

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Individu akan selalu dihadapkan dengan berbagai masalah dengan bentuk dan tingkat masalah yang berbeda-beda ketika menjalani hidupnya. Individu yang sering dihadapkan dengan sebuah masalah ialah mahasiswi, masalah-masalah tersebut dapat berupa tugas-tugas maupun cara berinteraksi dengan orang lain, juga masalah dari dalam diri sendiri yaitu masalah dengan fisiknya. Bagi individu, khususnya mahasiswi, memiliki bentuk tubuh yang ‘unik’ atau berbeda dengan bentuk tubuh yang ideal dimasyarakat juga merupakan suatu masalah tersendiri.

Mahasiswi yang memandang citra tubuhnya positif akan memiliki ciri sikap yang positif terkait diri sendiri, mengakui dan menerima atas kelemahan serta kekuatan yang terdapat dalam dirinya. Penghargaan pada tubuh ditandai dengan memiliki perasaan bahwa dirinya menarik, merasa puas, bahagia, dan tidak cemas pada tubuhnya yang tinggi atau pendek, cantik atau kurang cantik, kurus atau gemuk, kuat atau lemah dan penampilan yang dimiliki secara keseluruhan. Mahasiswi dikatakan memandang citra tubuhnya secara positif jika ditandai dengan adanya penghargaan dan perhatian individu mengenai penampilan dan bentuk tubuh yang dimilikinya. Mahasiswi juga dikatakan memandang citra tubuhnya secara positif jika ditandai dengan tidak terlalu fokus memperhatikan bentuk tubuhnya semata. (Cash dalam Ilahi, 2014)

Mahasiswi yang memandang citra tubuh secara negatif juga akan menghasilkan sikap yang negatif pula, sering tidak mengakui dan tidak menerima kekurangan yang ada pada dirinya. Mahasiswi tersebut akan cenderung merasa bahwa dirinya tidak menarik, tidak merasa bahagia, cemas, dan memperlakukan penampilan yang dimilikinya. Mahasiswi juga akan memandang bahwa penampilan dan bentuk tubuhnya tidak patut dihargai, dan akan selalu memperhatikan bentuk tubuh atau fisik semata. (Cash dalam Ilahi, 2014)

Mempunyai fisik yang langsing dan menarik adalah harapan setiap perempuan. Esther (dalam Mukhlis, 2013) menemukan beberapa fakta dalam hasil penelitiannya, yaitu ada sekitar 62% responden dalam penelitiannya berusaha untuk menurunkan berat badannya usai melihat acara peragaan busana dan melihat model serta artis di televisi, kemudian ada sekitar 75% responden dalam penelitiannya bahwa kebanyakan individu yang sering melihat artikel mengenai tubuh langsing akan merasa kurang puas terhadap bentuk tubuhnya sendiri.

Penelitian dari Garner dkk. (dalam Mukhlis, 2013) mendapat hasil yaitu ukuran seorang perempuan yang dinilai ideal (diidentikkan dengan bentuk tubuh para model) sekarang menjadi semakin kurus yaitu sekitar 13% sampai 19% dibawah berat badan yang dapat dikatakan sehat. Menurut Croll (2005) mengatakan bahwa kurang lebih 50% sampai 88% perempuan mempunyai pikiran negatif tentang bagaimana ukuran serta bentuk badannya. Terungkap bahwa sekitar 85% perempuan yang masih muda sangat khawatir dengan bentuk tampilan mereka.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Pop (2016) mendapat sebuah data yaitu dari perempuan muda yang diberi pertanyaan mengenai ketidakpuasan citra tubuh,

79% menginginkan perubahan tentang bentuk tubuh dan ukuran tubuh, serta berat badan mereka. Meskipun 87,7% dari subjek termasuk ke dalam kategori berat badan normal, kebanyakan dari mereka yaitu sekitar 66% memiliki keinginan untuk menurunkan berat badannya agar mendapat tubuh yang ideal dan ramping.

Beberapa fenomena yang menunjukkan adanya ketidakpuasan citra tubuh, berikut adalah fenomenanya : pertama, terdapat tekanan sosial di Jepang yaitu bagi perempuan harus terlihat cantik dan menarik. Oleh karena itu sudah berbagai cara dilakukan perempuan Jepang agar tubuhnya terlihat langsing namun tidak memikirkan risiko yang akan terjadi di masa depan. Terdapat bukti data di departemen kesehatan Jepang yang mengatakan bahwa kurang lebih 10.000 perempuan Jepang mengalami gangguan makan, anoreksia dan bulimia di tahun 2014 silam, dan hal tersebut meningkat di tahun 2016. Hal utama yang mendasari mereka yang menderita bulimia dan anoreksia adalah ingin mempunyai tubuh yang langsing. (Kompas.com, 2016)

Kedua, bagi sebagian besar perempuan di dunia, agar dapat dikatakan cantik haruslah memiliki tubuh yang kurus, dan mereka berusaha keras untuk menunjukkan bahwa seberapa kurus mereka sampai melakukan hal-hal yang tidak masuk akal seperti yang terjadi di Tiongkok. Di media sosial telah dihebohkan dengan membandingkan tubuh dengan kertas ukuran A4 yang akan diunggah melalui Weibo bertanda pagar *#A4WaistChallenge*, hal ini berlangsung sejak Februari 2016. (Femina, 2016)

Di Indonesia, memiliki paha yang besar untuk sebagian perempuan merupakan sebuah masalah besar. Terdapat sebuah survei yang menemukan bahwa

sekitar 40% perempuan akan memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi jika mempunyai ukuran paha yang lebih kecil. Selain itu sekitar 27% merasa tertekan dan berusaha mengecilkan paha mereka. Untuk perempuan yang sudah memiliki paha yang besar yaitu sekitar 65% merasa bahwa dirinya gemuk karena ukuran paha mereka. Hasil penelitian ini dibuat oleh kelompok peneliti *OnePulse* yang meneliti 50 perempuan berusia 16 sampai dengan 65 tahun melalui aplikasi yang mereka buat. (CNN Indonesia, 2015)

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 23 dan 24 Februari 2017 terhadap 10 mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta diketahui bahwa 8 dari 10 mahasiswi merasa tubuhnya kurang ideal. Alasan dari 8 mahasiswi yang merasa tubuhnya kurang ideal adalah sebagai berikut : 4 mahasiswi mengatakan bahwa lemak yang ada pada bagian tubuhnya membuat mereka merasa kurang percaya diri dan merasa bahwa dirinya gemuk, 2 mahasiswi mengatakan bahwa warna kulit yang gelap membuat mereka merasa tidak menarik, satu orang mahasiswi merasa tidak cantik karena memiliki jerawat yang cukup banyak di wajahnya sehingga mengharuskan ia rajin mendatangi dokter kulit, sedangkan satu orang mahasiswi lainnya merasa kurang menarik karena tinggi badan yang berada di bawah rata-rata sehingga ia mengaku selalu menggunakan sandal atau sepatu yang memiliki hak tinggi untuk menutupi kekurangannya tersebut, sedangkan 2 mahasiswi yang menjawab tubuhnya sudah ideal karena mereka memiliki kulit yang putih dan bersih, memiliki berat badan yang ideal serta memiliki tinggi badan sedikit lebih tinggi diantara teman-temannya.

Standar kecantikan yang tidak mungkin dapat dicapai ini akibat dari perbandingan sosial yang dilakukan mahasiswa terhadap sosok ideal di masyarakat. Ketika dalam sebuah budaya memiliki tolak ukur tubuh idealnya akan menyebabkan individu merasa bahwa dirinya tidak memiliki tubuh yang ideal jika dibandingkan dengan tolak ukur tubuh ideal di budaya yang lain. Karena rasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya sendiri dan diikuti emosi yang negatif maka akan memiliki harga diri yang rendah. Individu memiliki emosi negatif dan harga diri yang rendah bisa dipicu karena individu tersebut tidak memiliki pemikiran yang positif atas dirinya sendiri. (Asri & Setiasih, 2004)

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi ketidakpuasan citra tubuh. Menurut Grogan (1999) beberapa faktor yang mempengaruhi ketidakpuasan terhadap citra tubuh adalah budaya, media sosial, usia, kelas sosial, hubungan interpersonal, dan kepribadian. Jika dirincikan kembali, kepribadian yang dimaksud adalah setiap individu memiliki kepribadian yang berbeda-beda karena cara pola asuh yang berbeda pula, hal itu juga akan mempengaruhi pola pikir individu yaitu terkait pemikiran yang positif maupun negatif terhadap citra tubuhnya. Sedangkan hubungan interpersonal yang dimaksud adalah ketika individu terlalu bergantung pada pendapat sebuah kelompok mengenai citra tubuh yang ideal, maka individu tersebut secara sadar ataupun tidak sadar akan membanding-bandingkan citra tubuh yang dimiliki dengan citra tubuh yang dianggap ideal.

Berdasarkan beberapa penjelasan dan persoalan yang telah peneliti paparkan, maka akan muncul pertanyaan apakah ada hubungan antara berpikir positif dan komparasi sosial dengan ketidakpuasan terhadap citra tubuh pada mahasiswa?

Untuk mendapat jawaban yang tepat dan ilmiah maka peneliti akan melakukan suatu penelitian yang berjudul “Hubungan Berpikir Positif dan Komparasi Sosial dengan Ketidakpuasan Citra Tubuh pada Mahasiswi”.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui hubungan antara berpikir positif dan komparasi sosial dengan ketidakpuasan citra tubuh pada mahasiswi.
2. Mengetahui hubungan antara berpikir positif dengan ketidakpuasan citra tubuh pada mahasiswi.
3. Mengetahui hubungan antara komparasi sosial dengan ketidakpuasan citra tubuh pada mahasiswi.
4. Mengetahui tingkat berpikir positif , komparasi sosial, dan ketidakpuasan citra tubuh pada mahasiswi.
5. Mengetahui peran berpikir positif dan komparasi sosial terhadap ketidakpuasan citra tubuh pada mahasiswi.

C. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada beberapa pihak antara lain :

1. Bagi Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi bagi subjek penelitian mengenai hubungan antara berpikir positif dan komparasi sosial dengan

ketidakpuasan pada citra tubuh guna meningkatkan pemahaman terhadap diri sendiri.

2. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi mengenai hubungan antara berpikir positif dan komparasi sosial dengan ketidakpuasan pada citra tubuh.

3. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan mengenai hubungan antara berpikir positif dan komparasi sosial dengan ketidakpuasan pada citra tubuh dengan menambahkan variabel-variabel yang belum disertakan pada penelitian ini.