

## Bab 1 Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

Penampilan merupakan cara seseorang menunjukkan eksistensinya baik kepada diri sendiri maupun kepada orang lain. Penampilan juga diartikan sebagai gambaran umum seseorang yang diberikan perhatian oleh orang lain dalam ruang interaksi sosial. Penampilan yang sering diperhatikan adalah penampilan fisik. Penampilan fisik berkaitan dengan aspek-aspek yang berada di luar tubuh manusia seperti wajah, bentuk tubuh, cara berpakaian, aksesoris yang digunakan, warna kulit, dan sebagainya. Penampilan fisik menjadi kesan pertama bagi seseorang untuk memulai interaksi dengan orang lain.

Dalam ruang interaksi sosial, penampilan fisik khususnya bagian wajah, bentuk tubuh, dan cara berpakaian sering dijadikan sebagai objek penilaian oleh orang lain. Bagi wanita khususnya, ketiga aspek tersebut menunjukkan status sosial dan bagaimana seseorang melakukan perawatan terhadap penampilan fisiknya. Kesan baik yang dimunculkan dari penampilan fisik akan memberikan rasa percaya diri bagi wanita. Pentingnya memberikan kesan yang baik membuat wanita melakukan berbagai perawatan demi penampilan fisiknya.

Penilaian terhadap penampilan fisik dan bentuk tubuh dikenal dengan sebutan citra tubuh. Menurut Cash (2004), citra tubuh adalah persepsi dan pikiran individu mengenai bentuk tubuh yang berkaitan dengan penampilan fisik. Persepsi dan pikiran individu bisa berbentuk penilaian positif maupun negatif. Wanita yang memiliki penilaian positif akan menerima dirinya sendiri tanpa memikirkan penilaian dari orang lain. Jika penilaiannya negatif, wanita akan merasa dirinya tidak cantik dan tidak memenuhi standar penilaian yang diharapkan. Wanita yang memiliki penilaian negatif merasa tidak puas dengan penampilan fisik dan bentuk tubuhnya (Cash, 2004).

Ketidakpuasan terhadap penampilan fisik dan bentuk tubuh membuat sebagian wanita melakukan perawatan tubuh. Perawatan tubuh bisa berbentuk olahraga, diet, operasi, atau perawatan di klinik kecantikan. Tak jarang perawatan yang dilakukan menghabiskan biaya yang tidak sedikit. Salah satu *public figure* Indonesia yang melakukan perawatan dengan biaya yang cukup fantastis adalah Lucinta Luna. Terlepas dari statusnya sebagai *transgender*, Lucinta berusaha untuk bisa mendapatkan wajah dan bentuk tubuh sempurna yang diinginkannya bahkan perawatan wajah terakhir yang dilakukannya menghabiskan biaya lebih dari 1 milyar. Perawatan ini dilakukan untuk mengubah kepalanya dengan mengikis bagian pipi, memotong sedikit bagian dagunya dan membentuk kelopak mata yang baru (kompas, 2022).

Selain Lucinta Luna, *public figure* lain seperti Nikita Mirzani, dikutip dari tribunnews.com mengaku menghabiskan uang senilai 25 juta untuk 1x perawatan tubuhnya dengan alasan demi menjaga kesehatan (Tribunnews, 2022). Kemudian ada Krisdayanti yang menghabiskan uang senilai 185 juta untuk melakukan *treatment fresh cell therapy*, ada Roro Fitria yang menghabiskan uang sekitar 200-300 juta untuk perawatan seluruh tubuhnya, dan Acha Septriasa menghabiskan 5 juta perbulan untuk perawatan tubuh sebulan sekali (Liputan6, 2017).

Dari kasus beberapa artis tersebut dapat dikatakan bahwa keinginan untuk memiliki penampilan menarik menghabiskan biaya yang tidak sedikit. Walaupun makna cantik dan menarik itu bersifat subjektif namun adanya tuntutan dari diri sendiri membuat makna tersebut menjadi tidak realistis. Pendapat ini sejalan dengan penelitian Septiyani (2018) yang menemukan bahwa wanita memiliki standar cantik dan menarik didapat dari media sosial seperti instagram sehingga secara tidak langsung mempengaruhi caranya memandang tubuh secara tidak realistis. Hal ini membuat sebagian besar wanita berusaha keras untuk bisa memenuhi standar tersebut dengan melakukan berbagai perawatan. Cash (2012) mengatakan standar kecantikan yang tidak terpenuhi berdampak pada rasa percaya diri dan penerimaan diri pada bentuk tubuhnya (Cash, 2012). Selain itu, bilamana standar kecantikan tidak terpenuhi wanita harus menanggung kritikan pada penampilannya. Hal ini dibuktikan oleh temuan *ZAP Beauty Index* (2020) yaitu 47% mengalami *body shaming* karena terlalu berisi, 36,4% karena wajahnya berjerawat, 28,1% karena wajahnya tembem, 23,3% karena kulitnya gelap, dan 19,6% karena tubuhnya terlalu kurus (*ZAP Beauty Index*, 2020)

*ZAP Beauty Index* adalah publikasi riset tahunan yang dikeluarkan oleh ZAP kepada ribuan wanita Indonesia yang merupakan konsumen produk kecantikan. Hasil survei *ZAP Beauty Index* (2020) menemukan bahwa sebagian wanita Indonesia menghabiskan biaya untuk perawatan kecantikan sekitar 1-3 juta perbulannya bahkan 36% wanita Indonesia sudah menggunakan *skincare* sejak usia 19 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian wanita Indonesia memiliki kesadaran untuk melakukan perawatan terhadap penampilan fisik dan bentuk tubuhnya. Namun demikian, meskipun wanita Indonesia sudah memiliki kesadaran untuk melakukan perawatan pada tubuhnya tetap saja sebagian wanita merasa belum puas dan belum menerima diri mereka apa adanya.

Penerimaan diri, tidak hanya berkaitan dengan wajah namun penerimaan dalam bentuk tubuh juga sering jadi masalah di kalangan wanita. Bentuk tubuh dikaitkan dengan berat badan

dan kecemasan menjadi gemuk. Kecemasan menjadi gemuk adalah ketika wanita merasa pipinya *cubby*, perutnya mulai berlipat, lengan atas, paha atas, dan betis semakin besar juga berat badan yang dirasa terus mengalami kenaikan. Wanita akan berusaha untuk menjaga bentuk tubuhnya agar tidak mengalami kenaikan berat badan dengan melakukan diet atau menjaga pola makan. Hal ini dilakukan untuk mengurangi kecemasan menjadi gemuk dan ketidakpuasan bentuk tubuhnya. Lasmi dan Carolia (2018) melakukan penelitian pada wanita yang melakukan diet di kota Bandung menyebutkan bahwa diet menjadi cara yang populer untuk menjaga berat badan dan mengurangi rasa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh.

Selain melakukan diet untuk menjaga berat badan dan mengurangi ketidakpuasan terhadap tubuh, wanita juga melakukan olahraga dengan tujuan yang sama. Olahraga dilakukan selain untuk kesehatan juga untuk membentuk badan yang ideal. Ideal berarti mencapai bentuk tubuh yang diinginkan. Namun kenyataannya tidak semua wanita memiliki bentuk tubuh ideal seperti yang diharapkannya, sebagian dari mereka bahkan memiliki berat badan yang cenderung berlebih. Kelebihan berat badan membuat wanita merasa tidak nyaman saat melihat bentuk tubuhnya di cermin apalagi melihat tumpukan lemak pada bagian perut, lengan atas, paha dan betis. Survei yang dilakukan oleh *Public Health England* (PHE) menemukan bahwa 40% orang dewasa mengalami kenaikan berat badan karena tidak rutin berolahraga (BBC News, 2021).

Salah satu olahraga yang mudah untuk dilakukan adalah senam. Senam merupakan olahraga yang dapat dilakukan secara mandiri maupun bersama-sama. Senam lebih cenderung dilakukan oleh wanita untuk menurunkan berat badan maupun untuk alasan lain yang berguna bagi kesehatan dan kebugaran tubuhnya. Fenomena unik peneliti temukan pada komunitas senam di wilayah kabupaten Majalengka. Komunitas senam tersebut terdiri dari beberapa wanita dewasa awal yang sebagian besar memiliki bentuk tubuh dan penampilan fisik yang dapat dikatakan kurang ideal. Sebagian dari mereka terlihat memiliki berat badan berlebih yang mungkin terjadi karena faktor usia, pola hidup yang tidak sehat, makan makanan sembarangan, kurangnya berolahraga, dan faktor lainnya. Kemudian peneliti juga melihat bagaimana interaksi mereka terkait dengan bentuk tubuh dan penampilan fisik yang mereka miliki. Mereka adalah wanita dewasa awal yang *aware* dengan tubuhnya tapi sering membandingkan bagian-bagian tubuhnya dengan wanita lain yang mereka anggap lebih baik. Bahkan sebagian dari mereka ingin memiliki bentuk tubuh dan penampilan fisik seperti orang yang dibandingkannya sehingga mereka melakukan berbagai upaya untuk mencapainya. Atas dasar tersebut peneliti

melakukan studi pendahuluan untuk melihat bagaimana pandangan mereka terhadap bentuk tubuh dan penampilan fisiknya.

Hasil studi pendahuluan kepada 30 orang wanita dewasa awal, memberikan informasi bahwa pada umumnya kondisi fisik yang tidak menarik membuat ketidaknyamanan pada beberapa bagian tubuh mereka seperti berat badan, tinggi badan, wajah dan kulit, anggota tubuh yaitu pinggul, paha, lengan, dan perut. Lebih dari 50% responden memiliki pandangan negatif terhadap tubuhnya dan menginginkan perubahan pada penampilan fisiknya. Berikut beberapa pernyataan responden terkait ketidakpuasan terhadap tubuhnya :

*“Saya punya masalah pada wajah, kaya komedo gitu yang timbul dan ngebuat saya ga pede, terus pengen kulit lembab kaya orang lain karena saya punya kulit yang kering ... – Responden 14”*

*“Saya tidak suka dengan badan saya, badan saya gemuk, wajah saya jerawat dan berminyak, kaki saya besar sehingga tidak bisa menggunakan banyaknya sepatu wanita karena tidak cukup selain itu kaki saya juga tidak mulus karena banyak bulu... – Responden 22”*

Adapun terkait ketidakpuasan tersebut, responden mengungkapkan hal berikut :

*“... Saya merasa tidak percaya diri dan selalu bertanya sama diri sendiri kenapa sih saya seperti ini sementara orang lain begitu cantik, setidaknya enak buat dilihat. – Responden 22”*

*“... Saya suka membandingkannya dengan teman perempuan sekitar saya. Saya merasa rendah diri dan tidak bisa mengubah apapun, saya mensyukuri tubuh saya walaupun saya merasa tidak pede dengan kekurangannya – Responden 16”.*

Sehingga secara umum ketidakpuasan responden tersebut berdampak pada penilaian kurang baik terhadap tubuhnya, seperti tidak percaya diri, *insecure*, dan tidak berharga. Responden membandingkan diri dengan teman, orang terdekat, aktris/model, dan siapa saja yang kebetulan ditemui.

Berdasarkan studi pendahuluan, salah satu faktor yang mempengaruhi penilaian negatif terhadap tubuh adalah perbandingan sosial. Hal tersebut sesuai dengan temuan penelitian yang menyatakan bahwa perbandingan sosial merupakan faktor yang berkontribusi pada pembentukan citra tubuh (Jones, 2001). Perbandingan sosial adalah proses kognitif yang dilakukan oleh individu untuk membandingkan suatu atribut yang ada dalam diri dengan orang

lain. Proses perbandingan sosial ini dilakukan untuk mengevaluasi diri sendiri dengan subjek yang dianggap lebih menarik dalam kategori tertentu (Festinger, 1954; Schaefer & Thompson, 2014). Faktor teman sebaya menjadi akses paling mudah dilakukannya perbandingan sosial karena percakapan tentang fisik sering menjadi topik pembicaraan (Jones, 2001; Lawler & Nixon, 2011).

Penelitian pada wanita yang memiliki kelebihan berat badan menyebutkan bahwa perbandingan sosial yang dilakukan pada objek lain yang dianggap lebih menarik akan memunculkan ketidakpuasan bentuk tubuh (Nur & Langerya, 2020). Penelitian pada mahasiswi pengguna instagram menemukan bahwa paparan gambar pada media sosial instagram yang menampilkan wanita dengan tubuh ramping dan ideal membuat penggunanya mengalami ketidakpuasan tubuh karena adanya perbandingan sosial yang dilakukan. Hasil penelitiannya juga menyebutkan bahwa perbandingan sosial berpengaruh signifikan pada ketidakpuasan tubuh mahasiswi pengguna instagram (Arshuha & Amalia, 2019). Penelitian ini sejalan dengan studi pendahuluan peneliti terkait dengan ketidakpuasan pada tubuh. Kemudian, perbandingan sosial yang dilakukan pada objek yang lebih baik keadaannya akan menimbulkan berbagai perasaan negatif yang berujung pada ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya (Dianovinina et al., 2012; Ntoumanis et al., 2020).

Kebersyukuran juga menjadi salah satu faktor pembentukan citra tubuh. Menurut Emmons dan McCullough (2004), syukur adalah emosi positif atas kebaikan yang diterima dari orang lain maupun Tuhan. Bentuk kebaikan ini dapat berupa materi maupun non-materi. Responden memiliki rasa syukur terhadap tubuhnya namun mereka juga memiliki keinginan untuk dapat merubah bagian dari tubuhnya. Mereka mengatakan ada bagian-bagian tubuh yang membuat mereka tidak percaya diri ketika ditunjukkan kepada orang lain. Mereka takut disebut sebagai orang yang gemuk, jarang berolahraga, ataupun memiliki lemak yang banyak pada tubuhnya. Mereka juga merasa tertekan dengan berbagai tuntutan dan pandangan orang lain terhadap tubuhnya sehingga hal itu membuat mereka memandang negatif keadaannya saat ini.

Hal tersebut berbanding terbalik dengan pernyataan bahwa seseorang yang merasa bersyukur akan memandang setiap hal yang terjadi dalam hidupnya secara positif termasuk cara menilai tubuhnya. Responden yang merasa bersyukur masih memiliki pandangan negatif terhadap tubuhnya sehingga caranya memandang suatu hal dipengaruhi juga oleh faktor lain. Kemudian sebuah penelitian menyebutkan bahwa syukur dapat mengontrol keinginan untuk melakukan perubahan pada tubuh. Perasaan tidak puas akan keadaan fisik juga menurun seiring

dengan peningkatan rasa syukur (Fauziah et al., 2018). Dari studi pendahuluan ditemukan bahwa rasa syukur yang tinggi juga tidak dapat mengontrol keinginan untuk melakukan perubahan sehingga dapat mempengaruhi cara pandangnya terhadap tubuh.

Penelitian lain menemukan bahwa rasa syukur meningkatkan emosi positif yang secara langsung memperbaiki tanggapan negatif yang berhubungan dengan tubuh. Semakin tinggi rasa syukur maka semakin positif citra tubuh yang dimiliki oleh individu (Dwinanda, 2016). Kemudian, penelitian lainnya juga mengungkapkan bahwa rasa syukur membuat individu memandang hal-hal yang terjadi dalam hidupnya dengan baik begitupun dengan caranya memandang keadaan tubuh (Aritonang & Refaniel, 2022). Dari beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa syukur mempengaruhi cara pandang individu terhadap tubuhnya.

Allah swt. berfirman dalam surat Luqman ayat 12, yang berbunyi :

وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ ۚ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ ۗ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ

*Artinya: Dan sesungguhnya telah Kami berikan hikmah kepada Luqman, yaitu : "Bersyukurlah kepada Allah. Dan barangsiapa yang bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya ia bersyukur untuk dirinya sendiri; dan barangsiapa yang tidak bersyukur, maka sesungguhnya Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji".* Tafsir Al-Madinah Al-Munawwarah menyebutkan bahwa Allah swt. memerintahkan kita untuk bersyukur atas segala nikmat yang telah diberikanNya karena manfaat syukur akan kembali kepada diri kita sendiri. Dan siapa yang tidak bersyukur akan nikmat Allah, maka Allah Maha Kaya dari segala sesuatu dan Dia senantiasa terpuji dalam segala keadaan. Dari ayat ini kita dapat mengambil pelajaran bahwa syukur adalah suatu perbuatan baik yang senantiasa akan kembali manfaatnya kepada kita. Bersyukur dengan segala nikmat yang telah diberikanNya termasuk dalam menjaga dan menerima tubuh kita apa adanya (Tafsirweb, Luqman : 12).

Berdasarkan penjelasan tersebut peneliti berasumsi bahwa perbandingan sosial dan kebersyukuran menjadi prediktor terhadap citra tubuh. Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya terkait dengan subjek penelitiannya. Subjek yang dipilih adalah wanita dewasa awal yang mengikuti senam secara berkelompok dalam satu komunitas. Sejauh ini belum ada penelitian pada wanita dewasa awal yang mengikuti senam sehingga penelitian ini penting dilakukan untuk melengkapi penelitian terdahulu.

## Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah yang sudah dijelaskan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah perbandingan sosial dan kebersyukuran berpengaruh terhadap citra tubuh wanita dewasa awal?
2. Apakah perbandingan sosial berpengaruh terhadap citra tubuh wanita dewasa awal?
3. Apakah kebersyukuran berpengaruh terhadap citra tubuh wanita dewasa awal?

## Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh perbandingan sosial dan kebersyukuran terhadap citra tubuh wanita dewasa awal
2. Untuk mengetahui pengaruh perbandingan sosial terhadap citra tubuh wanita dewasa awal
3. Untuk mengetahui pengaruh kebersyukuran terhadap citra tubuh wanita dewasa awal

## Kegunaan Penelitian

**Kegunaan Teoritis.** Hasil penelitian ini diharapkan dapat melengkapi penelitian terdahulu khususnya di bidang psikologi sosial. Dimana perbandingan sosial harus dilakukan dengan proses yang baik supaya bisa menumbuhkan rasa syukur terhadap diri dan juga pandangan positif pada tubuh.

**Kegunaan Praktis.** Data empirik yang berkaitan dengan perbandingan sosial, kebersyukuran, dan citra tubuh diharapkan dapat digunakan sebagai bahan evaluasi untuk hidup lebih sehat, penerimaan diri yang lebih baik, dan meningkatkan rasa mencintai diri sendiri dengan lebih dalam.