faktor yang pertama adalah *cultural socialization*, yaitu pesan-pesan dari lingkungan yang menyisipkan standar atau harapan terhadap penampilan tubuh individu. Media massa juga memegang peranan penting dalam faktor ini. Pada perempuan dewasa awal yang melakukan aktivitas *fitness* di pusat kebugaran “X” di Kota Bandung, perempuan akan membandingkan tubuhnya sendiri dengan standar yang ada di masyarakat yang berupa tubuh yang langsing dan penampilan yang menarik. Apabila perempuan menilai bahwa terdapat kesenjangan yang besar antara keadaan tubuh mereka dengan kriteria ideal dan perempuan cenderung tidak puas akan mengarah kepada *body image* negatif. Sebaliknya apabila perempuan yang memiliki tubuh yang langsing sesuai dengan standar atau harapan di masyarakat dan perempuan cenderung puas maka akan mengarah pada *body image* positif.

Faktor kedua adalah *interpersonal experiences*, yaitu harapan, opini serta komunikasi verbal dan nonverbal disampaikan dalam interaksi dengan anggota keluarga, teman, anggota

kelompok bahkan orang asing di lingkungan pada individu. Pada perempuan dewasa awal yang melakukan aktivitas *fitness* di pusat kebugaran “X” di Kota Bandung, apabila perempuan mendapatkan umpan balik berisi harapan, opini, dan komunikasi verbal maupun non-verbal yang negatif, seperti komentar dan kritik yang kurang baik dari orang lain mengenai penampilannya, hal tersebut dapat menimbulkan rasa rendah diri dan dapat mengarah pada *body image* yang negatif. Sebaliknya apabila perempuan mampu menyelaraskan penampilannya dengan keadaan sosial dan mendapatkan pujian dari lingkungan sekitarnya serta mampu berkomunikasi dengan baik akan meningkatkan rasa percaya diri perempuan untuk memiliki *body image* yang positif.

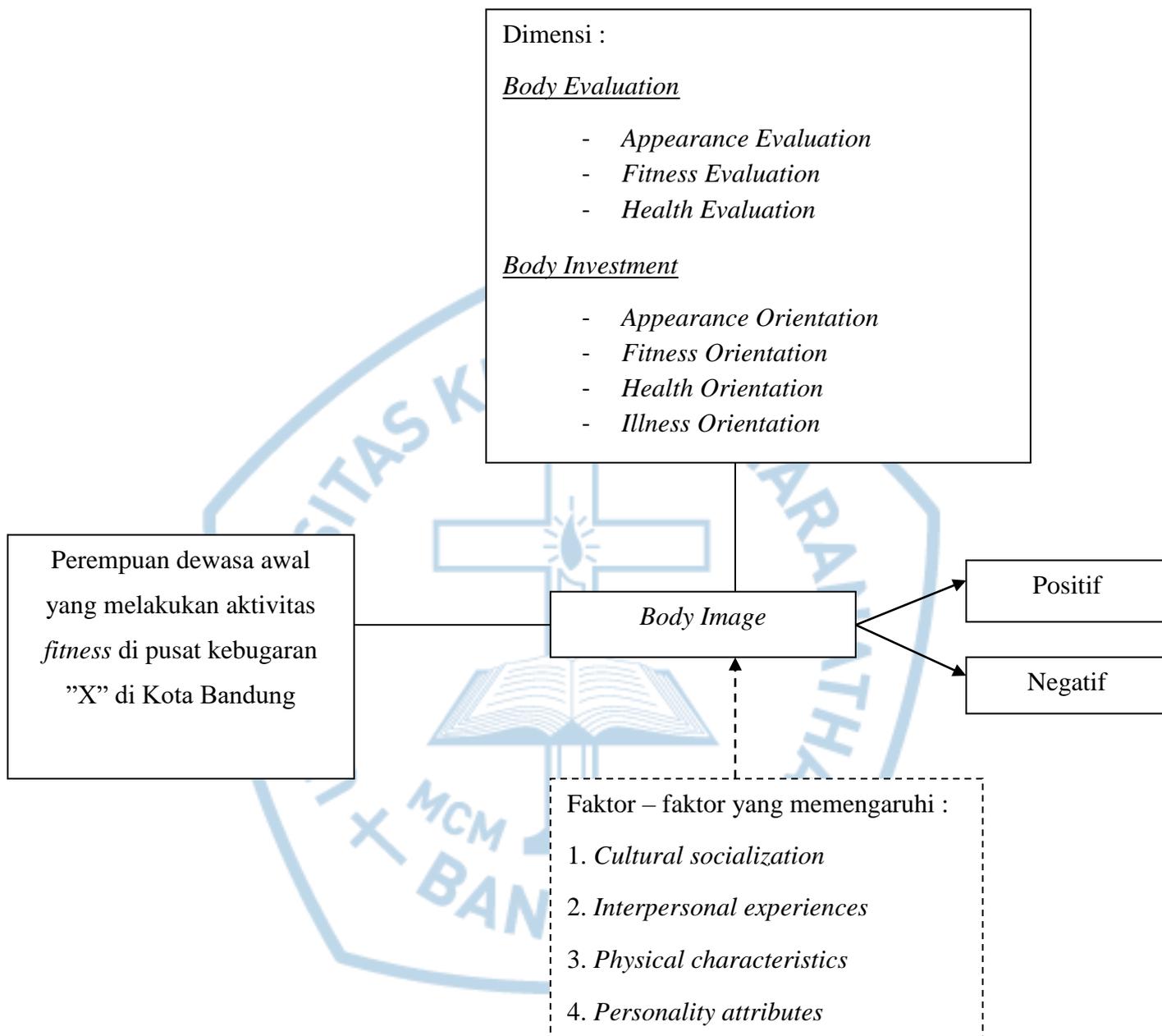
Faktor ketiga adalah *physical characteristics*, yaitu perkembangan *body image* biasanya dipengaruhi oleh karakteristik nyata dari fisik individu. Daya tarik dan penerimaan sosial terhadap penampilan fisik individu akan berdampak pada bagaimana individu dipandang dan diperlakukan orang lain. Pada perempuan dewasa awal yang melakukan aktivitas *fitness* di pusat kebugaran “X” di Kota Bandung, perubahan yang terjadi pada kondisi tubuh perempuan baik perubahan yang baik maupun perubahan yang buruk dapat memengaruhi *body image* perempuan. Bila perempuan memiliki kesenjangan yang besar antara tubuh yang dimilikinya dengan standar penampilan, akan memiliki *body image* yang negatif. Berbeda dengan perempuan yang tidak memiliki kesenjangan yang besar antara tubuh yang dimiliki dengan standar penampilan, akan memiliki *body image* yang positif.

Faktor yang terakhir adalah *personality attributes*. *Personality attribute* adalah atribut kepribadian yang dimiliki individu dapat memengaruhi perkembangan terhadap sikap *body image*. Besarnya penerimaan diri dan merasa dirinya berharga dapat menyebabkan perkembangan yang positif terhadap tubuh dan bertindak sebagai pelindung (*buffer*) terhadap kejadian-kejadian yang membahayakan bagi *body image*. Pada perempuan dewasa awal yang melakukan aktivitas *fitness* di pusat kebugaran “X” di Kota Bandung, penerimaan diri yang

tinggi mengenai dirinya sendiri dan merasa dirinya berharga, kasih sayang dan *attachment* dari keluarga, nilai dan sikap dapat mendorong evaluasi yang positif pada *body image*. Sebaliknya, jika perempuan memiliki rasa penerimaan diri yang rendah dan merasa tidak berharga membuat perempuan cenderung mendorong evaluasi yang negatif pada *body image* yang dimilikinya.

Untuk membantu memahami kerangka pemikiran ini, maka dibuat bagan sebagai berikut:





Bagan 1.1 Bagan Kerangka Pemikiran

1.6 Asumsi Penelitian

1. Perempuan dewasa awal yang melakukan aktivitas *fitness* di pusat kebugaran “X” di kota Bandung ingin memiliki bentuk tubuh yang ideal.
2. Perempuan dewasa awal yang melakukan aktivitas *fitness* di pusat kebugaran “X” di kota Bandung mempertahankan penampilan tubuh, kebugaran dan kesehatan tubuh melalui aktivitas *fitness*.
3. Perempuan dewasa awal yang melakukan aktivitas *fitness* di pusat kebugaran “X” di kota Bandung memiliki *body image* yang bervariasi.
4. *Body image* perempuan dewasa awal yang melakukan aktivitas *fitness* di pusat kebugaran “X” di kota Bandung didapat dari dimensi *body evaluation* dan *body investment*.
5. Faktor *cultural socialization*, *interpersonal experiences*, *physical characteristic* dan *personality attributes* dapat memengaruhi *body image*.