

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sebagai individu yang sudah tergolong dewasa, peran dan tanggung jawabnya tentu makin bertambah besar. Mereka tidak bergantung secara ekonomis, sosiologis ataupun psikologis pada orang tuanya. Mereka justru merasa tertantang untuk membuktikan dirinya sebagai seorang pribadi dewasa yang mandiri. Secara fisik, seorang dewasa muda (*young adulthood*) menampilkan profil yang sempurna dalam arti bahwa pertumbuhan dan perkembangan aspek-aspek fisiologis telah mencapai posisi puncak. Mereka memiliki daya tahan dan taraf kesehatan yang prima sehingga dalam melakukan berbagai kegiatan tampak inisiatif, kreatif, cepat, dan proaktif (Agus Dariyo, 2004).

Manusia memiliki beberapa tahap perkembangan dewasa dalam kehidupannya, tahapan perkembangan dewasa tersebut di bagi menjadi tiga bagian yaitu, dewasa muda (*young adulthood*) dengan usia berkisar antara 20 sampai 40 tahun. Dewasa menengah (*middle adulthood*) dengan usia berkisar antara 40 sampai 65 tahun dan dewasa akhir (*late adulthood*) dengan usia mulai 65 tahun ke atas (Papalia et al, 2008).

Menurut Papalia et al (2008) tugas-tugas perkembangan dewasa awal adalah memiliki pasangan hidup, belajar menyesuaikan diri dan hidup berdampingan dengan pasangan hidup, memulai hidup berkeluarga dan peran baru sebagai orang tua,

mengasuh anak dan menyesuaikan diri dengan kebutuhan individualnya, belajar mengatur rumah tangga dan memikul tanggung jawab, memulai karier dan atau menentukan pendidikan, memikul tanggung jawab sebagai warga masyarakat dan mencari kelompok-kelompok sosial.

Pada masa dewasa awal, dapat ditemukan bahwa wanita memiliki perhatian yang besar terhadap hal-hal yang berhubungan dengan daya tarik fisik, wanita cenderung menyamakan dirinya dengan bagaimana penampilannya, atau apa yang diyakini orang lain akan pikirkan tentang penampilannya. Bagi kebanyakan wanita dewasa awal, *body image* hampir tak dapat dipisahkan dengan *self esteem*, sehingga jika seorang wanita merasa tidak nyaman dan tidak bahagia dengan bentuk tubuhnya maka wanita tersebut merasa tidak bahagia terhadap dirinya, jika seorang wanita tidak puas terhadap tubuhnya sendiri, maka wanita tersebut tidak puas terhadap dirinya sendiri, karena penilaian terhadap dirinya di dasarkan atas penampilannya (Thompson, 1999).

Fisik merupakan salah satu daya tarik penting bagi kaum pria dan wanita, begitu juga dengan bentuk tubuh manusia. Bentuk dasar dari tubuh manusia ada tiga macam, yaitu kurus, gemuk dan ideal. Bentuk tubuh manusia juga ada yang memiliki kekurangan. Kekurangan tersebut ada pada fisiknya. Menurut Hamsani (2011) terdapat macam-macam bentuk tubuh, yang pertama yaitu ideal, kedua yaitu kurus tinggi, ke tiga yaitu kurus pendek, ke empat yaitu gemuk tinggi, ke lima yaitu gemuk pendek, ke enam yaitu besar badan atas, ke tujuh yaitu besar badan bawah.

Tubuh manusia ada 3 macam, yang pertama yaitu endomorfi, tubuh endomorfi cenderung mudah menjadi gemuk, dengan tanda utama halus dan bulat, tidak cocok untuk kegiatan fisik yang berat. Kedua yaitu mesomorfi, tubuh yang mesomorfi ditandai dengan wujud yang segi-segi dan keras, kokoh, tahan sakit, dan yang ketiga yaitu ektomorfi, tubuh ektomorfi ditandai dengan bentuk tubuh yang tipis, tinggi dan otot yang lemah. Penampilan fisik seseorang memang dianggap sebagai suatu hal yang penting dalam kehidupan dimasa kini. Dengan tampil menarik, wanita dewasa akan merasa lebih berharga dan dapat tampil lebih meyakinkan dalam berbagai situasi (Sheldon, 2009),

Tidak ada seorang pun di dunia ini yang tidak ingin tampil menarik di mata orang lain, terutama dalam hal penampilan fisik. Memiliki tubuh langsing yang ideal tentu menjadi harapan semua orang agar terlihat cantik dan sehat. Olahraga merupakan salah satu usaha yang dilakukan oleh banyak orang, tidak hanya para wanita saja yang merasa perlu untuk mendapatkan berat badan ideal, namun pria juga merasa demikian. Banyak berbagai macam cara menurunkan berat badan, di antaranya olahraga, sedot lemak, akupunktur dan pola diet.

Dokter spesialis gizi, dr.Johanes Chandrawinata, MND,SpGK, yang berpraktek di RS. St.Boromeus, Bandung (2008) merekomendasikan pola diet yang dilakukan oleh *National Weight Control Registry* (NWCR) di AS (Amerika Serikat). NWCR adalah kumpulan data orang (ada 4000 orang) yang telah berhasil menurunkan berat badan lebih dari 13 kg dan tetap bertahan selama lebih dari 5

tahun. Karakteristik pola makan nya adalah rendah lemak (24 persen asupan kalori), asupan karbohidrat cukup tinggi rendah kalori (1300-1500 kkal per hari). dr.Johanes, menyarankan untuk mengurangi asupan lebih kecil dari porsi biasa. Menurut dr.Johanes, mayoritas anggota yang terdaftar dalam NWCR melakukan makan pagi secara rutin, memantau berat badan sendiri secara berkala serta melakukan olahraga. Dengan pola makan rendah lemak rendah kalori dan olahraga seperti ini telah terbukti mampu menurunkan berat badan lebih dari 13 kg dan bisa dipertahankan lebih dari 5 tahun.

Menurut James O. Hill, PhD, *director of the Center for Human Nutrition at the University of Colorado at Denver* (2013), olahraga merupakan suatu keharusan untuk pemeliharaan berat badan memperingatkan bahwa seseorang bisa sangat sukses secara sementara menurunkan berat badan hanya melalui diet saja. Tapi ada banyak data yang menunjukkan bahwa orang-orang akan mendapatkan kembali berat badan jika mereka tidak aktif secara fisik berolahraga.

Dr.dr.Fiastuti Witjaksoso, MSc.Sp.Gk dalam jumpa pers Zespri '*Feel The Difference*', Rabu 16 Oktober 2013, di Hotel Akmani kawasan Sabang Menteng, Jakarta Pusat, mengatakan pentingnya meningkatkan aktifitas fisik dengan cara berolahraga secara teratur, minimal 4 kali seminggu dan minimal 45 menit per sesi latihan. Dengan begitu, penurunan berat badan secara moderat (5 sampai 10%) nantinya akan memperbaiki kontrol gula darah, tekanan darah dan kolesterol. Dengan berolahraga dan melakukan pola hidup teratur adalah cara terbaik mengurangi lemak yang ada dalam tubuh kita. Dr.dr. Fiastuti Witjaksoso menambahkan, dalam upaya

mengurangi berat badan, seseorang harus meningkatkan aktivitas fisik mereka. Seperti olahraga yang sifatnya aerobik, yaitu jalan cepat, *treadmill*, sepeda statis, senam intensitas rendah, menari dan dansa.

Penampilan yang menarik pada wanita sebenarnya merupakan suatu penilaian yang sangat subjektif dari lingkungan terhadap individu tersebut. Akibatnya, opini seseorang mengenai *body image* nya sendiri mungkin sama atau mungkin juga tidak sama dengan penilaian orang lain. Misalnya, orang lain mungkin menilai bahwa seseorang itu menarik, tapi orang yang dinilai tersebut mungkin memandang dirinya sebagai orang yang tidak menarik. Sebaliknya, seseorang mungkin menganggap *body image* nya menarik, tapi dianggap tidak menarik oleh sebagian besar orang yang berhubungan dengannya. Oleh karena itu, untuk lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan lingkungannya, banyak wanita yang berusaha untuk tampil semenarik mungkin. Dalam hal ini perasaan individu terhadap tubuhnya untuk berpenampilan menarik dapat berupa kepuasan atau ketidakpuasan.

Secara umum, dari sisi fisik, wanita yang dianggap menarik adalah mereka yang cukup sehat tubuhnya. Berbagai penelitian (Perriloux dkk, 2010; Soler, 2003; Hinsz dkk, 2001) menunjukkan bahwa wajah yang simetris dan tubuh terlihat sehat bisa jadi daya tarik luar biasa. Sehat artinya tak mudah sakit, kulit cukup terawat, rambut relatif sehat, juga beberapa ciri sehat yang lain. Menurut Samsul (2013) menjadi kurus dan langsing adalah impian banyak orang, terutama wanita. Tubuh yang kurus dan langsing memang sering di anggap sebagai patokan ideal apabila ingin disebut cantik dan seksi. Meskipun banyak yang mengatakan bahwa cantik itu

relatif dan tidak hanya dipandang dari ukuran tubuh saja, namun pada kenyataannya hal ini tidak selalu benar. Dapat dilihat setiap hari ada semakin banyak wanita yang berlomba-lomba untuk cepat menurunkan berat badan dan membuat tubuh mereka terlihat seperti model-model di televisi. Di berbagai media, terutama televisi, banyak sekali disampaikan isu bahwa tubuh kurus atau bahkan sangat kurus merupakan bentuk tubuh yang ideal untuk saat ini. Karena hal inilah kemudian banyak wanita, termasuk wanita dewasa awal melakukan berbagai cara untuk mendapatkan tubuh ideal dan langsing, manfaat lain seperti kesehatan, menjadi pertimbangan bagi para wanita dewasa awal untuk mendapatkan tubuh langsing dan ideal.

Perkembangan terakhir mengenai *body image* mengalami perubahan dari awal persepsi bahwa perempuan dengan tubuh gemuk dianggap lebih menarik daripada perempuan yang memiliki tubuh kurus, karena perempuan dengan tubuh gemuk dianggap subur, dan bisa memiliki anak yang banyak dan juga sehat. Namun saat ini, persepsi *body image* pun mulai bergeser, saat ini perempuan yang dianggap cantik adalah perempuan yang memiliki tubuh tinggi, langsing, berkulit putih, dan berambut panjang. Anggapan tersebut membuat kaum wanita, khususnya wanita dan kaum ibu muda untuk memperbaiki tubuh dengan diet, baik dari diet sehat sampai ke diet ekstrim, seperti puasa tidak makan sama sekali yang berujung pada *eating disorder* seperti *bulimia* maupun *anorexia*. Pada era modern ini, banyak orang menginginkan semua hal yang serba instan, termasuk dalam pola dan memilih makanan, selain cepat, tidak membuang waktu, juga rasanya yang enak. Hal ini yang menyebabkan sebagian orang sering mengonsumsi makanan instan, namun jika makanan ini

dikonsumsi secara terus menerus akan mengakibatkan *obesitas* dan *diabetes* (Berta Oktavela, 2012).

Thompson, *et al*, (1999) mengemukakan bahwa *body image* adalah persepsi individu terhadap tubuhnya, misalnya ketika individu merasa bahwa tubuhnya lengkap atau tidak, atau merasa bahwa tubuhnya tinggi atau pendek, gemuk atau kurus. Hal ini dapat berpengaruh besar terhadap bagaimana individu menghayati dirinya dan dalam menjalani kehidupannya sehari-hari baik di lingkungan sosial maupun dalam lingkungan pekerjaan. Menurut Cash (2002), *body evaluation* adalah bentuk kepuasan atau ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh merupakan salah satu dimensi dari *body image*, sedangkan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki penampilan fisik, bugar dan sehat mencerminkan seberapa penting penampilan fisik tersebut bagi dirinya disebut *body investment*. Berkaitan dengan hal di atas, selama ini penelitian tentang *body image* lebih banyak di fokuskan pada wanita daripada pria (Thompson, *et al*, 1999).

Berdasarkan observasi peneliti terhadap kelompok wanita atau ibu-ibu yang mengikuti senam *body language* di sanggar senam “Bandung Indah Club” di kota Bandung, mayoritas ibu-ibu atau wanita yang mengikuti senam dari bulan ke bulan menunjukkan peningkatan jumlah peserta. Dari hasil wawancara, observasi dan survey terhadap peserta senam *body language*, ditemukan bahwa banyak wanita atau ibu-ibu khususnya yang menginginkan memiliki tubuh langsing dan ideal. Selain aktif melakukan senam *body language*, sebagian dari ibu-ibu atau kaum wanita tersebut melakukan pola diet yaitu pola makan rendah lemak dan mengurangi porsi

makan yang biasa untuk mendapatkan tubuh langsing dan ideal. Bagi ibu-ibu yang tubuhnya sudah merasa ideal dan langsing, mereka ingin tetap mempertahankan bentuk tubuh langsing dan idealnya tersebut. Bagi wanita yang belum menikah, mereka berusaha untuk mendapatkan tubuh yang langsing dan ideal serta semakin percaya diri ketika berinteraksi dalam lingkungan pergaulan dan menarik bagi teman-temannya. Sedangkan bagi wanita yang sudah menikah dan memiliki anak, mereka ingin tetap memiliki tubuh langsing dan ideal serta kembali memiliki fisik seperti sebelum menikah misalnya memiliki bentuk tubuh langsing dan ideal serta mempertahankan tubuh idealnya..

Begitupun dalam hal pekerjaan misalnya pekerjaan tertentu seperti SPG (*Sales Promotion Girl*). Menurut Poerwodarminto (1987 : 198) SPG (*Sales Promotion Girl*) yaitu suatu profesi yang bergerak dalam pemasaran atau promosi suatu produk. Profesi ini biasanya memakai wanita yang mempunyai karakter fisik yang menarik yaitu memiliki tubuh langsing dan ideal sebagai usaha untuk menarik perhatian konsumen.

Beberapa penelitian yang sudah dilakukan menyatakan bahwa wanita lebih negatif memandang citra tubuh (*body image*) dibandingkan pria (Cash, 2002). Pria ingin bertubuh besar dikarenakan mereka ingin tampil percaya diri di depan teman-temannya dan mengikuti *trend* yang sedang berlangsung, sedangkan wanita ingin memiliki tubuh kurus menyerupai ideal yang digunakan untuk menarik perhatian pasangannya. Usaha yang dilakukan pria untuk membuat tubuh lebih berotot dipengaruhi oleh gambar di media massa yang memperlihatkan model pria yang

kekar dan berotot, sedangkan wanita cenderung untuk menurunkan berat badan disebabkan oleh artikel dalam majalah wanita yang sering memuat artikel promosi tentang penurunan berat badan (Anderson & Didomenico, 1992). Tiggemann (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) mengatakan bahwa media yang muncul dimana-mana memberikan gambaran ideal mengenai figur perempuan dan laki-laki yang dapat mempengaruhi gambaran tubuh seseorang. Tiggemann (dalam Cash & purzinsky, 2002) juga menyatakan bahwa media massa menjadi pengaruh yang paling kuat dalam budaya sosial. Anak-anak dan remaja lebih banyak menghabiskan waktunya dengan menonton televisi. Konsumsi media yang tinggi dapat mempengaruhi konsumen. Isi tayangan media sering menggambarkan bahwa standar kecantikan perempuan adalah tubuh yang kurus dalam hal ini berarti dengan level kekurusan yang dimiliki, kebanyakan perempuan percaya bahwa mereka adalah orang-orang yang sehat.

Nilai-nilai yang diterima sejak kecil sangat berpengaruh, misalnya berupa nilai-nilai yang dianggap positif jika perempuan yang cantik itu, perempuan yang memiliki badan yang langsing atau kurus. Dalam hal ini juga bisa mengakibatkan trauma masa kecilnya, misalnya seorang perempuan sering mendapat ejekan dari keluarganya, saudara kandung atau teman-temannya karena memiliki bentuk tubuh yang gemuk atau trauma seseorang yang diputuskan pacarnya hanya karena badannya gemuk. Trauma masa kecil itu bisa mendorong perempuan sekuat tenaga berupaya melangsingkan tubuhnya agar dapat dinilai positif dan dicintai pasangannya. Setelah berhasil melangsingkan tubuhnya dan berhasil mendapatkan pasangan atau suami,

wanita akan menjadi ketakutan luar biasa ketika tubuhnya kembali melar. Disamping itu kedua faktor di atas, yang mampu mendorong seorang perempuan untuk terobsesi memiliki tubuh langsing, sehingga bukan dari diri perempuan itu sendiri keinginan untuk langsing melainkan di tuntut oleh lingkungan dimana perempuan itu berada.

Dengan mengikuti pelatihan senam *body language* akan memperoleh bentuk tubuh yang ideal. Berdasarkan uraian di atas, peneliti mengajukan beberapa pertanyaan apakah kaum wanita peserta senam bertujuan ingin memiliki tubuh langsing, bugar dan sehat.

Di Kodya Bandung terdapat berbagai macam sanggar senam untuk melatih orang-orang dengan tujuan untuk melangsingkan tubuh supaya ideal, salah disatunya adalah sanggar senam “Bandung Indah *Club*” di kota Bandung. Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti terhadap 10 wanita dewasa awal yang merawat tubuhnya di sanggar senam “Bandung Indah *club*” di kota Bandung. Berdasarkan hasil wawancara, 7 responden mengatakan tubuhnya merasa gemuk, tidak ideal seperti yang ditampilkan dimedia-media saat ini. Responden menganggap bahwa bentuk tubuh dan penampilan fisik merupakan hal yang penting bagi mereka. Responden yang menganggap bahwa bentuk tubuh yang ideal adalah langsing dan tinggi seperti para model yang tampil dimajalah-majalah dan media massa, sedangkan untuk 3 responden lainnya sudah merasa bahwa bentuk tubuhnya ideal dan langsing namun mereka hanya ingin tetap menjaga tubuhnya saja supaya tetap ideal dan langsing.

Saat ini banyak wanita yang melakukan berbagai cara untuk membuat tubuhnya menjadi ideal atau langsing diantaranya adalah senam. Senam ini adalah salah satu cara yang cukup praktis, menyehatkan, tanpa adanya efek samping. Senam menjadi salah satu cara yang cukup baik untuk menjaga kebugaran tubuh, kesehatan tubuh dan melangsingkan tubuh agar menjadi ideal. Ada banyak jenis senam kebugaran yang dapat menjadi alternatif pilihan, salah satunya adalah senam *body language* yaitu senam untuk pembentukan tubuh.

Senam *body language* merupakan istilah dan *trend* baru dalam dunia persenaman. Senam ini muncul sekitar 3 sampai 4 tahun lalu. Jika diperhatikan dengan seksama maka senam *body language* ini, bukanlah gerakan-gerakan senam yang baru. Senam *body language* merupakan gabungan dari beberapa jenis senam yang sudah ada, antara lain senam pembentukan (senam pembentukan bagian-bagian tubuh tertentu seperti otot-otot tubuh), senam nifas (senam pasca melahirkan) dan *ballet* (salah satu teknik tarian). Senam *body language* itu mengutamakan gerakan-gerakan untuk kelenturan dan pembentukan otot tubuh. Bila senam ini dilakukan dengan benar dan tepat, dapat menghasilkan bentuk tubuh yang indah dengan kelenturan yang baik, disamping untuk menjaga stamina. Senam *body language* mengajarkan juga cara pernapasan baik yaitu mengombinasikan gerakan-gerakan senam dengan cara pernapasan yang benar, hasilnya stamina dan kesehatan tubuh yang baik. Selain itu, senam ini baik untuk wanita terutama mereka yang mempunyai masalah dengan bentuk tubuh yaitu obesitas ataupun tidak proporsional, seperti bentuk bagian-bagian tubuh yang tidak serasi satu sama lain. Manfaat senam *body*

language akan terlihat apabila dilakukan secara benar dan teratur. Berbeda dengan senam aerobik (serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik) dan *low impact* (bagian dari senam aerobik yaitu gerakan senam aerobik benturan ringan yang salah satu kakinya berada dan menapak di lantai setiap waktu, salah satu contohnya adalah berjalan dengan melangkah maju mundur) yang mengutamakan gerakan-gerakan untuk pembakaran kalori atau untuk menurunkan berat badan. Kedua senam ini untuk pembentukan tubuh kurang bermanfaat atau kurang mengena. Untuk orang-orang yang ingin memperindah bentuk tubuh maka senam *body language* merupakan jawabannya. Senam *body language* mengutamakan gerakan-gerakan yang langsung mengena ke bagian otot-otot tubuh, sehingga akan terjadi pembentukan dan kelenturan otot sesuai dengan fungsi gerakan itu sendiri. Karena dilakukan dengan teknik yang benar serta kekuatan tenaga, maka akan terjadi pembakaran kalori (Suci riadi prihantanto, 2003).

Senam *body language* ini sangat cocok untuk wanita segala usia, tua dan muda. Gerakan senam ini dapat memberikan dampak menyeluruh bagi bentuk tubuh seperti lengan, dada, perut, paha, pinggul, payudara serta bagian tubuh yang lainnya. Dengan banyaknya manfaat senam *body language*, maka banyak wanita dewasa awal yang ingin mengikuti senam *body language* ini.

Menurut pelatih senam *body language* Jeanny E. Suherman dalam liputan6.com (2009) : “untuk mencapai bentuk tubuh yang indah, tingkat keberhasilan relatif singkat. Hanya dapat dilihat dalam waktu dua hingga tiga bulan, seseorang mampu mengencangkan dan menurunkan berat badan tiga sampai lima kilogram”,

sedangkan dengan waktu yang sama, untuk wanita yang baru melahirkan perlu diimbangi dengan porsi makanan yang teratur. Selain bermanfaat untuk kebugaran tubuh senam ini tidak hanya untuk mereka yang kelebihan berat badan tapi juga bisa untuk bagi mereka yang mengalami masalah yaitu berat badan yang sulit naik atau kurus. Teknik dasar latihannya, dilakukan pengaturan terhadap waktu serta periode latihan. Jika seseorang yang mengalami berat badan berlebih dianjurkan untuk mengikuti tiga kali senam dalam seminggu sekali dan setiap kali latihan minimal satu jam.

Menurut Jasper, Lakoff, Scherr, dan Thompson (dalam Thompson et. al, 1996), kuatnya tuntutan masyarakat mengenai standar penampilan ideal disebabkan oleh peran media massa yang menyebarkan informasi dan standar yang merupakan harapan masyarakat media massa memiliki pengaruh yang kuat karena dianggap sebagai acuan dari selera mayoritas masyarakat. Sedangkan menurut Moore, Silberstein, Rodin (dalam Thompson, 1996), media massa tidak hanya memberikan informasi mengenai bentuk tubuh ideal tetapi juga memberitahukan cara mencapainya melalui artikel mengenai diet dan olahraga.

Berdasarkan dari fenomena tersebut, peneliti ingin melihat gambaran *body image* pada wanita dewasa awal yang mengikuti senam disanggar senam “Bandung Indah *club*” di kota Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

“Bagaimanakah *body image* yang dimiliki oleh wanita dewasa awal yang mengikuti senam *body language* di sanggar senam “Bandung Indah Club” di kota Bandung”

1.3 Maksud dan tujuan penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Maksud dari penelitian ini adalah untuk mengetahui *body image* yang dimiliki oleh wanita dewasa awal yang mengikuti senam *body language* di sanggar senam “Bandung Indah Club” di kota Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai *body image* serta faktor yang mempengaruhi *body image* pada wanita dewasa awal yang mengikuti senam di sanggar senam “Bandung Indah Club” di kota Bandung.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Ilmiah

- Untuk memberikan informasi bagi ilmu Psikologi khususnya bidang Psikologi Perkembangan dan Psikologi Klinis mengenai *body image* pada wanita dewasa awal yang mengikuti senam di sanggar senam “Bandung Indah Club” di kota Bandung.

- Memberikan sumbangan informasi bagi mahasiswa dan peneliti lain yang ingin meneliti lebih lanjut mengenai *Body Image* pada wanita dewasa awal yang mengikuti senam di sanggar senam “Bandung Indah *Club*” di kota Bandung.

1.4.2 Kegunaan Praktis

- Memberikan informasi kepada wanita dewasa awal yang mengikuti senam di sanggar senam “Bandung Indah *Club*” di kota Bandung mengenai *body image* nya, sehingga di harapkan para wanita dewasa awal yang mengikuti senam di sanggar senam “Bandung Indah *Club*” tersebut dapat terus meningkatkan kepercayaan dirinya untuk memperoleh *body image* yang positif.
- Memberikan informasi dan masukan kepada pihak sanggar senam “Bandung Indah *Club*” agar tetap mengadopsi pola hidup dan olahraga yang teratur setelah mengikuti senam di sanggar senam “Bandung Indah *Club*” di kota Bandung.

1.5 Kerangka Pikir

Penampilan yang menarik pada individu sebenarnya merupakan suatu penilaian yang sangat subjektif dari lingkungan terhadap individu tersebut. Oleh karena itu, untuk lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan lingkungannya, banyak individu khususnya wanita yang berusaha untuk tampil sebaik mungkin sesuai dengan tuntutan masyarakat terutama terhadap tuntutan dalam tempatnya bekerja, yang senantiasa mengharuskan untuk berpenampilan menarik. Perasaan individu terhadap tubuhnya untuk berpenampilan menarik dapat berupa kepuasan atau ketidakpuasan.

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. Dalam perspektif kognitif-behavioralnya, Cash menyatakan bahwa *body image* merupakan sikap yang dibentuk sebagai hasil dari proses kognitif, emosi, dan perilaku pada kejadian-kejadian di lingkungan individu tersebut yang dibentuk oleh *body image schema*

Cash (2002) mengatakan *body image schema* terdiri atas dua dimensi, yaitu *body evaluation* yang merujuk kepada penilaian puas atau tidaknya wanita dewasa awal akan tubuhnya dan *body investment* yang merujuk kepada seberapa penting penampilan fisik pada wanita dewasa awal. Penentuan *body image* positif atau negatif melibatkan dua dimensi *body image* yang disadari oleh skema tersebut. *Body investment* yang tinggi meningkatkan kecenderungan untuk memiliki *body image* yang negatif karena *body investment* tinggi dan *body evaluation* rendah maka wanita

dewasa awal akan memiliki *body image* negatif. Sebaliknya *body evaluation* yang tinggi akan meningkatkan kecenderungan untuk wanita dewasa awal memiliki *body image* yang positif karena mengacu pada positif atau negatifnya penilaian dan *belief* tentang penampilan fisik, kebugaran dan kesehatan tubuhnya, wanita dewasa awal sebaiknya merasakan kepuasan yang tinggi pula terhadap *body Image* yang positif.

Wanita dewasa awal yang memiliki *body investment* rendah dan *body evaluation* tinggi juga akan menghayati perasaan puas terhadap penampilan fisik, kebugaran dan kesehatan tubuhnya sehingga memiliki *body image* yang positif. Wanita dewasa awal dengan *body investment* rendah akan tetap dapat memiliki *body image* yang positif jika memiliki *body evaluation* yang rendah karena keadaan fisiknya tidak di persepsi sebagai hal yang terlalu penting dalam kehidupannya.

Perkembangan *body image* berjalan sepanjang masa kehidupan dan di pengaruhi oleh orang yang signifikan serta berperan penting dalam kehidupan. Terdapat 4 faktor yang mempengaruhi *body image* seseorang (*Cash, 1994 dalam cash et al 1997*). Faktor pertama adalah *physical characteristics* yang meliputi keadaan fisik seperti tinggi badan, bentuk otot, kondisi-kondisi kulit seperti jerawat, cacat yang diperoleh, perubahan elastisitas kulit, ketebalan rambut, kemudian *personality attributes* misalnya *self esteem* (*self esteem* tinggi akan menyebabkan penghayatan positif terhadap tubuh), *attachment system* (kasih sayang dan *attachment* yang aman dapat meningkatkan kecenderungan *body image* yang positif), nilai gender tradisional dalam hubungan dengan laki-laki akan lebih mementingkan penampilan, yang ke tiga adalah *interpersonal experience*, yaitu penilaian yang

diberikan lingkungan kepada wanita dewasa awal yang merupakan umpan balik yang ikut mempengaruhi *body image* nya umpan tersebut berupa harapan-harapan, opini, komunikasi verbal maupun non verbal yang di sampaikan dalam interaksi dengan anggota keluarga, teman, orang-orang sebaya lain dan bahkan oleh orang asing. Faktor yang ke empat adalah *cultural socialization*, yaitu pesan-pesan dari lingkungan yang menyisipkan suatu standar atau harapan mengenai penampilan dan karakter fisik. Faktor *cultural socialization* di mulai dengan pendapat tentang tubuh ideal dan standar fisik yang ada di masyarakat yang kemudian di internalistik oleh individu yang terlibat di dalamnya (handy dalam Thompson et al, 1999: 106). Wanita dewasa awal akan membandingkan tubuhnya sendiri dengan tubuh ideal dan dengan standar fisik di masyarakat berupa tubuh yang langsing dan ideal yang kemudian akan membentuk persepsi tentang tubuhnya.

Menurut Cash & Pruzinsky (2004), *body image* memiliki tiga aspek utama, yaitu penampilan fisik (*appearance*), aspek ini mengenai bagaimana perhatian individu terhadap penampilannya dan perasaan menarik atau tidaknya individu atas dirinya. Jadi jika individu menempatkan penampilan sebagai hal yang penting bagi dirinya dan ia merasa puas akan penampilannya maka ia memiliki penampilan fisik yang tinggi. Ke dua, kebugaran (Senam), aspek ini mengenai perasaan individu terhadap tingkat kebugaran tubuhnya dan penghargaan individu terhadap kebugarannya dengan secara aktif terlibat dalam kegiatan fisik untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran tubuhnya. Ke tiga, kesehatan (*health/illness*), aspek ini menjelaskan tingkat pengetahuan dan kesadaran individu

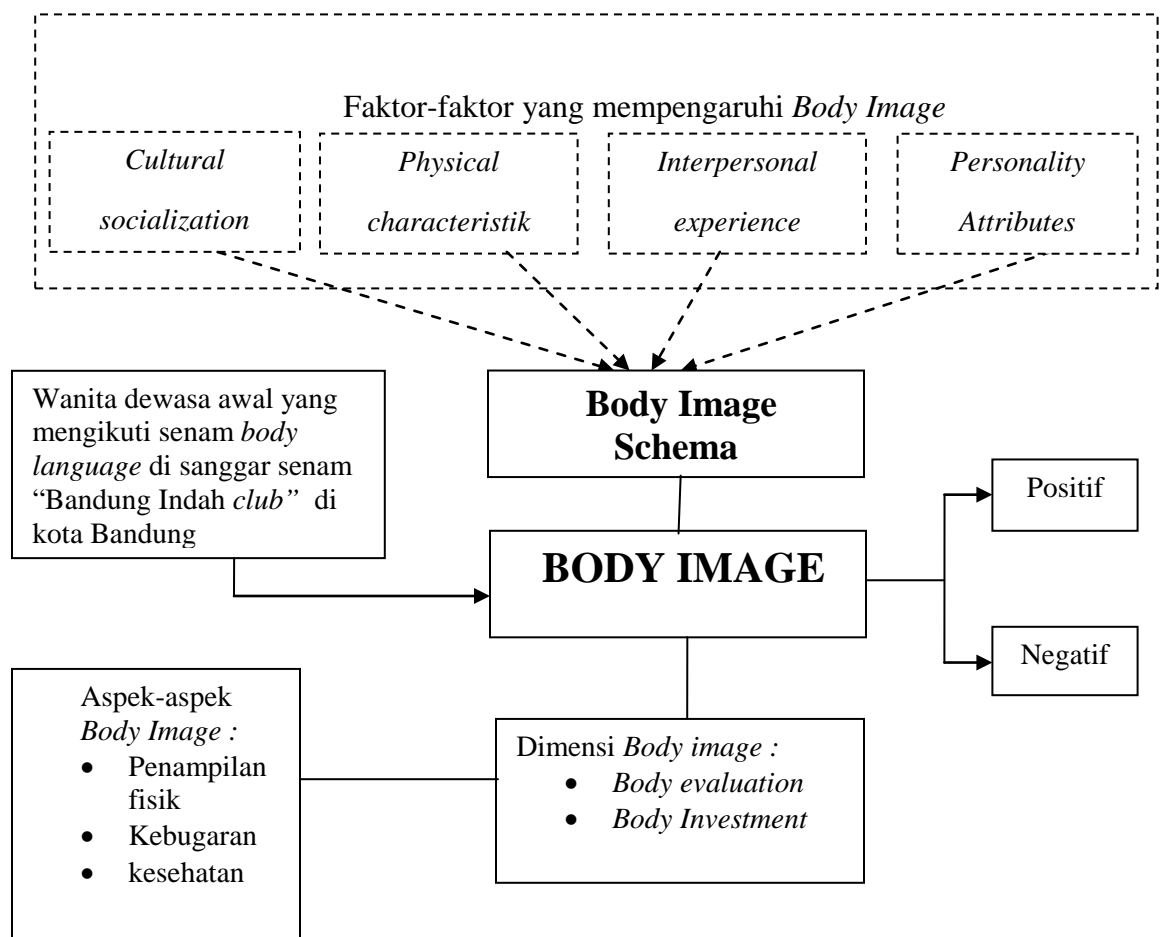
terhadap pentingnya kesehatan, penilaian individu tentang seberapa sehat tubuhnya, mengenai kesadaran individu terhadap berbagai masalah dan penyakit yang dirasakan oleh tubuh.

Adapun tugas-tugas masa perkembangan dewasa awal, Kehidupan psikososial dewasa muda makin kompleks dibandingkan dengan masa remaja karena selain bekerja, mereka akan memasuki kehidupan pernikahan, membentuk keluarga baru, memelihara anak-anak, dan tetap harus memperhatikan orang tua yang makin tua. Selain itu, individu pada tahap dewasa awal mulai membentuk kehidupan keluarga dengan pasangan hidupnya, yang telah dibina sejak masa remaja atau masa sebelumnya. Havighurst (Turner & Helms, 1995) mengemukakan tugas-tugas perkembangan dewasa muda, diantaranya memilih teman bergaul (sebagai calon suami atau istri), membina kehidupan rumah tangga, mulai hidup dalam keluarga atau hidup berkeluarga, mengelola rumah tangga, mulai bekerja dalam suatu jabatan, mulai bertanggung jawab sebagai warga negara secara, memperoleh kelompok sosial yang seirama dengan nilai-nilai pahamnya.

Kesenjangan diri ideal terfokus pada kecenderungan wanita yang merawat tubuhnya di sanggar senam “Bandung Indah *club*” di kota Bandung untuk membandingkan penampilan yang mereka persepsi dengan penampilan ideal yang mereka bayangkan atau mereka lihat di media massa (Cash dan J.K. Thompson, 1992). Hasil dari perbandingan bisa merupakan kesenjangan antara diri yang mereka persepsikan dan diri ideal yang menjadi standar, hal ini mengarah pada ketidakpuasan

atau negatif *Body image*. Namun sebaliknya, tidak adanya rasa kesenjangan antara diri yang di persepsikan maka akan tumbuh rasa kepuasan terhadap *body image* atau positif *body image*.

Bagan 1.1 Skema Kerangka Pemikiran



1.6 Asumsi Penelitian

Setelah menelaah uraian di atas, maka di dapatkan asumsi-asumsi sebagai berikut :

1. Wanita dewasa awal ingin mempertahankan tubuh langsing dan idealnya dalam rangka mencari pasangan dan yang sudah memiliki pasangan agar dapat mempertahankan pasangannya dalam kehidupan berumah tangga.
2. Dalam mempertahankan keindahan tubuh, kebugaran tubuh dan kesehatan tubuh di usahakan melalui senam dan cara hidup sehat.
3. Sanggar senam perawatan tubuh “Bandung Indah *Club*” adalah pemberi standar *body image* ideal kepada wanita.
4. Penilaian positif atau negatif wanita terhadap tubuhnya diperoleh setelah membandingkan *body investment* dengan *body evaluation* yang diberikan oleh sanggar senam perawatan tubuh “Bandung Indah *Club*” di kota Bandung.