

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Setiap manusia memiliki ukuran dan proporsi tubuh yang berbeda-beda satu sama lain. Perbedaan bentuk tubuh satu sama lain seringkali membuat beberapa orang merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya sehingga mencari cara untuk bisa tampil lebih baik. Peran media massa yang sering memperlihatkan sosok dengan bentuk tubuh yang ideal, merupakan salah satu hal yang dapat menimbulkan ketidakpuasan pada diri seseorang. Hal ini seringkali dimunculkan karena penayangan penggunaan model – model iklan dengan postur tubuh yang tinggi, langsing, kulit putih, rambut berkilau seperti pada penayangan kontes kecantikan dengan syarat berat dan tinggi badan tertentu (<http://www.e.psikologi.com>). Penggambaran tersebut terkadang semakin menguatkan masyarakat bahwa bentuk tubuh yang ideal adalah langsing sedangkan bentuk tubuh yang tidak langsing adalah yang tidak diinginkan.

Para perempuan seringkali dituntut untuk senantiasa tampil menarik dan feminim. Perempuan yang feminim, dihargai karena mereka memiliki ciri-ciri yang menandakan mereka memiliki sikap dan penampilan untuk memenuhi peran gender sebagai seorang perempuan. Salah satu hal yang dianggap merupakan bagian dari sifat feminim adalah kemampuan seorang perempuan untuk dapat tampil cantik dan menarik. Dengan tampil cantik, perempuan tidak hanya diterima oleh lingkungan sosial tetapi juga mendatangkan berbagai keuntungan sosial

lainnya (paling tidak seperti yang dipersepsikan sebagian dari kaum perempuan itu sendiri) misalnya lebih mudah diterima dalam lingkungan pekerjaan, menjadi lebih populer diantara teman sebaya. (Femina, 1997). Karena itu, dengan penampilan yang menarik, akan dianggap lebih mampu menjalankan perannya.

Adanya anggapan bahwa penampilan yang menarik menjadi sebuah syarat kesuksesan, membuat para perempuan berlomba-lomba untuk dapat tampil cantik dan menarik sesuai dengan tuntutan lingkungan. Karena itu, tidaklah mengherankan jika mayoritas perempuan jaman sekarang berusaha keras agar penampilannya menjadi lebih menarik. Fenomena yang dapat kita lihat misalnya melalui maraknya kosmetik yang banyak dijual di pasaran, salon kecantikan yang tersebar dimana-mana, bahkan tidak sedikit perempuan yang merasa perlu untuk melakukan operasi plastik agar dapat tampil menarik. Dalam majalah Femina, kerap dihadirkan artikel mengenai perempuan dan tubuhnya diantaranya dituliskan mengenai perempuan yang mengoperasi wajahnya sampai tiga kali agar bisa merasa puas dengan dirinya, atau mengenai perempuan yang tidak mau keluar rumah karena merasa salah satu bagian wajahnya tidak menarik. (Femina, Agustus 2002 & November 1999). Namun di samping itu ada juga perempuan yang menjaga penampilannya dengan mengatur pola makan, berkonsultasi dengan ahli gizi, dan lain sebagainya.

Bentuk tubuh, merupakan salah satu hal yang menjadi bagian dari penampilan dan seringkali menjadi hal yang dianggap penting oleh kebanyakan perempuan. Saat memilih pakaian, perhiasan, dan berbagai hal yang dapat mempercantik penampilannya, seringkali membuat para perempuan

berpikir, apakah akan sesuai dengan bentuk tubuhnya. Saat penampilan mereka cukup sesuai dengan kriteria yang ideal, maka mereka akan merasa nyaman dalam beraktivitas. Namun, sebaliknya jika seorang perempuan memiliki bentuk tubuh yang dianggapnya kurang atau tidak memenuhi bentuk tubuh yang dianggap “indah”, maka dapat membuatnya merasa tidak percaya diri atau minder.

Hal – hal diatas ternyata bukan saja menjadi permasalahan bagi para perempuan, namun juga menjadi masalah bagi perempuan yang menginjak masa remaja. Mereka ingin membuat penampilan mereka semenarik mungkin dan menjaganya agar dapat diterima dalam lingkungan pertemanan dan menarik bagi lawan jenisnya. Remaja perempuan sangat peka terhadap penampilan dirinya.

Adapun cara yang dipilih oleh para remaja agar tetap menjaga penampilan salah satunya yaitu dengan mengikuti kegiatan olah raga. Salah satu jenis olah raga adalah senam aerobik yang ada di pusat kebugaran aerobik “X” yang terkenal di Bandung.

Pusat kebugaran aerobik ini didirikan tahun 1984 oleh Ibu L. T. Pelatih maupun anggotanya semuanya perempuan yang berusia 15 – 60 tahun. Tujuan dari didirikannya pusat kebugaran ini adalah agar para perempuan maupun remaja perempuan mempunyai badan yang sehat dan dapat mencapai bentuk badan sesuai yang diharapkan dengan dilatih oleh 12 orang instruktur perempuan. Aerobik ini mempunyai kelas yang berlainan setiap harinya sehingga para anggota dapat menyesuaikan dengan waktu luang yang dimilikinya. Para anggota di pusat kebugaran ini terdiri atas kurang lebih 50% para perempuan dewasa dan kurang lebih 50% para remaja perempuan. Dalam setiap kelasnya dihadiri kurang lebih

40 anggota. Di tempat ini, kegiatan aerobik dibagi menjadi dua tujuan, yaitu untuk pembentukan tubuh dan *cardiovaskular* (menaikkan denyut jantung).

Untuk menunjang pembentukan tubuh yang didapatkan melalui kegiatan aerobik, maka pusat kebugaran inipun mengadakan program diet yang dinamakan “*training make over*” pada setiap tahunnya. Menurut salah satu pelatih aerobik, program ini diadakan dengan tujuan bagi para anggota yang ingin diet dengan makanan khusus dan latihan khusus yang sudah diatur oleh para pelatih. Program ini banyak diikuti oleh para remaja perempuan yang ingin menguruskan badannya agar dapat tampil menarik. Menurut salah seorang trainer di pusat olahraga ini, kegiatan tersebut diadakan untuk dapat menjaga penampilan yang telah didapat setelah kegiatan berolahraga. Setelah pembentukan tubuh dilakukan dan para peserta mencapai bentuk tubuh yang ideal, maka perlu terus menerus dijaga dengan pola makan dan *carbohydrate intake* yang sesuai dengan aktivitasnya.

Menurut trainer tersebut, cara menjaga penampilan melalui kegiatan olahraga dan menjaga pola makan ini sangat dibutuhkan, karena pada masa remaja, terjadi perubahan hormonal yang menyebabkan perubahan yang pesat pada tubuh seorang perempuan. Remaja perempuan umumnya sangat peka terhadap penampilan dirinya daripada remaja laki – laki yang mana berhubungan dengan *body image* mereka.

Body image menurut Cash (2002) merupakan sikap yang dimiliki individu terhadap tubuhnya. Ada yang meresponnya dengan positif seperti menerima perubahan fisik yang ada, melakukan hal – hal yang positif yang membuatnya

bahagia. Sebaliknya yang meresponi secara negatif seperti tidak mau bergaul, terus menerus memikirkan kekurangan dirinya (Val J. Peter & Ron Herron, 1998).

Dalam diri para remaja perempuan, *self esteem* akan membantu untuk menghadapi Body Image yang dimiliki oleh mereka. Nathaniel Branden (1994) mengatakan bahwa *self esteem* dapat pula dilihat dari bagaimana seseorang menghargai keberadaan orang lain di lingkungannya. *Self Esteem* sendiri merupakan disposisi untuk menghayati diri sebagai seseorang yang mampu menangani berbagai tantangan dasar dalam hidup dan berharga untuk mendapatkan kebahagiaan.

Remaja perempuan dengan *self esteem* yang tinggi berarti memiliki keyakinan yang cukup tinggi bahwa dirinya mampu mengatasi berbagai tantangan dan tidak merasa bergantung secara berlebihan pada orang lain atau hal – hal lain untuk mencapai kesuksesan. Namun tidak demikian dengan remaja perempuan dengan *self esteem* rendah.

Dari paparan di atas, terlihat *body image* dan *self esteem* memainkan peranan yang cukup besar bagi keberhasilan remaja perempuan. Meskipun tidak berarti seorang remaja perempuan pasti memiliki *body image* dan *self esteem* yang tinggi.

Ke dua belas remaja perempuan yang mengikuti aktivitas aerobik di pusat kebugaran “X” yang di wawancara mengatakan bahwa pada awalnya dirinya kurang puas dengan beberapa bagian tubuhnya seperti bagian perut yang buncit, bokong yang rata dan paha yang besar. Pengalaman dikomentari oleh teman - temannya membuat mereka merasa kesal, merasa tidak dihargai dan membuat

mereka menjadi tidak nyaman dengan hal tersebut (menjadi tidak percaya diri). Bukan saja komentar dari teman – teman yang membuat mereka merasa tidak nyaman, namun juga saat mereka bercermin melihat tubuh yang tidak ideal menurut mereka, kemudian menimbang berat badan yang bagi mereka tidak sesuai dengan berat badan ideal. Salah satu cara untuk mengatasi ketidaknyamanan tersebut mereka berusaha mengikuti kelas aerobik secara rutin. Setelah mengikuti kegiatan senam untuk beberapa saat, maka para remaja putri mengungkapkan, bahwa mereka menghayati diri mereka cenderung lebih ceria, tidak merasa terlalu minder, namun menikmati perubahan tubuh yang terjadi, sebagai akibat dari kegiatan senam yang dilakukan.

Melihat adanya kebutuhan dan keinginan para remaja perempuan untuk berpenampilan seideal mungkin yang kemudian dipandang dapat mewujudkan pandangan menarik pada seorang remaja perempuan yang mana hal ini berkaitan dengan *self esteem* individu, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai hubungan antara *Body Image* dan *Self Esteem* Remaja Perempuan yang Mengikuti Aktivitas Aerobik di Pusat Kebugaran “X” di Kota Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan hal–hal tersebut di atas, maka identifikasi masalah yang diajukan adalah sejauh mana hubungan antara *body image* dan *self esteem* pada remaja perempuan yang mengikuti aktivitas aerobik di pusat kebugaran “X” di Kota Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Maksud dari penelitian ini adalah untuk memperoleh data tentang *body image* dan data tentang *self esteem* pada remaja perempuan yang mengikuti aktivitas aerobik di pusat kebugaran “X” di kota Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui hubungan *body image* dan *self esteem* pada remaja perempuan yang mengikuti aktivitas aerobik di pusat kebugaran “X” di kota Bandung.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoritis

1. Memberikan informasi tambahan dalam bidang Psikologi Perkembangan tentang hubungan antara *body image* dan *self esteem* para remaja perempuan yang mengikuti aktivitas aerobik.
2. Memberikan masukan bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian lanjutan mengenai *body image* dan *self esteem*.

1.4.2. Kegunaan Praktis

Sebagai bahan masukan bagi :

1. Pihak pusat kebugaran sebagai bahan untuk membuat program yang lebih memperhatikan pada *self esteem* remaja perempuan.

2. Remaja perempuan bukan saja memperhatikan pada perkembangan fisik tapi juga memperhatikan serta meningkatkan *self esteem* dalam diri mereka.

1.5 Kerangka Pemikiran

Saat memasuki masa remaja, salah satu tugas perkembangan yang harus dipenuhi menurut Havighurst (1972) adalah menerima fisiknya dan menggunakannya secara efektif. Lebih jauh dijelaskan oleh Havighurst mengenai tugas perkembangan ini adalah “menjadi bangga atau setidaknya toleran terhadap tubuhnya ; untuk menggunakan dan melindungi tubuhnya secara efektif dan dengan kepuasan personal.” Tugas perkembangan ini menurut Havighurst pada umumnya tercapai saat seorang menginjak usia 17 tahun. Kepuasan akan keadaan fisik (yang berasal dari *body evaluation*) serta nilai kepentingan yang ditempatkan pada keadaan fisik (*body investment*) merupakan dua dimensi dari *body image* yang dikemukakan oleh Cash (2002).

Body image menurut Cash (2002) merupakan sikap yang dimiliki individu terhadap tubuhnya yang dibentuk oleh *body image schema*. Aaron Beck (dalam Cash, 2002) mengatakan bahwa *Body Image Schema* adalah *belief system* tentang penting tidaknya dan pengaruh penampilan fisik seseorang dalam hidup mereka, termasuk seberapa “sentral” penampilan dalam penghayatannya sebagai suatu pribadi. *Belief system* ini akan dijadikan acuan oleh individu dalam menilai sesuatu sehingga mempengaruhi pikiran, emosi dan perilaku individu.

Body image pada umumnya lebih berhubungan dengan remaja perempuan daripada remaja laki-laki, karena remaja perempuan cenderung lebih memperhatikan penampilan fisik (Mappiare, 1982). Mereka sangat peka terhadap penampilan dirinya dan berpikir tentang wajahnya apakah orang lain akan menyukai wajahnya serta selalu menggambarkan dan mengembangkan seperti apa tubuhnya dan apa yang diinginkan dari tubuhnya.

Kaum remaja perempuan pada umumnya mengutamakan segi – segi kesempurnaan dan kecantikan sehingga akan menimbulkan reaksi – reaksi tertentu jika didapati dirinya memiliki kekurangan dalam segi penampilan fisik, misalnya memiliki kulit yang gelap, tinggi badan yang kurang ataupun berat yang berlebih yang kemudian mengarah pada rasa tidak percaya diri. Mereka menjadi terpicu untuk memiliki tubuh yang ideal sesuai dengan *trend* yang berlaku di dalam kelompoknya saat ini. *Trend* yang ada pada masyarakat saat ini menjadikan suatu gambaran *ideal* mengenai *body image* pada diri seorang remaja perempuan. Hal ini sesuai dengan pengertian *body image*, menurut Schilder (1935/ 1950, dalam Cash, 2002) yaitu gambaran mengenai tubuh sendiri yang dibentuk oleh individu dalam pikiran masing – masing.

Menurut Thomas Cash (2002) sikap seseorang terhadap tubuhnya sebagai *body image* terdiri atas dua dimensi yaitu *body evaluation* dan *body investment*. *Body evaluation* merujuk pada penilaian puas atau tidaknya individu akan tubuhnya. *Body investment* merujuk pada seberapa penting penampilan fisik bagi individu.

Dalam penjelasan pandangan kognitif – behavioral tentang *body image*, Cash (2002) menjelaskan adanya empat hal yang melatarbelakangi pembentukan *body image* seseorang. Hal yang pertama adalah *cultural socialization* berupa pesan – pesan dari lingkungan yang menyisipkan suatu standar atau harapan mengenai penampilan dan karakteristik fisik, dalam hal ini media massa memegang peranan penting. Kedua, *interpersonal experiences* yaitu proses – proses interpersonal yang meliputi tiga bentuk utama : ungkapan penilaian (merujuk pada opini yang diberikan oleh seseorang), pada remaja perempuan yang mendapat penilaian positif dari lingkungannya seperti : “Badan kamu bagus seperti model.”, dapat memberikan penilaian positif juga terhadap *body image* mereka. Umpan balik mengenai penampilan fisik (diartikan sebagai persepsi individu mengenai bagaimana orang lain menilai dirinya), remaja perempuan mempersepsikan dirinya cantik, karena orang lain menilai mereka cantik. Perbandingan sosial (merupakan proses lain yang membentuk penilaian diri mengenai kemenarikan fisik), contoh : “Badannya lebih bagus dan ideal daripada kamu.” Ketiga adalah *physical characteristic* yang meliputi penyimpangan pada tinggi badan dan otot, kondisi – kondisi seperti jerawat, cacat yang diperoleh, perubahan elastisitas kulit, ketebalan rambut dan lain sebagainya, seperti pada remaja perempuan yang mukanya terdapat bekas luka jahitan karena kecelakaan atau luka bakar. Faktor terakhir yang melatarbelakangi perkembangan *body image* adalah *personality attributes* misalnya *self esteem*, contoh bagi mereka walaupun bertubuh gemuk, tapi mereka tetap merasa puas. *Attachment system* (kasih sayang dan penerimaan atau *attachment* yang aman dapat meningkatkan sikap *body*

image yang positif), dukungan dan penerimaan keadaan remaja perempuan apa adanya, akan membantu dan meningkatkan *body image* mereka. Nilai dan sikap yang berbasis *gender* (perempuan yang mendukung sikap *gender* tradisional dalam hubungan mereka dengan laki – laki akan lebih memperhatikan penampilan) dalam arti pada umumnya laki – laki menilai perempuan yang menarik adalah yang tinggi, cantik parasnya, berkulit putih dan mulus serta bentuk tubuh yang ideal.

Nathaniel Branden (1994) menyebutkan, *Self Esteem* adalah disposisi untuk menghayati diri sebagai seorang yang mampu menangani berbagai tantangan dasar dalam hidup dan berharga untuk mendapatkan kebahagiaan. *Self Esteem* terdiri atas dua aspek yaitu *Self Efficacy* dan *Self Respect*. *Self Efficacy* adalah kepercayaan diri dalam memfungsikan pikiran, mengerti, mempelajari, mengambil tindakan; kepercayaan diri bahwa seseorang mampu memahami realitas dalam bidang yang diminati dan dibutuhkan atau dengan perkataan lain keyakinan bahwa diri sendiri bisa diandalkan. Sedangkan *Self Respect* adalah keyakinan akan nilai yang dianut. Sebuah sikap yang menyetujui hak untuk hidup dan berbahagia, kenyamanan untuk menyatakan pendapat, kebutuhan dan hak, perasaan bahwa kebahagiaan dan pemenuhan adalah hak yang dibawa sejak lahir.

Hal diatas dapat terjadi karena saat seseorang khususnya remaja perempuan menempatkan keadaan fisiknya sebagai sesuatu yang utama dalam menilai dirinya, maka stimulus – stimulus dari lingkungan yang berhubungan dengan *body image* dan *self esteem* dijelaskan dari sudut pandang kognitif-behavioral, dimana saat seorang remaja perempuan mendapat stimulus dari

lingkungan maka ia akan secara otomatis menterjemahkan rangsang ini, sehingga akan menimbulkan sikap berupa emosi dan perilaku tertentu dari individu.

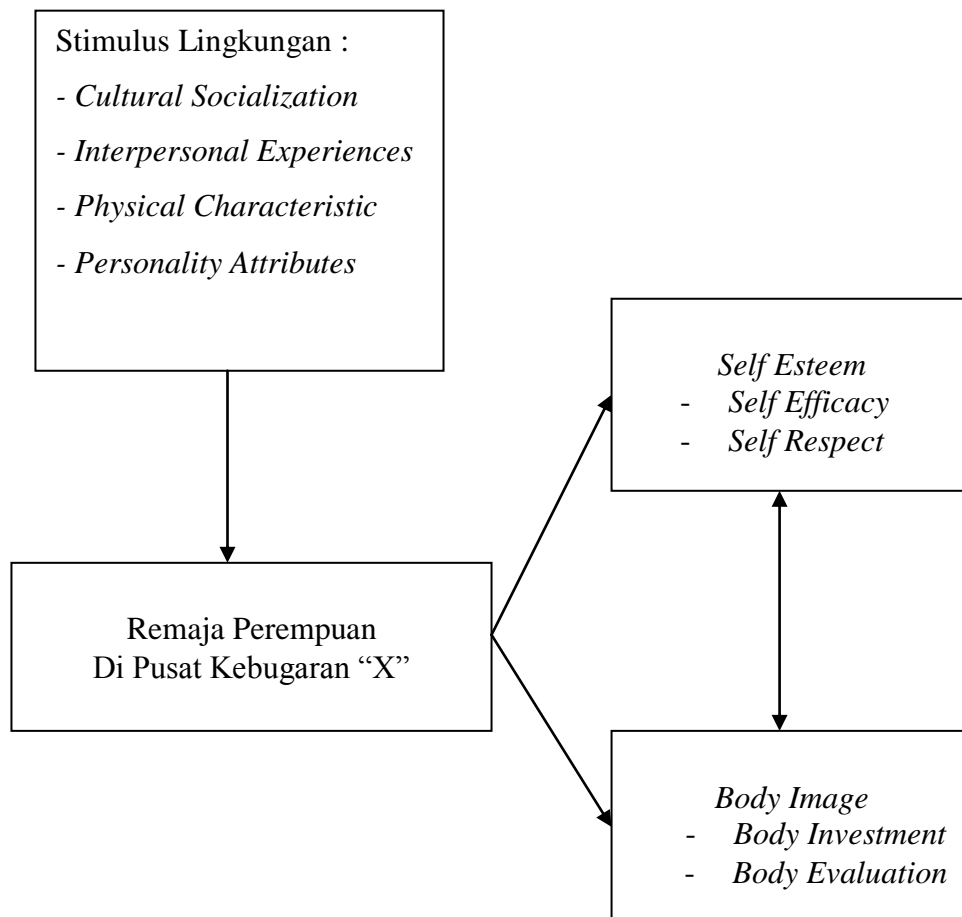
Remaja perempuan memiliki *body image* yang positif dan *self esteem* tinggi karena kepuasan fisik menjadi nilai tambah bagi dirinya dalam melakukan penilaian terhadap diri. Umumnya ukuran penilaian diri seseorang tidak ditempatkan pada daya tarik tetapi pada hal – hal lain yang menjadi minat, cita – cita, dan nilai yang dipegang.

Cash (2002) mengatakan bahwa *self esteem* akan menjadi pelindung bagi *body image* saat mendapatkan *feedback* negatif terhadap tubuh dari lingkungan. Hal ini terjadi karena individu 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 individu dengan *self esteem* tinggi mengidentifikasikan dirinya dengan *feedback* negatif tersebut.

Remaja perempuan dengan *self esteem* yang tinggi diharapkan memiliki rasa hormat terhadap dirinya, menganggap dirinya sebagai individu yang berharga. Namun sebaliknya mereka dengan *self esteem* yang rendah menunjukkan penolakan terhadap dirinya dan perasaan yang tidak puas dengan dirinya (Bachman, 1977). Remaja perempuan yang memiliki konsep *body image*

yang positif akan merasa puas dengan dirinya, hal ini dapat dikatakan bahwa kemungkinan mereka memiliki *self esteem* yang tinggi.

Dari penjelasan di atas maka dapat diasumsikan bahwa apabila seorang remaja perempuan memiliki *body image* yang positif diasumsikan *self esteem* pada remaja perempuan tersebut akan tinggi atau sedang. Namun bila *body image* seorang remaja perempuan itu negatif, diasumsikan *self esteem* yang dimilikinya akan menjadi rendah. Untuk membantu memahami kerangka pemikiran ini, maka akan dibuat skema sebagai berikut :



Bagan 1.1. Bagan Kerangka Pemikiran

1.6. Asumsi

- Lingkungan sosial memiliki tuntutan yang tinggi terhadap daya tarik seorang remaja perempuan dalam interaksinya.
- Faktor – faktor penting yang mempengaruhi *body image* adalah *cultural socialization, interpersonal experiences, physical characteristic* dan *personality attributes*.
- *Body evaluation* dan *body investment* yang membuat remaja perempuan menilai keadaan fisiknya akan menentukan *body image*.

1.7. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

“Terdapat hubungan antara *body image* dan *self esteem* pada remaja perempuan yang mengikuti aktivitas aerobik di pusat kebugaran “X” di kota Bandung.”