

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Manusia diciptakan dengan berbagai bentuk tubuh yang berbeda. Perbedaan bentuk tubuh tersebut secara umum terdapat pada perbedaan proporsi tubuh, serta karakteristik masing-masing. Dalam masing-masing bentuk tubuh, terdapat bentuk tubuh yang dipandang sebagai bentuk tubuh proporsional. Bentuk tubuh yang proporsional merupakan perpaduan antara tinggi badan serta berat badan yang sesuai, dan dihitung dengan menggunakan rumus perhitungan BMI (*Body Mass Index*). Angka BMI di antara 18,5-25 mengkategorikan individu sebagai individu yang memiliki bentuk tubuh proporsional. Selain bentuk tubuh proporsional, terdapat berat badan yang kurang proporsional, yaitu berat badan lebih ringan (*underweight*) dengan BMI dibawah 18,5, dan berat badan lebih berat (*overweight*) dengan BMI 25 ke atas. Berat badan dengan BMI 30 ke atas menempati kategori tubuh obesitas.

Jumlah individu obesitas mengalami peningkatan seiring waktu. Peningkatan ini seiring dengan peningkatan prevalensinya. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh NHANES pada tahun 1980 prevalensi orang dewasa usia lebih dari 20 tahun dengan obesitas adalah 15% dan pada tahun 2003 angka ini meningkat menjadi 32%. *The World Health Organization (WHO)* memperkirakan sekitar satu milyar individu mengalami *overweight* dan sekitar 300 juta individu didefinisikan sebagai obesitas. Data tersebut didukung pula dengan riset terbaru pada studi

Indonesia Family Life Survey 3 di tahun 2000 yang dilakukan terhadap 20.593 individu, disebutkan bahwa prevalensi obesitas ($BMI > 30 \text{ kg/m}^2$) di Indonesia pada pria sebesar 1,3% dan pada wanita sebesar 4,5%. Hasil riset terbaru dari Himpunan Studi Obesitas Indonesia (HISOBI, 2007) yang melibatkan lebih dari 6000 individu membuktikan bahwa prevalensi obesitas semakin meningkat. Dibandingkan dengan data tahun 1998, angka kejadian obesitas pada pria melonjak hingga mencapai 9,16% (1998: 2,5%) dan wanita 11,02% (1998: 5,9%). Hal ini menggambarkan, bahwa masalah obesitas merupakan keadaan yang banyak ditemui dalam masyarakat sehari-hari.

Semakin meningkatnya prevalensi masyarakat obesitas Indonesia belum diimbangi oleh penanganan kesehatan secara serius. Padahal, obesitas mengandung berbagai risiko yang sangat berbahaya dalam kesehatan, seperti semakin besarnya kemungkinan individu untuk mengalami berbagai gangguan *cardiovascular*, tingginya kadar kolesterol, asam urat, dan kadar gula dalam darah, diabetes mellitus, dan kemungkinan terjadinya komplikasi pada berbagai organ tubuh sehingga individu mengalami penurunan kualitas kesehatan.

Peningkatan individu obesitas Indonesia disertai dengan peningkatan reaksi masyarakat terhadap individu obesitas. Masyarakat memiliki pandangan terhadap individu dengan kelebihan berat badan yang mengandung stigma tersendiri, seperti pandangan masyarakat, bahwa individu yang kegemukan dekat dengan penyakit, rakus, atau tidak dapat mengendalikan nafsu makannya. Pandangan masyarakat ini tercermin melalui sikap masyarakat terhadap individu obesitas, antara lain menyarankan individu obesitas untuk menurunkan berat badannya

dengan alasan mudah terserang penyakit dan memiliki tubuh yang tidak bugar. Selain pandangan tersebut, masyarakat memiliki asumsi bahwa individu obesitas memiliki permasalahan dalam kontrol diri, dan memandang bahwa semua individu obesitas memiliki penyakit yang serius.

Pandangan masyarakat ini berada pada berbagai lapisan masyarakat dan diperkuat dengan menerapkan citra ideal melalui media sosial. Melalui wawancara terhadap 12 individu obesitas, peneliti mendapatkan gambaran mengenai keluhan-keluhan para individu obesitas mengenai tuntutan masyarakat untuk segera mencapai citra tubuh ideal. Keluhan-keluhan ini mendorong beberapa individu obesitas untuk mengurangi berat badan sesegera mungkin. Mereka berusaha untuk menurunkan berat badan dengan berbagai cara, mulai dari dengan cara diet sehat dan olahraga teratur, sampai dengan mengonsumsi suplemen pelangsing, teh herbal, suntik peluruh lemak, dan sedot lemak. Namun, tidak semua cara ini dapat berjalan dengan baik, bahkan kadang-kadang memunculkan komplikasi kesehatan yang lebih parah bagi individu tersebut.

Dengan anggapan tubuh obesitas memiliki resiko yang lebih besar akan kesehatan yang tidak prima, individu obesitas dihadapkan pada harapan masyarakat untuk menurunkan berat badannya hingga mencapai kategori tubuh proporsional. Berdasarkan wawancara terhadap 12 responden, semua responden mengatakan bahwa mereka seringkali mendapatkan nasehat untuk menurunkan berat badan dengan alasan kesehatan, hanya dengan berdasarkan pada tampilan fisik mereka yang tergolong *overweight*, tanpa meninjau terlebih dahulu mengenai profil kesehatan mereka. Ketika mereka berusaha untuk menurunkan berat badan

mereka, empat diantara 12 responden (33,3%) mengatakan bahwa mereka berhasil menurunkan berat badan mereka, dua responden yang lain (16,6%) mengatakan bahwa berat badan mereka tidak berkurang, lima responden (41,66%) mengatakan bahwa mereka mengalami keadaan berat badan turun lalu naik kembali melebihi berat badan sebelum diet dan satu responden (8,33%) mengatakan bahwa ia tidak memantau apakah berat badannya mengalami perubahan.

Usaha anggota komunitas Xtra-L Jakarta dalam menurunkan berat badannya mendapatkan reaksi dari masyarakat. Reaksi tersebut berupa pujian apabila mereka berhasil menurunkan berat badan mereka, dan mereka akan semakin sering dinasehati untuk segera menurunkan berat badan mereka ketika berat badan mereka bertambah. Terdapat delapan dari 12 responden yang berpendapat bahwa keadaan ini merupakan keadaan yang tidak menyenangkan, karena mereka ingin usaha mereka dihargai, bukan hanya berdasarkan hasil yang dicapai.

Penghargaan yang minim akan usaha mereka untuk menurunkan berat badan berupa pujian, mereka pandang sebagai hal yang penting dimiliki oleh setiap individu yang berusaha untuk menurunkan berat badan mereka. Namun pujian ini jarang mereka temukan di sekitar mereka. Seluruh responden juga mengatakan bahwa mereka kesulitan menemukan komunitas yang menampung pengalaman-pengalaman individu lain ketika menghadapi permasalahan-permasalahan yang berkaitan dengan keadaan obesitas, baik permasalahan kesehatan maupun permasalahan yang lain. Berdasarkan kondisi ini, individu obesitas tergerak untuk mencari komunitas yang sesuai dengan karakteristik tubuh mereka, serta menyajikan lingkungan yang positif untuk saling berbagi mengenai pengalaman-

pengalaman yang berkaitan dengan keadaan obesitas. Maka tergeraklah individu obesitas untuk bergabung dalam komunitas Xtra-L Indonesia.

Komunitas Xtra-L beranggotakan 3903 individu obesitas, dengan 3703 anggota aktif dalam dunia maya dan 200 anggota yang aktif menghadiri pertemuan. Xtra-L merupakan komunitas *non profit* yang berdiri sejak tanggal 14 Februari 2007, beranggotakan individu-individu dengan karakteristik tubuh dengan berat badan yang tergolong *overweight*. Berat badan anggota komunitas Xtra-L adalah di atas 70 kg. Individu yang memiliki berat badan di bawah 70 kg dapat bergabung dengan komunitas Xtra-L dengan syarat individu tersebut diharapkan memiliki visi misi yang sama dengan visi misi komunitas Xtra-L.

Berdasarkan wawancara informal dengan moderator Komunitas Xtra-L, peneliti menyimpulkan bahwa komunitas ini terbentuk dengan tujuan untuk mengubah pola pikir anggotanya mengenai makna individu obesitas, mengubah perilaku anggotanya untuk menerima keadaan tubuhnya yang obesitas, merasa bangga akan karakteristik tubuhnya, serta memfasilitasi permasalahan-permasalahan yang dijumpai individu obesitas di Indonesia. Komunitas ini memiliki Motto "*We are BIG, but not only in Size but also in our hearts*". Komunitas ini belum membedakan antara Visi dengan Misi. Visi dan Misi komunitas Xtra-L adalah komunitas yang berfungsi sebagai salah satu sarana bagi orang Indonesia yang berukuran *Extra-Large* atau lebih, yang menjembatani kebutuhan anggotanya akan hal-hal yang berkaitan dengan ukuran tubuh besar.

Komunitas Xtra-L berpusat di Jakarta dan memiliki beberapa cabang di antaranya Bandung, Jogjakarta, Surabaya, Bogor, Bali, Semarang dan Tangerang.

Setiap cabang memiliki koordinator wilayah yang mengkoordinasi anggota serta kegiatan Xtra-L masing-masing wilayahnya. Di antara seluruh daerah penyebaran komunitas Xtra-L, Jakarta memiliki aktivitas dengan frekuensi yang lebih tinggi. Hal ini dikarenakan Jakarta merupakan kota pusat aktivitas Xtra-L, baik berdasarkan fasilitasnya, distribusi pengurus, serta tersedianya fasilitas-fasilitas yang menunjang diadakannya pertemuan maupun kerjasama dengan instansi tertentu. Kegiatan yang dilakukan tidak hanya berupa pertemuan, namun dapat juga berupa bertukar informasi mengenai berbagai topik melalui *Facebook* dan *email* yang dilakukan setiap hari. Topik yang dibahas mayoritas berisi mengenai bagaimana cara menerima karakteristik tubuh obesitas para anggotanya. Topik lain yang di bahas diantaranya adalah *sharing* mengenai pengalaman pribadi, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan.

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh komunitas Xtra-L banyak bergerak melalui dunia maya, dan dalam jangka waktu tertentu komunitas per daerah mengadakan pertemuan, baik secara rutin maupun secara insidental. Pertemuan rutin yang diadakan oleh komunitas Xtra-L Jakarta antara lain *Gathering* (pertemuan) per daerah, pemilihan *Miss BIG* Indonesia, *Xtra-L Bellydance Troupe*, *fashion show* untuk model bertubuh besar, sesi foto, serta kampanye dengan judul “*Campaign Stop Bully Indonesia...SO WHAT IF I AM BIG.*” Berbagai kegiatan ini, semuanya ditujukan untuk dapat menghilangkan stigma negatif terhadap individu obesitas. Selain itu, kegiatan di atas juga bertujuan untuk juga meningkatkan rasa percaya diri pada para anggota, sehingga meskipun mereka memiliki berat badan berlebih, mereka dapat menerima dan merasa

bangga akan tubuh mereka, dan agar mereka tetap dapat menjalankan berbagai aktivitasnya dengan optimal.

Karena keragaman fasilitas serta acara yang ditawarkan oleh Xtra-L, maka para anggota Xtra-L memiliki alasan yang berbeda yang melatarbelakangi mereka bergabung dengan Xtra-L. Dari 12 responden yang peneliti wawancara, delapan diantaranya (66.6%) mengatakan bahwa alasan mereka bergabung dengan komunitas ini adalah untuk mencari motivasi atau dukungan moral dalam menghadapi tantangan-tantangan hidup yang berkaitan dengan keadaan tubuh yang obesitas, seperti menjadi objek ejekan orang lain (baik orang asing maupun orang yang dikenal dekat), mencari motivasi untuk berani melamar kerja, serta permasalahan-permasalahan pribadi lainnya.

Alasan lain yang disebutkan oleh empat responden lainnya (58.3%) yaitu mereka bergabung dengan komunitas Xtra-L untuk mencari teman yang memiliki karakteristik yang serupa sehingga diharapkan mereka mendapatkan teman yang memiliki pengalaman yang serupa yang dapat saling menguatkan mereka sebagai sesama individu obesitas. Selain untuk mencari teman, mereka juga mengatakan bahwa terdapat keinginan untuk mencari pacar melalui komunitas Xtra-L.

Peneliti tertarik mengenai penghayatan individu obesitas akan keadaannya serta bagaimana individu obesitas mengatasinya. Dari wawancara terhadap 12 responden, delapan (66%) diantaranya menjawab bahwa mereka berusaha menurunkan berat badannya mendekati normal, dengan cara diet, mengubah pola hidup, olahraga, mengkonsumsi suplemen pelangsing, menggunakan alat-alat tertentu yang berfungsi memecah lemak dalam tubuh, sedot lemak, atau suntik

untuk mengecilkan bagian tubuh tertentu, empat responden lainnya (34%) menjawab bahwa mereka tidak berusaha untuk menurunkan berat badan mereka, namun hanya menjaga agar tubuh tetap sehat dan merawat penampilan mereka sehingga mereka terlihat menarik. Terdapat tujuh responden (58%) yang berusaha untuk tampil menarik namun tetap mengeluhkan mengenai tubuh mereka dan berkeinginan untuk mengubah bentuk serta menurunkan berat badan mereka. Keluhan mereka berpusat pada ukuran tubuh mereka, dan lima responden (41.6%) mengatakan bahwa mereka merasa bahwa mereka tidak menarik.

Dalam mengevaluasi penampilannya, kebugaran serta kesehatannya, anggota Xtra-L menghayati perasaan puas atau tidak puas. Perasaan puas atau tidak puas tersebut dapat mempengaruhi sikapnya dan perilakunya terhadap tubuhnya, tergantung dari seberapa penting penghayatan anggota Xtra-L akan tercapainya gambaran tubuh yang mereka anggap ideal. Seberapa jauh individu melakukan tindak lanjutnya akan hasil dari evaluasi dirinya, bergantung pada seberapa penting penghayatan anggota Xtra-L akan tercapainya gambaran tubuh yang ideal. Apabila individu menghayati pentingnya pencapaian gambaran tubuh seideal mungkin, maka hal tersebut akan tercermin melalui perilakunya yang melakukan investasi demi tercapainya gambaran tubuh ideal tersebut.

Berdasarkan wawancara di atas, terdapat empat responden (33,3%) anggota Xtra-L yang menilai bahwa penampilannya menarik, merasa puas akan tubuhnya, serta menghayati bahwa penampilan menarik merupakan hal yang penting untuk dicapai demi aktualisasi manusia secara optimal. Mereka tidak keberatan ketika ditanya mengenai keadaan kesehatannya, merasa puas akan penampilannya saat

ini, berusaha untuk menjaga diri agar senantiasa bugar, serta berusaha untuk mencari penanganan akan keluhan kesehatannya agar mendapatkan tubuh yang sehat. Mereka berusaha untuk menjaga penampilan mereka agar tetap menarik dengan memperhatikan baju yang mereka gunakan, menjaga bentuk tubuh dengan cara berolahraga secara rutin, memperhatikan kesehatannya dengan menjaga stamina tubuh, serta peduli akan kebersihan dan asupan makanan yang mereka makan sehingga mereka tetap bugar.

Terdapat dua responden (16.66%) anggota Xtra-L yang merasa puas akan penampilannya dan menghayati bahwa penampilannya menarik, namun tidak melakukan investasi pada perawatan bentuk dan kualitas tubuh yang sekarang. Mereka berpendapat bahwa apapun kondisinya saat ini perlu disyukuri dan tidak perlu diubah. Mereka mengatakan bahwa sebagai individu obesitas, mereka memiliki profil kesehatan yang wajar. Satu dari dua responden mengatakan bahwa Ia memiliki *Fatty Liver* dan hipertensi, namun hal itu wajar sebagai individu obesitas. Ia berpendapat bahwa selama Ia bergerak setiap hari dalam melakukan kegiatan sehari-hari, Ia yakin bahwa kondisinya ini tidak akan bertambah parah. Ia mengatakan bahwa apabila Ia merasakan darah tingginya sedang naik, maka Ia mengatasinya dengan mengambil waktu sejenak untuk beristirahat.

Responden lainnya mengatakan bahwa Ia memiliki profil kesehatan diabetes dan asam urat yang melebihi kadar normal. Ia mengatakan bahwa hal ini wajar karena Ia memiliki riwayat kesehatan keluarga yang serupa, dan Ia melakukan penanganan yang serupa dengan orangtuanya, yaitu dengan rutin mengkonsumsi obat diabetes dan obat asam urat. Alasan utama Ia mengkonsumsi obat diabetes

dan obat asam urat adalah karena Ia ingin menghindari nasihat-nasihat dari orangtuanya yang hanya akan diberikan ketika Ia tidak mengonsumsi obat-obat tersebut. Ia mengatakan bahwa Ia tidak menghindari bahan-bahan makanan tertentu yang dapat memicu gula darahnya dan asam uratnya. Selama Ia rutin mengonsumsi obat, Ia berpendapat bahwa Ia akan baik-baik saja.

Terdapat lima responden (41.6%) anggota Xtra-L yang menilai tidak puas akan penampilannya dan menilai bahwa penampilannya kurang menarik, kebugarannya belum optimal, serta menghayati bahwa kondisi kesehatannya saat ini tergolong kurang sehat. Ia berusaha untuk memperbaiki penampilannya, menutupi kekurangannya dalam hal penampilan, dan terkadang menghindari tereksposnya bagian tubuh yang kurang Ia sukai. Mereka melakukan investasi akan kegiatan-kegiatan yang bertujuan meningkatkan kebugarannya serta mencari tindakan pengobatan terhadap kondisi kesehatan mereka yang bermasalah. Mereka menghayati bahwa keadaan-keadaan negatif yang terjadi di hidup mereka besar peluangnya disebabkan oleh penampilan mereka yang tidak menarik, kondisi kebugaran tubuhnya yang tidak optimal, serta keadaan tubuhnya yang tidak sehat.

Responden berpendapat bahwa memiliki penampilan yang menarik, disertai dengan kesehatan dan kebugaran yang prima dapat mempengaruhi kinerja mereka dalam bekerja serta dalam menjalankan kegiatan rutin. Mereka merasa terganggu dengan napas yang cepat tersenggal-senggal apabila mereka berlari, cepat lelah apabila mereka berjalan kaki, bersepeda, dan berenang. Mereka merasa bahwa mereka terganggu dengan kenyataan bahwa mereka tidak bebas melakukan

aktivitas-aktivitas tertentu karena berat tubuh yang melampaui berat badan maksimum. Aktivitas yang dimaksud antara lain *bungee jumping*, *paraceiling*, menaiki wahana tertentu di taman hiburan, termasuk dengan mendaftar di *gym* tertentu dengan alat-alat yang terbatas.

Di antara lima responden, terdapat empat responden yang mengeluhkan mengenai ukuran anggota tubuhnya yang terlalu besar sehingga mempengaruhi penampilan mereka secara keseluruhan. Mereka berusaha untuk mengecilkan bagian tubuh yang menurut mereka terlalu besar, dan mereka juga berusaha untuk memilih busana yang menutupi bagian tubuh tersebut. Cara yang mereka ambil adalah dengan melakukan gerakan-gerakan senam tertentu yang bertujuan mengecilkan tubuh dan merampingkan anggota tubuh tertentu.

Terdapat satu responden (8.3%) anggota Xtra-L yang menilai bahwa penampilannya kurang menarik, namun hal tersebut tidak membatasi kepercayaan dirinya dalam menampilkan diri di hadapan orang lain. Ia merasa bahwa keadaan tubuhnya yang sekarang belum mencapai keadaan tubuh yang bugar dan sehat sepenuhnya, namun hal tersebut masih bisa ditolerir sehingga ia tidak perlu mengambil tindakan untuk mengatasi keluhan kesehatan dan kebugaran mereka. Ia memiliki keluhan kesehatan napasnya cepat habis apabila ia menaiki tangga. Ia juga sering merasakan nyeri pada lututnya, namun ia merasa bahwa keadaan ini mendesak sehingga ia memutuskan untuk membiarkan saja keadaan ini dan tidak berusaha untuk mencari tahu penyebabnya. Ia juga merasa bahwa tengkuknya sering terasa tegang. Ia tidak memantau kapan kondisi ini terjadi, dan apakah kondisi ini terjadi setelah Ia melakukan kegiatan tertentu atau mengonsumsi

bahan makanan tertentu. Ia merasa bahwa dokter hanya akan mengambil keuntungan darinya hanya dengan melihat bahwa Ia obesitas.

Penilaian anggota Xtra-L akan kepuasan tubuhnya disebut oleh Cash sebagai *body evaluation*. *Body evaluation* mengarah pada penilaian, positif atau negatif, dan keyakinan mengenai penampilan, yang menghasilkan penilaian puas atau tidak puas terhadap tubuhnya. Sedangkan penghayatan mengenai nilai kepentingan yang anggota Xtra-L letakkan pada tubuhnya disebut oleh Cash sebagai *body investment*. *Body investment* merupakan nilai kepentingan yang ditekankan pada tubuh (baik dalam bentuk pikiran, perasaan atau tindakan) dalam mengevaluasi diri. Penilaian terhadap *body investment* akan menghasilkan penghayatan bahwa individu memandang penting penampilan, kebugaran, serta kesehatannya, dan individu berusaha untuk berinvestasi pada penampilan, kebugaran serta kesehatannya agar kualitas tubuhnya meningkat. Kedua dimensi ini saling terkait dan mengarahkan individu untuk menghayati gambaran tubuh yang negatif atau positif. Cara pandang atau gambaran anggota Xtra-L terhadap tubuhnya disebut oleh Cash sebagai *body image*.

Cash mengatakan bahwa gambaran positif seseorang akan tubuhnya (*Body image* positif) dapat membantu individu dalam mengatasi segala keadaan yang berhubungan dengan tubuhnya. *Body image* yang positif akan terbentuk apabila individu menilai positif akan tubuhnya dan merasa bahwa dirinya berharga. Apabila individu memiliki gambaran diri yang positif, maka individu tersebut akan lebih mudah mengatasi tantangan yang mereka hadapi berkaitan dengan tubuh mereka. Individu yang menghayati *body image* yang positif merasa puas

akan penampilannya apa adanya, dan hal tersebut tercermin melalui perilakunya yang menerima keadaan aktual penampilannya, kebugarannya serta kesehatannya, dan berusaha untuk mempertahankan serta meningkatkan kualitas penampilan, kebugaran serta kesehatannya. Dengan menghayati dimensi *body image* dengan *body investment* yang tinggi serta *body evaluation* yang tinggi pula, individu akan menghayati penerimaan diri yang tinggi dan dapat mengaktualisasi 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 akan tercermin melalui perilakunya berusaha untuk memodifikasi penampilannya secara tidak wajar seperti menutupi bagian tubuh yang tidak mereka sukai, menggunakan *make up* berlebihan dengan tujuan menutupi area tertentu, suntuk pelangsing, operasi plastik, dsb. Perilaku lainnya yaitu menghindari keadaan-keadaan yang memungkinkan tereksposnya keadaan aktual mengenai tubuhnya. Penghayatan *body image* yang negatif dapat mengarahkan anggota Xtra-L untuk mengambil tindakan yang kurang tepat bagi dirinya sendiri, dan tindakan tersebut tidak memberikan solusi atas permasalahan mereka akan tubuh mereka.

Keadaan seperti ini menimbulkan minat peneliti untuk menggali lebih dalam mengenai dimensi *body image* anggota komunitas Xtra-L, Jakarta dalam merasa puas akan dirinya dan menghayati dirinya berharga serta berusaha untuk menjaga penampilan, kebugaran serta kesehatan tubuhnya.

1.2 Identifikasi Masalah

Bagaimana gambaran dimensi *body image* pada anggota komunitas Xtra-L di Jakarta.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Maksud penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran dimensi *body image* pada anggota komunitas Xtra-L di Jakarta.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi mengenai dimensi *body image* yang meliputi seberapa puas dan seberapa penting penampilan fisik (*appearance*), kebugaran (*competence*), serta kesehatan tubuh (*physical health*) pada anggota komunitas Xtra-L di Jakarta.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoritis

1. Menambah informasi pada bidang Psikologi Klinis, mengenai dimensi *body image* pada anggota komunitas Xtra-L di Jakarta.
2. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi informasi tambahan bagi peneliti lain yang tertarik untuk meneliti atau melanjutkan penelitian yang berkaitan dengan materi ini.

1.4.2 Kegunaan Praktis

1. Dapat menjadi informasi tambahan bagi pihak komunitas dan Ketua komunitas mengenai profil dimensi *body image* dari anggota komunitas di Jakarta sehingga pihak komunitas dapat merancang kegiatan-kegiatan yang dapat bermanfaat bagi anggota komunitas agar dapat tercipta dimensi *body image* yang bersifat positif.
2. Dapat menjadi informasi tambahan bagi anggota komunitas Extra-L mengenai dimensi *body image* agar dapat menganalisa dimensi *body image*-nya dan membangun dimensi *body image* yang positif.

1.5 Kerangka Penelitian

Dalam interaksi sosial, penampilan merupakan hal pertama yang terlihat oleh orang lain. Penampilan yang menarik pada individu merupakan suatu penilaian yang bersifat subjektif dari lingkungan terhadap individu tersebut. Lingkungan memiliki kriteria menarik secara subjektif dan seringkali lingkungan mempersyaratkan kriteria menarik sebagai dasar interaksi selanjutnya, seperti bekerja, berinteraksi secara sosial maupun interpersonal. Oleh karena itu, dalam menampilkan diri di hadapan masyarakat, banyak individu berusaha untuk tampil semenarik mungkin, sesuai dengan tuntutan masyarakat. Dalam usahanya untuk memiliki penampilan yang menarik, individu melakukan evaluasi terlebih dahulu, mengenai tubuhnya. Evaluasi tersebut tidak terbatas pada penampilannya saja, melainkan juga tercakup kebugaran dan kesehatan di dalamnya.

Anggota komunitas Xtra-L melakukan penilaian akan tubuhnya masing-masing dan penilaian tersebut menghasilkan gambaran secara menyeluruh mengenai penampilan fisiknya, kebugarannya, serta kesehatannya. Penilaian anggota Xtra-L tersebut mengarahkan anggota Xtra-L untuk memiliki sikap tertentu sesuai dengan penghayatannya akan penampilannya. Gambaran anggota Xtra-L mengenai tubuhnya disebut oleh Cash sebagai *body image*.

Cash dan Pruzinsky (dalam Thompson, et al, 1999) mengemukakan bahwa *body image* adalah sikap yang dimiliki anggota Xtra-L terhadap tubuhnya, yang meliputi evaluasi serta orientasi terhadap penampilan fisik, kebugaran, serta kesehatan. *Body image* dibentuk dalam pikiran dan menjadi landasan bagi seseorang untuk berperilaku. Perspektif *cognitive-behavioral* (yang menjadi dasar terbentuknya *body image*) merupakan integrasi dari informasi yang didapat dari proses pembelajaran (*social learning process*) dan pengolahan kognitif yang berisi perilaku dan emosi. Proses pembelajaran didapat dari pengalaman-pengalaman individu yang diolah secara kognitif dan dipersepsikan. Ketika individu mengalami pengalaman yang positif, maka hal tersebut akan dipersepsikan secara positif dan menjadi dasar baginya untuk mempertahankan *body image*-nya. Apabila individu mengalami pengalaman yang negatif, maka individu akan mempersepsikan hal tersebut secara negatif dan terdorong untuk mengubah *body image*-nya.

Dalam perspektif *cognitive-behavioral*, Cash menyatakan bahwa *body image* merupakan sikap yang dibentuk sebagai hasil dari proses kognitif, perasaan, dan perilaku pada kejadian-kejadian di lingkungan individu tersebut

yang dibentuk oleh *body schema*. Menurut Aaron Beck (dalam Cash, 2002), *body schema* merupakan generalisasi secara kognitif mengenai diri (yang diperoleh dari pengalaman di masa lalu) yang mengatur dan menuntun jalannya pengolahan informasi dalam kaitannya dengan diri yang terkandung dalam pengalaman sosial individu. Apabila seorang anggota komunitas Xtra-L menempatkan keadaan fisik sebagai suatu hal yang utama, maka stimulus-stimulus yang berhubungan dengan fisik akan mempengaruhi *body schema*.

Cash (2002) menyatakan bahwa *body image* memiliki peran yang vital dalam kualitas kehidupan sehari-hari, yaitu berpengaruh terhadap emosi, kognitif, dan perilaku, dalam menjalin relasi baik secara umum maupun terhadap orang-orang terdekat khususnya dalam lingkungan pekerjaan. Perkembangan *body image* berjalan sepanjang masa kehidupan dan dipengaruhi oleh orang yang signifikan serta berperan penting dalam kehidupan. Terdapat empat faktor yang mempengaruhi *body schema* seorang individu, yaitu *physical characteristics*, *personality attributes*, *interpersonal experience*, dan *cultural socialization*.

Faktor yang pertama adalah *physical characteristics* yang meliputi keadaan fisik seperti tinggi badan, kondisi-kondisi kulit seperti jerawat, cacat yang diperoleh, perubahan elastisitas kulit, dan ketebalan rambut. Karakteristik fisik menyediakan informasi mengenai keadaan tubuh aktual, yang menjadi dasar bagi anggota Xtra-L dalam menilai tubuhnya, juga menjadi dasar bagi orang-orang di sekitar anggota Xtra-L dalam menilai penampilan anggota Xtra-L. Para anggota Xtra-L Jakarta yang memiliki karakteristik fisik berupa ukuran tubuh serta bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan kriteria tubuh ideal, akan memiliki kecenderungan

menilai tidak puas akan tubuhnya. Apabila karakteristik fisik yang mereka keluhkan bersifat menetap (seperti warna kulit, tinggi badan, serta cacat fisik tertentu), maka *body image* yang terbentuk akan terarah menjadi *body image* yang negatif.

Kemudian faktor kedua adalah *personality attributes*. *Personality attributes* menjelaskan mengenai unsur kepribadian masing-masing anggota Xtra-L dalam kaitannya dengan cara mereka menghadapi keadaan saat ini. Faktor *personality attributes* mencakup *self esteem*, *public self conciousness*, sistem *attachment*, serta sikap yang berbasis gender. *Self esteem* tinggi akan menyebabkan penghayatan yang positif terhadap tubuh, sedangkan *self esteem* yang rendah dapat meningkatkan kecemasan anggota komunitas Xtra-L Jakarta terhadap *body image* mereka. *Attachment system* yang aman dapat meningkatkan kecenderungan *body image* yang positif. Nilai dan sikap anggota komunitas Xtra-L Jakarta yang berjenis kelamin perempuan yang mendukung sikap gender tradisional dalam hubungan mereka dengan laki-laki, lebih mementingkan penampilan, menginternalisasi lebih banyak standar kecantikan, dan mempunyai asumsi yang lebih maladaptif mengenai penampilan sendiri sehingga dapat mempengaruhi terbentuknya penghayatan *body image* yang negatif.

Faktor selanjutnya adalah *interpersonal experience*, yaitu penilaian yang diberikan lingkungan kepada anggota Xtra-L yang merupakan umpan balik yang ikut mempengaruhi *body image* nya. Umpan balik tersebut dapat berupa harapan-harapan, opini, komunikasi baik verbal maupun non verbal yang disampaikan dalam interaksi dengan anggota keluarga, teman, orang-orang sebaya lain dan

bahkan oleh orang asing. Umpan balik yang positif akan mempengaruhi anggota komunitas Xtra-L Jakarta dalam mempertahankan penghayatan *body image*-nya. Umpan balik yang negatif akan mempengaruhi anggota komunitas Xtra-L Jakarta untuk mengubah penghayatan *body image*-nya.

Faktor yang terakhir adalah *cultural socialization*, yaitu pesan-pesan dari lingkungan yang menyisipkan suatu standar atau harapan mengenai penampilan dan karakter fisik, dan media massa memegang peranan penting dalam hal ini. Faktor *cultural socialization* dimulai dengan pendapat tentang tubuh ideal dan standar fisik yang ada di masyarakat yang kemudian diinternalisasi oleh individu yang terlibat di dalamnya (Handy dalam Thompson. *et al*, 1999:106). Anggota komunitas Xtra-L akan membandingkan tubuhnya sendiri dengan tubuh ideal dan dengan standar fisik di masyarakat berupa tubuh yang ramping dan penampilan menarik yang kemudian akan membentuk persepsi tentang tubuhnya. Hasil perbandingan tersebut mereka tanggapinya sesuai dengan internalisasi mereka. Anggota komunitas Xtra-L Jakarta yang menginternalisasi standar ideal yang ditanamkan oleh masyarakat sebagai standar yang harus dicapai akan terpengaruh untuk menghayati *body image* yang negatif apabila mereka menilai bahwa kesenjangan tubuh mereka besar antara kriteria ideal dengan keadaan saat ini. Anggota komunitas Xtra-L Jakarta yang menilai bahwa kesenjangan mereka besar antara keadaan tubuh yang sekarang dengan kriteria ideal, akan memiliki *body image* yang positif apabila mereka tidak menginternalisasi faktor budaya berupa kriteria tubuh ideal yang ditanamkan masyarakat.

Body image memiliki dua dimensi yaitu *body investment* dan *body evaluation*. *Body investment* mengacu pada pentingnya fungsi kognitif, emosi serta perilaku anggota komunitas Xtra-L terhadap penampilan fisiknya, yang akan mempengaruhi evaluasinya akan penampilannya. *Body evaluation* mengacu pada penghayatan puas atau tidaknya anggota komunitas Xtra-L terhadap penampilan, kebugaran serta kesehatan fisiknya. Penentuan *body image* positif atau negatif melibatkan dua dimensi dari *body image* yang didasari oleh *body schema* tersebut.

Anggota komunitas Xtra-L Jakarta yang menghayati *body investment* yang merawat menandakan bahwa mereka merasakan bahwa penampilan, kebugaran serta kesehatannya penting sehingga anggota Xtra-L melakukan usaha dalam mempertahankan serta meningkatkan kualitas penampilan, kebugaran serta kesehatan fisiknya. Anggota Xtra-L yang menilai penampilan tubuhnya, kebugaran tubuhnya, serta kesehatan tubuhnya sebagai hal yang penting, akan tercermin melalui perilakunya dan menjaga dan meningkatkan kualitas, kebugaran serta kesehatan tubuhnya. Anggota Xtra-L Jakarta yang menghayati *body investment* yang tidak merawat menandakan bahwa anggota Xtra-L mempersepsi penampilan fisik, kebugaran serta kesehatan fisiknya bukanlah sebagai hal yang penting, sehingga anggota Xtra-L merasa bahwa tidaklah penting menghabiskan waktu untuk merawatnya, dan tidak berusaha untuk mempertahankan atau meningkatkan kualitas penampilan fisik, kebugaran serta kesehatan fisiknya.

Anggota komunitas Xtra-L Jakarta yang menghayati *body evaluation* yang puas menandakan bahwa anggota Xtra-L menilai puas akan penampilan fisiknya, kebugarannya serta kesehatannya. Penilaian ini akan tercermin melalui pola

pikirnya, perasaannya serta tindakan-tindakannya. Anggota Xtra-L yang menghayati bahwa Ia puas akan penampilan, kebugaran serta kesehatan tubuhnya, maka Ia akan berpendapat bahwa penampilan tubuhnya cukup menarik, dan Ia merasa bangga akan penampilan, kebugaran, serta kesehatan tubuhnya. Anggota komunitas Xtra-L Jakarta yang menghayati *body evaluation* yang tidak puas menunjukkan bahwa anggota Xtra-L menilai kurang puas akan penampilan fisiknya, kebugarannya serta kesehatannya, kurang menyukai penampilan fisiknya, serta berusaha untuk menutupi kekurangan-kekurangan yang Ia hayati sebagai bagian yang kurang memuaskan. Ia akan menampilkan perilaku seperti memandang bahwa dirinya kurang menarik, merasa tidak puas dengan penampilan, kesehatan, serta kebugaran tubuhnya, menghindari kegiatan yang berpotensi tereksposnya bagian tubuhnya yang kurang Ia sukai.

Body image memiliki tiga komponen yaitu penampilan, kebugaran dan kesehatan fisik. Penampilan fisik menyediakan banyak hal penting untuk ciri fisik yang dilihat dirinya ataupun orang lain, juga termasuk mengenai informasi mengenai usia dan penampilan fisiknya. Anggota Xtra-L adalah individu-individu yang tetap menjalankan fungsinya dalam masyarakat dengan berbagai profesi. Kebutuhan mengenai evaluasi diri dari seorang anggota komunitas Xtra-L merupakan hal yang penting, kondisi fisik dari anggota komunitas Xtra-L adalah hal yang utama bagi mereka karena hal tersebut menunjang pekerjaan mereka. Masing-masing dimensi *body image* mengandung tiga komponen tersebut.

Berdasarkan dinamika dari dua dimensi *body image*, maka terbentuklah empat profil *body image*. *Body image* profil I adalah *body image* yang memiliki

dimensi *body evaluation* yang puas dan diiringi dengan *body investment* yang memandang penting serta merawat tubuhnya. Pada *body image* tipe pertama ini, anggota Xtra-L menilai puas akan penampilan, kebugaran serta kesehatannya, dan individu melakukan investasi yang bertujuan mempertahankan dan meningkatkan kualitas penampilannya, kebugarannya, serta kesehatannya.

Penilaian puas akan tercermin dengan secara jujur mengungkapkan keadaan kesehatannya, menampilkan fisiknya dengan apa adanya, serta menerima kondisi kebugarannya. Anggota Xtra-L ini akan melakukan usaha untuk mempertahankan serta meningkatkan kualitas penampilannya, membugarkan dirinya, berusaha untuk mengatasi aspek kesehatannya yang masih kurang sehat, serta memberikan perhatian ketika mendapat gejala bahwa kesehatannya sedang terganggu.

Terbentuknya *body image* profil I dilandasi oleh *body schema* yang bersifat positif. *Body schema* yang anggota Xtra-L gunakan adalah *body schema* yang memiliki atribut kepribadian penerimaan diri yang tinggi. Anggota Xtra-L menerima atribut fisiknya secara positif dan mereka menghayati bahwa tubuhnya merupakan aset yang berharga sehingga mereka merasa perlu untuk meningkatkan serta mempertahankan kualitas tubuhnya. Mereka juga memiliki pengalaman bahwa aspek kehidupan yang lain akan meningkat seiring dengan usaha mereka dalam merawat tubuhnya, kebugarannya serta kesehatannya. Dengan pola pikir demikian, mereka akan mempersepsi tuntutan masyarakat sebagai motivasi mereka untuk memperbaiki kualitas penampilan, kebugaran, serta kesehatannya.

Dimensi *body image* profil II adalah *body image* dengan dimensi *body evaluation* yang puas disertai dengan *body investment* yang tidak melakukan

perawatan dan mempersepsikan perawatan tubuh merupakan hal yang kurang penting. Anggota Xtra-L yang menghayati *body image* tipe kedua menilai puas akan penampilannya, kebugarannya serta kesehatannya, namun tidak berusaha untuk melakukan investasi demi mencapai gambaran tubuh yang diyakini ideal.

Anggota Xtra-L pada kategori ini menghayati bahwa penampilannya menarik, menghayati diri bugar, serta merasa bahwa profil kesehatannya cukup baik. Mereka tidak menaruh perhatian lebih dalam meningkatkan kualitas penampilannya, tidak menaruh kewaspadaan terhadap gejala-gejala kesehatan yang menurun, serta tidak berusaha untuk meningkatkan kebugarannya. Pada *body image* profil ini, dimensi *body image* yang dihasilkan memiliki potensi membuat anggota Xtra-L merasa terlalu nyaman dengan keadaan yang sekarang tanpa berusaha untuk meningkatkan kualitas penampilan, kebugaran serta kesehatannya, bahkan ketika diperlukan usaha nyata untuk menangani permasalahan penampilan, kebugaran serta kesehatannya.

Pada profil II, *body image* yang terbentuk dilandasi oleh *body schema* yang kurang menekankan unsur kepentingan akan penampilan yang menarik, kebugaran yang optimal, serta kesehatan sesuai dengan standar kesehatan masyarakat. Anggota Xtra-L pada tipe ini memiliki penerimaan diri yang positif, menilai bahwa penampilannya menarik, memiliki *self-esteem* yang tinggi, dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi pula. Berlandaskan dari kepercayaan diri ini, anggota Xtra-L menampilkan dirinya apa adanya. Pengalaman personal mereka juga memberikan kesan bahwa tanpa berinvestasi dalam hal penampilan, kebugaran serta kesehatan, mereka sudah dapat melakukan aktivitas

kesehariannya dengan baik. Oleh karena itu, anggota Xtra-L yang menghayati tipe *body image* yang kedua ini menilai ajakan masyarakat untuk merawat diri serta memberikan perhatian pada kebugaran dan kesehatan sebagai ajakan yang sia-sia dan tidak perlu dicermati.

Profil dimensi *body image* yang ke-III adalah *body image* dengan dimensi *body evaluation* yang menilai tidak puas akan tubuhnya diiringi dengan *body investment* yang memandang bahwa tindakan perawatan tubuh merupakan hal yang penting dilakukan oleh karena itu tindakan tersebut dilaksanakan. Anggota Xtra-L yang menghayati tipe *body image* yang ketiga merasa tidak puas dengan penampilannya, merasa kebugarannya belum maksimal, serta merasa belum puas akan kondisi kesehatannya saat ini. Mereka berusaha meningkatkan kualitas penampilan mereka, berusaha untuk meningkatkan kebugaran mereka, serta mencari tindak lanjut akan kondisi kesehatan mereka, sehingga mereka dapat mencapai gambaran penampilan yang menurut mereka menarik, memiliki tubuh yang sehat serta bugar.

Pada profil dimensi *body image* III, anggota Xtra-L menghayati bahwa penampilan aktual memiliki kesenjangan yang signifikan dengan gambaran ideal mereka, dan mereka juga menghayati bahwa memiliki penampilan menarik, tubuh yang bugar dan sehat memegang peranan penting bagi aktualisasi diri mereka. Penghayatan mereka akan penampilan mereka, kebugaran serta kesehatan mereka yang negatif menghambat mereka mengaktualisasi diri seoptimal mungkin.

Body schema yang mendasari terbentuknya *body image* profil III ini dipengaruhi oleh internalisasi budaya yang mereka anut. Anggota Xtra-L yang

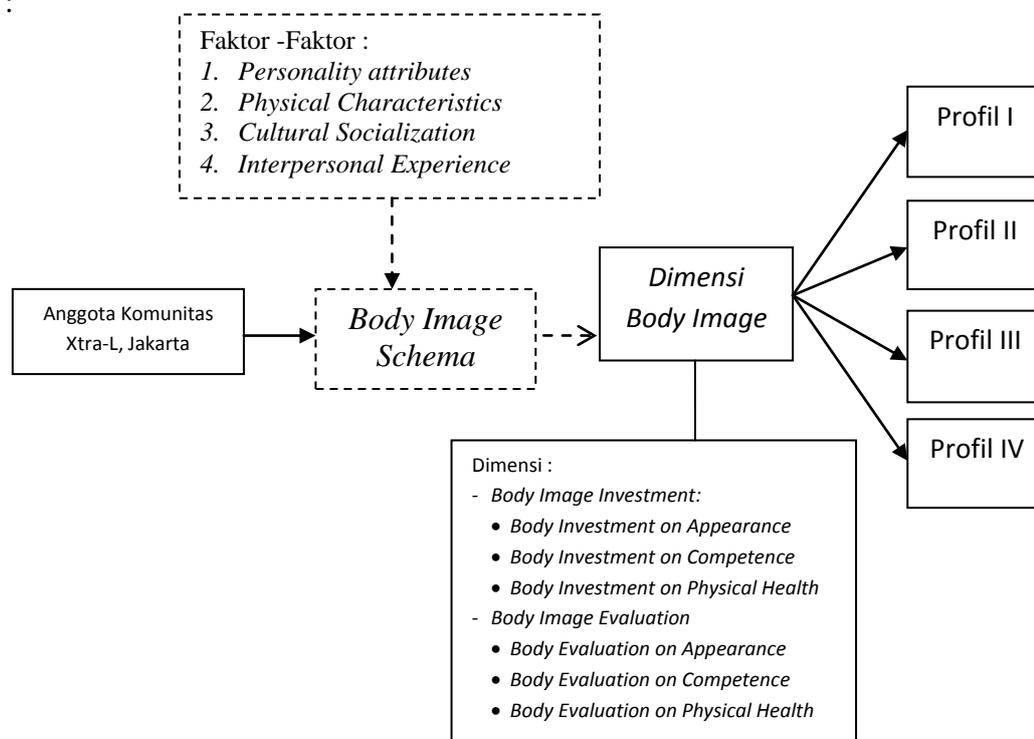
menerapkan standar masyarakat bahwa cantik itu lekat kaitannya dengan tubuh langsing, kadar lemak normal, berkaki jenjang, dan sebagainya, akan melakukan perbandingan dengan atribut fisik yang dimilikinya. Perbandingan tidak hanya dilakukan oleh anggota Xtra-L saja, melainkan didukung dengan umpan balik dari masyarakat di sekitar mereka. Mereka mengungkapkan penilaian mereka akan penampilan anggota Xtra-L, dan mereka juga melakukan perbandingan sosial antara anggota Xtra-L dengan orang lain. Hasil dari perbandingan ini akan menjadi dasar bagi mereka dalam melakukan evaluasi, yang merupakan salah satu dimensi *body image* yaitu *body evaluation*.

Profil terakhir dari dimensi *body image* adalah profil IV, dengan dimensi *body investment* yang memandang perilaku perawatan tubuh merupakan perilaku yang tidak penting dan tidak perlu dilakukan diiringi dengan *body evaluation* yang menilai tidak puas akan tubuhnya. Pada tipe *body image* ini, anggota Xtra-L menilai bahwa penampilan mereka kurang menarik, kebugaran mereka belum optimal, serta kesehatan mereka belum maksimal, namun hal ini bukanlah penentu anggota Xtra-L dalam mencapai aktualisasi diri yang optimal.

Keadaan ini memiliki resiko anggota Xtra-L terlenta untuk mengabaikan gejala-gejala kesehatannya dan tidak menindaklanjuti kondisi kesehatannya saat ini. Anggota Xtra-L juga menjadi tidak peduli untuk mencapai penampilan yang menarik, sehingga mereka mengabaikan standar yang berlaku di masyarakat. Keadaan ini berpotensi memperhadapkan mereka dengan tuntutan masyarakat namun mereka acuh dan memilih untuk tidak mengambil tindakan apapun.

Pada profil dimensi *body image* IV, *body schema* yang mendasarinya dipengaruhi oleh faktor kepribadian dengan rasa attachment yang aman, di mana saat anggota Xtra-L mencari kasih sayang dan penerimaan, mereka mendapatkannya. Anggota Xtra-L pada tipe *body image* ini menghayati perasaan nyaman akan atribut fisiknya dan disertai dengan internalisasi budaya bahwa menjadi manusia yang berharga tidak terpaku pada penampilan, kebugaran dan kesehatan saja. Apabila mereka memiliki pengalaman akan umpan balik yang negatif serta perbandingan sosial dari lingkungan, maka mereka menanggapi hal tersebut sebagai hal yang tidak terlalu penting, dan mereka mengedepankan aspek lain selain mengusahakan perbaikan penampilan, kebugaran, serta kesehatan.

Kerangka pemikiran penelitian ini dapat ditunjukkan dengan bagan berikut ini :



Bagan 1.1. Skema Kerangka Pikir

1.6 Asumsi Penelitian

Dari uraian di atas dapat ditarik asumsi sebagai berikut :

1. Faktor-faktor yang mempengaruhi dan melatarbelakangi pembentukan *body image schema* pada anggota komunitas Xtra-L Jakarta adalah *cultural socialization*, *physical characteristics*, *personality attributes* dan *interpersonal experience*.
2. Para anggota memiliki profil dimensi *body image* yang berbeda-beda.
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya *body schema* dapat berpengaruh pada pembentukan *body image* yang bervariasi.