

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Penampilan merupakan hal yang penting bagi semua orang, terutama bagi wanita yang lebih sering mementingkan penampilannya dibandingkan pria. Pakaian yang dipakai dan aksesoris yang digunakan oleh wanita berperan penting untuk menunjang penampilan. Kebanyakan wanita selalu disibukkan dengan bagaimana cara membuat *image* yang menarik mengenai diri mereka dalam lingkungan sosialnya, salah satunya adalah dengan memiliki bentuk tubuh yang ideal. Bentuk tubuh yang ramping kebanyakan dianggap sebagai bentuk tubuh yang dianggap baik/ menarik bagi para wanita, namun tidak semua bentuk tubuh ramping dianggap ideal, sebab bentuk tubuh yang dianggap ideal berubah – ubah sesuai dengan jaman dan kultur budaya dalam suatu masyarakat. Seperti pada tahun 1950-an (pertengahan abad konservatif) pada jaman ini kebanyakan wanita memiliki minat untuk memiliki bentuk tubuh seperti jam pasir, yang ketika itu sedang dipopulerkan oleh bintang film *Marilyn Monroe*, *Grace Kelly*. Di tahun 1990- an, pada jaman ini wanita menginginkan bentuk tubuh yang tipis, perut yang kencang seperti model *Kate Moss*. Di peradaban milenium tahun 2000 – sampai sekarang, kebanyakan wanita masih beranggapan bentuk tubuh ideal bila bertubuh langsing.

Wanita memiliki ketertarikan yang beragam ketika memasuki masa dewasa awal, seperti minat mengenai fisik, pakaian, perhiasan, harta, penampilan dan gaya hidup. Berbagai hal dilakukan oleh pria dan wanita untuk memiliki kepuasan terhadap penampilan fisik mereka, terlebih bagi wanita, penampilan fisik yang dimaksud meliputi tinggi badan, berat badan, raut wajah, dan warna kulit.

Wanita akan memperhatikan *body image* yang dimilikinya, seperti bentuk tubuh, warna kulit, bentuk wajah, tampilan wajah, dan sebagainya. Oleh sebab itu wanita merupakan kaum

yang paling konsumtif berbelanja berbagai macam produk yang dapat mendukung membentuk *body image* yang diinginkan, seperti program makanan sehat untuk membentuk badan yang ideal, obat diet, makanan dan minuman rendah lemak, olahraga yang berlebihan, berbagai jenis macam produk untuk mengecilkan badan atau menambah berat badan, kosmetik, sulam alis, suntik detox, mengubah warna rambut, sampai mengoperasi bagian tertentu pada tubuh untuk mendapatkan kesempurnaan dan kecantikan yang diinginkan. Pengaruh lingkungan, dan media massa baik media elektronik atau media cetak turut mempengaruhi wanita untuk membentuk *body image* sesuai tampilan yang menurut mereka ideal. Banyak wanita yang rela menderita demi mendapatkan bentuk tubuh sesuai dengan yang mereka impikan. Kebiasaan makan yang menyimpang sempat menjadi fenomena di era 1980-an karena telah merenggut nyawa penyanyi Karen Carpenter (Kendall, 1999). Sampai saat ini kebiasaan makan yang menyimpang masih banyak terjadi, terutama di Amerika Serikat (Media Awereness Network, 2010). Kasus wanita memiliki kebiasaan makan yang menyimpang membuktikan bahwa, wanita melakukan segala cara untuk mendapatkan *body image* yang ideal seperti yang wanita inginkan.

“Laura wanita Indonesia berhasil menurunkan berat badannya dari 80 kg menjadi 58 kg dalam waktu 1 tahun 3 bulan. Laura selalu kelebihan berat badan di sepanjang hidupnya. Ejekan dan hinaan sudah sering dia terima dari teman-temannya, seperti "Bajunya yang berwarna pink membuat dia terlihat seperti babi," atau "Bebek gemuk." Laura berusaha untuk mengubah *body image*, untuk membuktikan pada orang – orang yang mengejeknya. Saat pertama kali melakukan diet, Laura tidak melakukan diet sehat, dia hanya makan satu kali sehari dan memaksa tubuhnya tidak makan apapun. Berat badannya memang turun dengan drastis, tapi dia mengalami banyak masalah kesehatan, seperti kerontokan rambut parah, payudara kendur, kulit bersisik, tidak bisa menjaga keseimbangan tubuh bahkan berhenti menstruasi. Berat badannya saat itu 48 kg, berat yang tidak sehat dan sangat kurus dibandingkan tinggi badannya. Akhirnya Laura menyadari bahwa cantik tidak sekedar kurus, tapi sehat. Saat ini, berat badan

Laura 58 kg, dengan latihan di *gym* dan nutrisi yang benar, tubuh Laura jauh lebih sehat dan tidak lagi mengalami masalah menstruasi dan kulit kendor”. (Yel,2013).

Penampilan fisik seorang individu menjadi hal yang penting untuk sebagian besar orang dalam masyarakat. Individu mempresentasikan dirinya untuk memperlihatkan satu visual atau identitas yang ingin disampaikan pada orang lain. Bagaimana individu ingin terlihat dari luar berhubungan erat dengan bagaimana perasaannya terhadap tubuhnya sendiri. Keinginan untuk memiliki bentuk tubuh yang ideal erat kaitannya dengan istilah *body image*.

*Body image* merupakan evaluasi penilaian diri yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif atau negatif, yang meliputi penampilan tubuh, kebugaran dan kesehatan ( Cash & Pruzinsky, 2002).

Istilah *body image* pertama kali dipopulerkan oleh *Paul Schilder* dalam bukunya *The Image and Appearance of the Human Body* pada tahun 1935. *Body image* terbentuk dari pengalaman pribadi individu, aspek sosial dan budaya sekitar. Oleh karena itu, *body image* terpengaruhi oleh standar ideal khususnya didalam budaya dimana individu tinggal. Pencapaian akan tubuh yang dianggap ideal oleh masyarakat sangat sulit, karena setiap masyarakat dan budaya, memiliki persepsi berbeda beda mengenai *body image* yang ideal untuk wanita.

Wanita yang memiliki ketidakpuasan terhadap kondisi fisiknya akan membuat dirinya menjadi tidak bahagia dan bahkan menjurus pada berbagai kondisi dan kelainan seperti kegelisahan, gangguan pola makan, mengasingkan diri dari keramaian serta menurunnya tingkat sosialisasi dengan masyarakat di sekitarnya. Berdasarkan pernyataan *World Health Organization* (WHO) (2013), wanita yang tidak puas pada tubuhnya akan mengubah bentuk tubuh mereka dan merawat tubuh mereka agar terlihat lebih menarik dan sesuai dengan yang mereka inginkan. Mereka akan mengubah bentuk wajah, tubuh, warna kulit, warna rambut, dan sebagainya. Tekanan, harapan, ajakan dari media sosial, dan lingkungan sosial akan mempengaruhi para wanita untuk percaya bahwa mereka harus menjadi seperti yang diinginkan

sosialnya, bukan seperti diri mereka yang apa adanya.

Media barat juga disebut-sebut sebagai pihak yang bertanggung jawab atas meningkatnya ketidakpuasan diri terhadap tubuh dan berbagai kasus gangguan pola makan yang sebelumnya jarang terjadi di negara-negara tersebut (Becker, 2004). Media massa memegang peranan penting dalam menciptakan konsep tubuh ideal yang dianut oleh masyarakat (Myers dan Biocca, 1992). Media menyampaikan pesan-pesan kepada masyarakat bahwa wanita langsing itu cantik, dan cantik itu baik. Wanita yang langsing seringkali digambarkan sebagai sosok yang bahagia dan memiliki segala hal yang diinginkan oleh kebanyakan wanita, seperti mendapatkan pasangan yang tampan, teman-teman yang baik hati dan rela berkorban untuknya, kehidupan yang menyenangkan dan tidak pernah membosankan, karir yang sukses, dan kesehatan yang baik. Namun seringkali yang dimaksud dengan berat dan bentuk tubuh yang ideal menurut media tersebut bukanlah ideal menurut ukuran kesehatan.

( Garner dkk dalam Dittrich, 2003) menemukan bahwa ukuran rata-rata dari perempuan yang dianggap ideal (seperti yang digambarkan oleh para model) telah menjadi semakin kurus dan bertahan pada kisaran 13-19% di bawah berat badan yang sehat. Beberapa penelitian menemukan bahwa masalah ketidakpuasan terhadap *body image* ternyata dapat menimbulkan masalah-masalah lain yang lebih serius. Attie dan Brooks-Gunn; Strong dan Huon (dalam Hugaard, 2001) menyatakan bahwa wanita yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka akan berisiko lebih tinggi untuk melakukan diet yang serius dan mengalami gangguan makan dibandingkan dengan wanita yang telah merasa puas dengan bentuk tubuh mereka.

Faktor – faktor sosial, ekonomi, ekologi, dan budaya memang sangat berpengaruh terhadap konsep tubuh ideal yang dianut oleh masyarakat (Bakhshi, 2008). Setiap kelompok masyarakat memiliki standar nilai yang berbeda untuk menentukan apa yang disebut menarik/ tidak menarik, gemuk/ kurus, tinggi/ pendek, kuat/ lemah, cantik/ jelek.

Peneliti telah melakukan survei awal kepada mahasiswi fakultas psikologi universitas “X” di kota Bandung, terdiri dari usia atau angkatan yang berbeda– beda. Hasil dari survei awal adalah mahasiswi merasa kurang puas dengan keadaan tubuhnya, salah satunya mahasiswi merasa rendah diri apabila berdampingan dengan mahasiswi lainnya yang memiliki bentuk tubuh lebih tinggi, atau lebih kurus darinya. Mahasiswi fakultas psikologi dipilih karena penelitian ini memilih wanita sebagai subjek penelitian dan fakultas psikologi universitas “X” memiliki jumlah mahasiswa wanita lebih banyak dibandingkan pria pada setiap angkatannya, serta wanita lebih memperhatikan penampilan dibandingkan pria. Wanita lebih memikirkan dan mengevaluasi bentuk tubuh yang mereka miliki seperti pada bagian pinggul dan wajah, pasca pubertas yang dialami wanita menimbulkan ketidakpuasan dengan bentuk dan berat tubuh mereka, meskipun beratnya normal atau bahkan kurang ( Cash & Thomas Pruzinsky dalam *Body Image Development*, 2002). Pada usia ini mahasiswi memiliki tugas perkembangan untuk memilih pasangan hidup dan menemukan kelompok sosial yang cocok dengan mahasiswi. Hal ini membuat mahasiswi menjadi lebih memperhatikan penampilannya sesuai dengan tuntutan lingkungan sosialnya, terlebih lagi jika ada orang – orang terdekat yang memberikan perhatian dan saran bagi mahasiswi. Mahasiswi menyesuaikan penampilan dengan waktu dan tempat acara yang dihadiri, dan berusaha tampil menarik untuk memikat lawan jenis, seperti menggunakan riasan wajah ketika berkumpul dengan kelompok sosialnya, memakai baju merek terkenal supaya mahasiswi dapat mengikuti mode yang sedang berkembang di lingkungannya, berkumpul bersama kelompok sosialnya di tempat yang terkenal, mengikuti kelas olahraga untuk mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan dan mahasiswi menjadi lebih sehat, bugar, mahasiswi membeli *skin care* dan *make up* untuk menunjang penampilan dan perawatan kulit supaya mendapatkan kulit yang sehat, cerah, dan segar. Mengonsumsi vitamin, memilih jenis makanan yang dimakan serta mengatur pola makan dan pola tidur untuk pencegahan penyakit.

Mahasiswi fakultas psikologi diuntut untuk berpenampilan rapi dan sopan, diperbolehkan menggunakan riasan wajah dan aksesoris namun tidak berlebihan, tetapi pada kenyataannya kebanyakan mahasiswi fakultas psikologi jarang yang menggunakan riasan wajah dalam proses belajar sehari – hari. Mahasiswi psikologi lebih memperhatikan penampilan (pakaian dan sepatu yang dipakai) karena jika mahasiswi tidak dapat berpenampilan sesuai dengan aturan fakultas, mahasiswi akan diberikan teguran untuk memperbaiki penampilan sesuai dengan standar yang sudah ditentukan. Mahasiswi berusaha untuk berpenampilan sesuai dengan aturan fakultas namun ada beberapa mahasiswi yang kurang disiplin sehingga penampilan yang ditampilkan tidak sesuai dengan aturan fakultas seperti menggunakan rok yang terlalu pendek, atau kemeja yang terlalu transparan, dan warna sepatu yang terlalu mencolok. Selain penampilan, kesehatan juga turut diperhatikan, karena jadwal kuliah yang padat banyak mahasiswi mengkonsumsi *infused water* dan vitamin untuk membantu menjaga kesehatan dan ada beberapa mahasiswi yang melakukan diet gula atau diet keto, sehingga dapat menjadi lebih sehat, bentuk tubuh lebih terjaga, dan tubuh menjadi lebih proposional.

Dengan usaha yang sudah dilakukan mahasiswi fakultas psikologi, sebagian besar mahasiswi merasa sudah puas dengan penampilan, kesehatan, kebugaran, dan bentuk tubuh yang dimiliki karena sudah dapat memenuhi standar yang ada di lingkungan sosial, hal ini dapat menciptakan *body image* yang positif. Namun tidak semua mahasiswi dapat mencapai standar yang ada di lingkungan sosialnya, karena sebagian mahasiswi lainnya merasa kurang puas dengan keadaan tubuhnya karena masih terlihat memiliki tubuh besar dibandingkan teman di lingkungan sosialnya, yang mayoritas memiliki tubuh kecil, hal ini juga dapat memunculkan *body image* negatif.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana *body image* yang dimiliki mahasiswi fakultas psikologi universitas “X” di Kota Bandung.



## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari penelitian ini ingin diketahui bagaimana *body image* pada mahasiswi psikologi universitas X di Kota Bandung.

## **1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Maksud Penelitian**

Maksud dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran *body image* pada mahasiswi fakultas psikologi universitas X di Kota Bandung.

### **1.3.2 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian yang dilakukan adalah untuk mengetahui positif atau negatif *body image* yang dimiliki serta penampilan tubuh (*appearance*), kebugaran (*fitness*), dan kesehatan (*health/illness*) pada mahasiswi fakultas psikologi universitas X di Kota Bandung.

## **1.4 Kegunaan Penelitian**

### **1.4.1 Kegunaan Teoritis**

- Memberikan informasi bagi ilmu psikologi, mengenai gambaran *body image* pada mahasiswi fakultas psikologi universitas X di Kota Bandung.
- Memperkaya penelitian dalam cabang ilmu psikologi terhadap mahasiswi fakultas psikologi universitas X di Kota Bandung.

### **1.4.2 Kegunaan Praktis**

Memberikan informasi kepada mahasiswi mengenai *body image*, agar mereka memperoleh gambaran mengenai *body image* yang dimiliki.

## 1.5 Kerangka Pikir

Mahasiswi fakultas psikologi dapat dikatakan wanita dewasa awal yang memiliki usia berkisar 18 tahun ke atas, individu dewasa adalah seseorang yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukannya di dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya (Hurlock,1991).

Hurlock (1986) mengatakan bahwa dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun sampai kira-kira usia 40 tahun. Secara umum, mereka yang tergolong dewasa awal ialah mereka yang berusia 20-40 tahun. Dewasa awal merupakan suatu masa penyesuaian terhadap pola-pola kehidupan yang baru dan harapan-harapan sosial yang baru. Masa dewasa awal adalah kelanjutan dari masa remaja, sehingga ciri-ciri masa dewasa awal tidak jauh berbeda dengan masa remaja. Perkembangan fisik masa dewasa awal sedang berada di puncaknya, seperti kesehatan, kekuatan, energi, daya tahan, serta di dalam fungsi sensori, dan motorik. Namun tidak semua individu di masa dewasa awal memiliki kesehatan yang baik, faktor genetik turut memegang peranan penting dalam kesehatan, tetapi gaya hidup dapat juga menjadi pemicu terjadinya penyakit seperti terjadinya obesitas dan gangguan makan. Aktifitas fisik yang dilakukan turut mempengaruhi penampilan dan kesehatan mental. Secara fisik, dewasa awal menampilkan pribadi yang sempurna dalam arti bahwa pertumbuhan dan perkembangan aspek-aspek fisiologis telah mencapai posisi puncak. Dewasa awal memiliki daya tahan serta taraf kesehatan yang prima sehingga untuk melakukan berbagai kegiatan tampak inisiatif, kreatif, energik, cepat dan proaktif. Hurlock (1986) mengatakan bahwa dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun sampai kira-kira usia 40 tahun, secara umum mereka yang tergolong dewasa awal ialah mereka yang berusia 20-40 tahun.

Wanita mengalami perubahan fisik yang signifikan dimulai saat masa pubertas, perubahan fisik yang terjadi pada wanita tidak selalu sama dengan wanita lainnya, tergantung faktor genetik individu dan lingkungan yang membentuk, dan tidak semua perubahan fisik yang



dialami menjadi sesuatu yang diinginkan oleh individu atau lingkungannya. Seperti di wilayah Afrika Selatan, Jamaika, wanita yang memiliki bentuk badan yang berisi atau bobotnya lebih besar merupakan simbol kecantikan dan simbol kemakmuran suatu wilayah, sehingga di beberapa wilayah yang rata-rata penduduknya miskin dan mengalami kesulitan dalam mendapatkan makanan, tubuh yang kurus masih dianggap sebagai tanda kekurangan gizi, kemiskinan, dan penyakit menular, hal ini dapat ditemukan di beberapa wilayah di Afrika.

Menurut Cash & Pruzinsky (2002), *body image* adalah sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif atau negatif, yang meliputi penampilan tubuh, kebugaran dan kesehatan. Sebagai sikap, *body image* mencakup komponen kognitif, afektif dan konatif. *Body image* mulai terbentuk pada saat anak-anak prasekolah menginternalisasikan pesan-pesan dan standar-standar kecantikan dari masyarakat dan kemudian menilai diri mereka sendiri berdasarkan standar-standar tersebut (Cash, 1998). Dengan cara ini, anak-anak mengembangkan konsepsi tentang apa yang baik (*how one should look*) dan apa yang buruk (*how one should not look*) dengan melihat tinggi badan, berat badan, kondisi otot, warna rambut, dan gaya atau merek pakaian mereka. *Body image* bukanlah suatu konsep yang statis, melainkan berkembang melalui interaksi dengan orang lain dan lingkungan sosial, serta mengalami perubahan sepanjang rentang kehidupan sebagai tanggapan terhadap umpan balik dari lingkungan (Cash, 1998).

Selain itu Cash dan Pruzinsky (dalam Thompson, et al, 1999) mengemukakan bahwa *body image* adalah sikap yang dimiliki wanita yang memasuki masa dewasa awal terhadap tubuhnya, yang meliputi evaluasi serta orientasi terhadap penampilan fisik, kebugaran dan kesehatan. Menurut Cash & Pruzinsky (2002) *body image* merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan negatif. *Body image* dapat menjadi positif jika individu merasa nyaman dengan keadaan fisiknya, dan menghargai tubuh apa adanya. *Body image* dapat menjadi negatif jika individu merasa tidak bahagia dan berusaha

merubah bentuk tubuhnya. Namun *body image* dapat berubah – ubah sepanjang kehidupan, tergantung bagaimana individu menjalani gaya hidup. Wanita yang puas akan *body image* yang dimiliki akan lebih menerima fisik secara realistis, dan melihat diri apa adanya. Menerima bagian tubuh yang tidak ideal, tetapi tetap senang dengan keadaan tubuhnya. Individu lebih percaya diri, merasa puas dengan apa yang dimilikinya, dan lebih bisa menikmati hidup, kesehatan juga bisa lebih terjaga.

Mahasiswi menjaga penampilan, bentuk tubuh, apa yang dipakai oleh mahasiswi untuk mencapai harapan atau target yang dimiliki mahasiswi. Mahasiswi memperhatikan penampilan untuk mencapai *body image* supaya dapat memenuhi tuntutan lingkungan sosialnya, diterima oleh lingkungan, di hargai lingkungan, beradaptasi dengan lingkungan tinggalnya, untuk menarik lawan jenis supaya mendapatkan pasangan hidup, dan menyesuaikan dengan lingkungan pergaulan supaya diterima oleh teman. Karena mahasiswi menganggap penting penampilan maka mahasiswi melakukan usaha. Usaha yang dilakukan untuk memperbaiki penampilan tubuh disebut dengan *body investment* (Cash,2002). Usaha yang dilakukan mahasiswi dengan menggunakan pakaian yang rapi dan sopan, makan makanan berserat, menjaga pola tidur, dan minum vitamin untuk pencegahan penyakit.

Dimensi *body investment* memiliki tiga aspek (*appearance orientation, fitness orientation, health and illness orientation*). Aspek *appearance orientation* mengukur seberapa banyak waktu dan usaha yang digunakan individu untuk meningkatkan penampilan tubuhnya. Pada mahasiswi fakultas psikologi universitas “X” di kota Bandung yang memiliki *appearance orientation* yang tinggi, mereka memberikan perhatian yang besar terhadap penampilannya misalnya mengikuti mode saat ini yang sedang berkembang, pergi ke salon atau menggunakan *skin care* untuk wajah. Sebaliknya, pada mahasiswi yang memiliki *appearance orientation* yang rendah, mereka menjadi kurang memperhatikan penampilan karena bagi mereka

penampilan bukanlah hal yang terlalu penting, misalnya mereka yang tidak terlalu memedulikan pakaian yang dipakai.

Aspek *fitness orientation* menunjukkan seberapa besar usaha yang dihabiskan individu agar tubuh bugar. Pada mahasiswi fakultas psikologi universitas 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 seperti mengikuti latihan olahraga khusus, makan makanan serat, istirahat cukup, mengonsumsi vitamin untuk pencegahan penyakit. Sedangkan pada mahasiswi yang memiliki *fitness orientation* yang rendah menganggap bahwa kebugaran tubuh bukanlah hal yang penting dan kurang terlibat dalam olahraga rutin dalam mempertahankan kebugarannya seperti jarang berolahraga.

Aspek *health and illness orientation* menunjukkan seberapa besar usaha individu untuk memiliki gaya hidup yang sehat dan reaksi individu jika mengalami sakit. Pada mahasiswi fakultas psikologi universitas "X" di kota Bandung yang memiliki *health and illness orientation* yang tinggi, mereka berupaya untuk meningkatkan kesehatan tubuhnya, dengan menambah pengetahuan dan kesadaran untuk hidup sehat seperti mengatur pola makan, pola tidur, konsultasi medis. Dan memperhatikan masalah-masalah yang dialami tubuhnya, yang berkaitan dengan penyakit yang diderita, dan individu akan berusaha mencari pertolongan medis jika diperlukan. Sedangkan mahasiswi yang memiliki *health orientation and illness* yang rendah kurang peduli terhadap kesehatan, dan kurang berusaha untuk memiliki gaya hidup yang sehat, serta kurang berusaha untuk menghadapi masalah kesehatan yang dialami tubuhnya.

Berdasarkan usaha yang sudah dilakukan mahasiswi, maka muncul evaluasi penilaian diri mengenai puas atau tidak puas mengenai tubuhnya. Penilaian muncul karena usaha yang dilakukan, mahasiswi merasa puas jika usaha yang dilakukan sudah sesuai dengan keinginan atau target yang di harapkan oleh mahasiswi maka menghasilkan *body image* positif, sedangkan

mahasiswi tidak puas jika tidak dapat mencapai keinginan atau target yang diharapkan sehingga menghasilkan *body image* negative.

Dan *body evaluation* memiliki tiga aspek (*appearance evaluation, fitness evaluation, health evaluation*). Pada dimensi *body evaluation*, aspek *appearance evaluation* menunjukkan tingkat kepuasan individu tentang penampilan tubuhnya. Pada mahasiswi fakultas psikologi universitas “X” di kota Bandung dengan *appearance evaluation* yang tinggi, mereka akan merasa puas dengan penampilan tubuhnya dan dapat menerima kondisi tubuhnya, seperti mahasiswi yang percaya diri dengan bentuk tubuh yang dimiliki. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswi memiliki evaluasi yang positif terhadap penampilan tubuhnya sehingga menghasilkan *body image* positif. Sedangkan mahasiswi dengan *appearance evaluation* yang rendah merasa tidak puas dengan penampilan tubuhnya, seperti mahasiswi yang merasa kurang percaya diri jika berdiri bersebelahan dengan temannya yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswi memiliki evaluasi yang negatif terhadap penampilan tubuhnya sehingga menghasilkan *body image* negatif.

Aspek *fitness evaluation* menunjukkan bagaimana penilaian individu tentang seberapa bugar tubuhnya. Pada mahasiswi fakultas psikologi universitas “X” di kota Bandung yang memiliki *fitness evaluation* yang tinggi, mereka merasa kondisi tubuhnya cukup bugar, merasa lebih fit atau lebih segar. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswi memiliki evaluasi yang positif terhadap kebugaran tubuhnya sehingga menghasilkan *body image* positif. Sedangkan pada mahasiswi dengan *fitness evaluation* yang rendah, mahasiswi menilai tubuh mereka kurang bugar atau kurang *fit*, sehingga mahasiswi terlihat kurang energi. Hal ini menunjukkan bahwa mereka memiliki evaluasi negatif terhadap kebugaran tubuhnya sehingga menghasilkan *body image* negatif.

Aspek *health evaluation* menunjukkan persepsi individu mengenai seberapa baik kesehatan tubuh mereka. Pada mahasiswi fakultas psikologi universitas “X” di kota Bandung

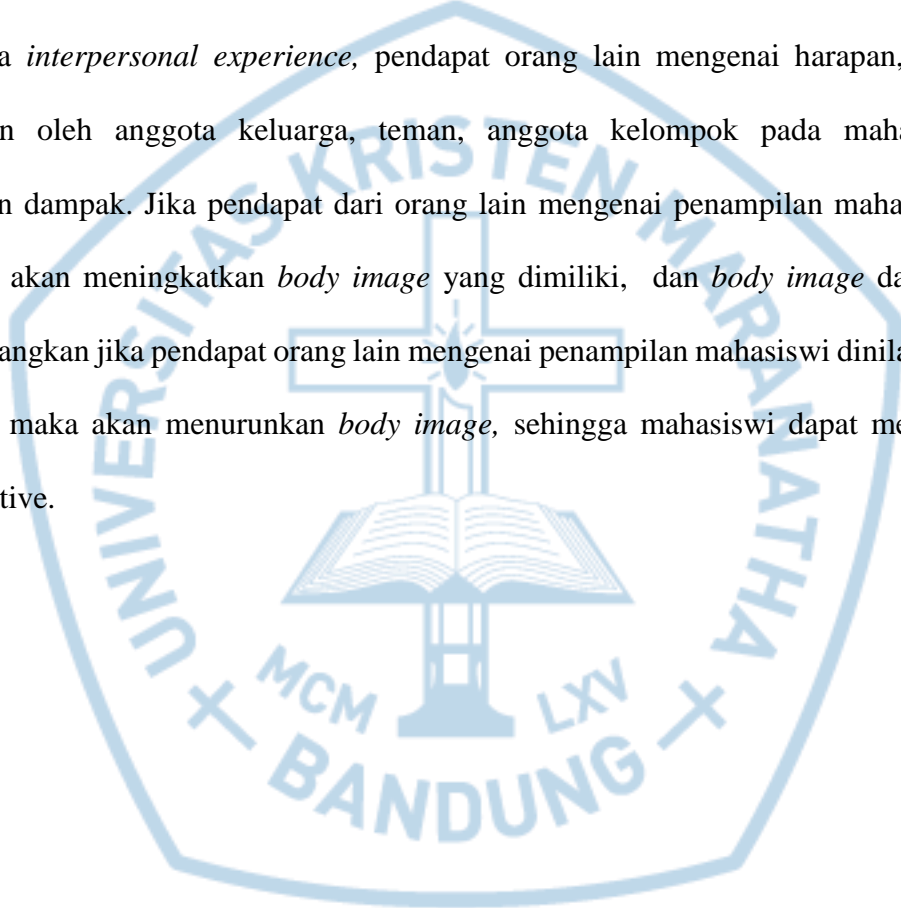
yang memiliki *health evaluation* yang tinggi, mereka mengevaluasi dan menilai kesehatan tubuhnya sudah cukup baik seperti jarang terserang penyakit, melakukan pencegahan dengan minum vitamin, maka mahasiswi memiliki evaluasi yang positif terhadap kesehatan tubuhnya sehingga *body image* menjadi positif. Sebaliknya mahasiswi dengan *health evaluation* yang rendah merasa diri mereka kurang sehat, mahasiswi mudah terserang penyakit, kurang dapat menjaga kesehatan tubuhnya, dan kurang peka terhadap kesehatan atau penyakit yang dimiliki. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswi memiliki evaluasi yang negatif terhadap kesehatan tubuhnya sehingga menghasilkan *body image* negatif.

*Body Image* setiap mahasiswi bervariasi ada yang positif dan juga negative, yang membuat *body image* menjadi bervariasi karena faktor – faktor yang dimiliki tiap mahasiswi berbeda beda. *Physical characteristic* adalah karakteristik nyata dari tubuh mahasiswi, *body image* positif jika mahasiswi menerima bentuk tubuh yang dimiliki, memiliki bentuk tubuh yang proporsional, kesehatan lebih terjaga seperti jarang sakit, dan terlihat lebih bugar karena pola makan yang sehat sehingga mahasiswi lebih puas dengan tubuhnya, bahagia, percaya diri bergaul di lingkungannya, dapat memenuhi standar penampilan di lingkungan sosialnya. Sedangkan jika mahasiswi memiliki bentuk tubuh yang gemuk, atau sering terserang penyakit, dan terlihat lesu akan menjadi *body image* negative, dan juga mahasiswi tidak dapat memenuhi standar penampilan di lingkungan sosialnya.

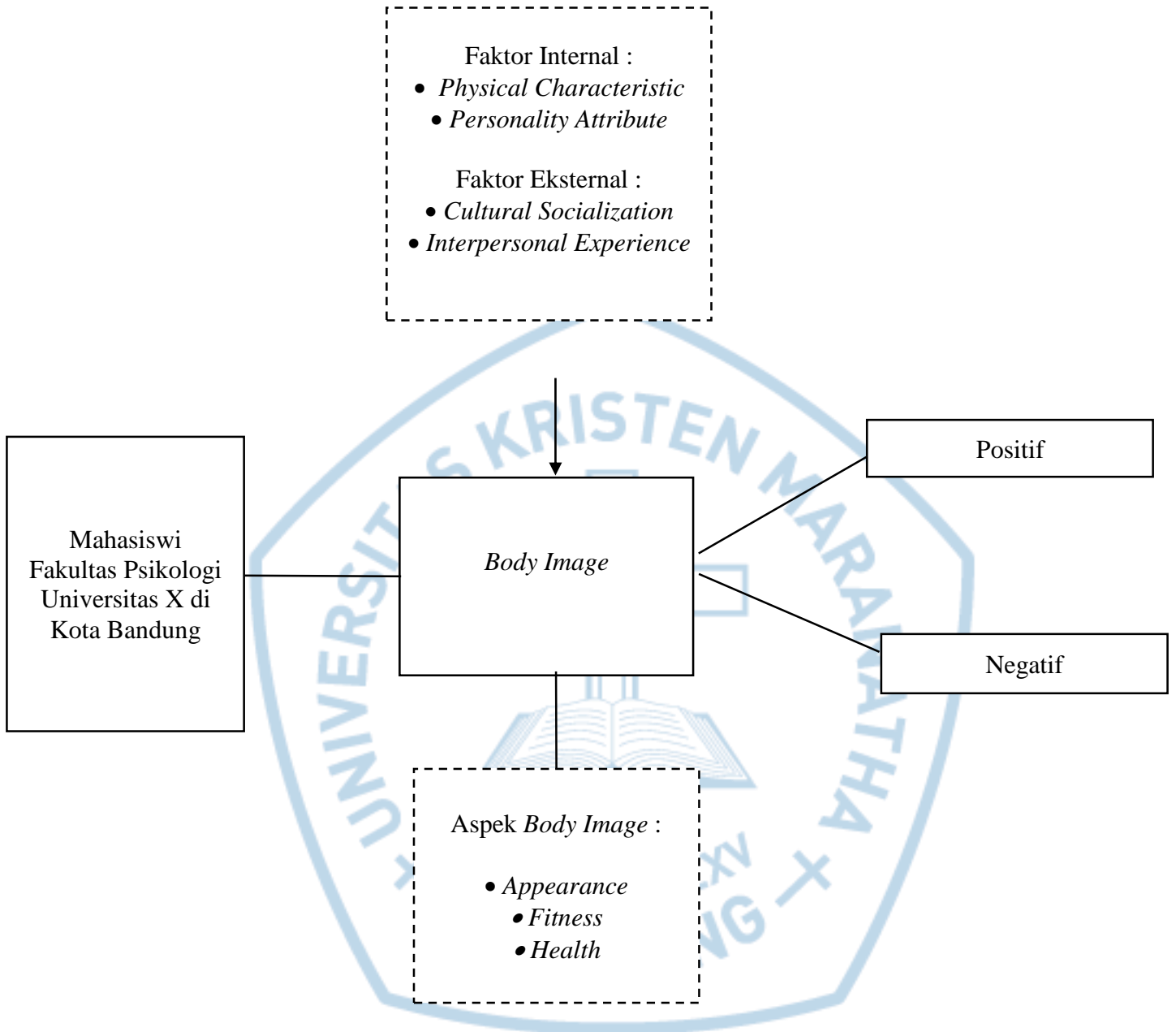
Pada *personality attribute*, jika mahasiswi memiliki *self esteem* tinggi maka akan lebih mudah merasa puas dengan tubuhnya menghasilkan *body image* positif, namun apabila *self esteem* mahasiswi rendah maka akan menghasilkan *body image* negative. Contohnya seperti mahasiswi yang menerima dirinya sendiri, merasa berharga, kasih sayang dan *attachment* dari keluarga, dapat menghasilkan *body image* yang positif. Sebaliknya jika mahasiswi memiliki rasa penerimaan diri yang rendah dan merasa tidak berharga, maka mahasiswi akan menghasilkan *body image* negative.

Pada *cultural socialization* mahasiswi memiliki standar harapan dari lingkungan terhadap penampilan tubuh mahasiswi. Jika mahasiswi dapat berpenampilan rapi, sopan sesuai norma atau aturan di lingkungan, merawat diri, melakukan diet untuk mencapai bentuk tubuh yang di harapkan dan mahasiswi merasa puas karena usahanya, dan dapat mencapai apa yang diharapkan maka mahasiswi memiliki *body image* positif, sedangkan jika mahasiswi tidak dapat memenuhi standar harapan dari lingkungan terhadap penampilannya, tidak puas dengan pencapaiannya maka mahasiswi akan memiliki *body image* negative.

Pada *interpersonal experience*, pendapat orang lain mengenai harapan, opini yang disampaikan oleh anggota keluarga, teman, anggota kelompok pada mahasiswi akan memberikan dampak. Jika pendapat dari orang lain mengenai penampilan mahasiswi dinilai baik, maka akan meningkatkan *body image* yang dimiliki, dan *body image* dapat menjadi positif. Sedangkan jika pendapat orang lain mengenai penampilan mahasiswi dinilai buruk oleh mahasiswi, maka akan menurunkan *body image*, sehingga mahasiswi dapat memiliki *body image* negative.







**Bagan 1.1 Kerangka Pikir**

## 1.6 Asumsi Penelitian

1. Mahasiswi memiliki tugas perkembangan untuk memilih pasangan hidup dan menemukan kelompok sosial yang cocok sehingga membuat mahasiswi lebih memperhatikan body image yang dimiliki.
2. Body Image menjadi sesuatu yang penting karena supaya mahasiswi dapat diterima di lingkungan sosialnya, di hargai oleh lingkungannya.
3. Karena body image penting mahasiswi akan melakukan usaha. Usaha – usaha yang dilakukan mencakup *apperance, fitness, health*
4. Mahasiswi mengevaluasi hasil usahanya, jika hasil usaha sesuai dengan yang diharapkan atau sesuai dengan target maka mahasiswi merasa puas dengan keadaan fisiknya, nyaman terhadap tubuhnya, dan menghargai tubuh apa adanya maka akan menghasilkan *body image* positif. Sebaliknya jika mahasiswi tidak dapat mencapai target yang diharapkan seperti mahasiswi tidak puas dengan kondisi tubuh, dan berusaha mengubah bentuk tubuh akan menghasilkan *body image* negatif.
5. Body Image dipengaruhi faktor – faktor antara lain *cultural socialization, interpersonal experience, physical characteristic, dan personality attributes*. Dengan adanya faktor – faktor yang mempengaruhi pembentukan *body image*, membuat mahasiswi menghayati *body image* yang dimiliki, sehingga *body image* menjadi lebih bervariasi.