

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Penampilan fisik merupakan suatu hal yang pertama kali diperhatikan ketika individu berinteraksi dengan orang lain (Sumanty, Sudirman & Puspasari, 2018). Penampilan fisik tersebut akan menentukan bagaimana individu menilai dirinya sendiri serta mendapat penilaian dari orang lain tentang dirinya (Aliyev & Türkmen, 2014). Maka tak heran bahwa mahasiswi pada rentang usia dewasa awal biasanya akan lebih memperhatikan penampilan fisiknya. Menurut Hurlock (dalam Sumanty dkk, 2018) masa dewasa awal merupakan peralihan dari masa remaja ke masa dewasa. Masa dewasa awal berawal dari usia 18 tahun lalu berakhir kurang lebih pada usia 40 tahun. Berdasarkan teori psikoseksual yang diungkapkan oleh Erikson bahwasannya individu yang berada pada masa dewasa awal termasuk dalam tahap perkembangan psikoseksual yang disebut dengan *intimacy versus isolation*. Pada tahap perkembangan ini individu memiliki tugas perkembangan untuk membentuk hubungan intim dengan lawan jenis (Papalia, Olds, & Feldman dalam Sumanty dkk, 2018).

Tugas perkembangan individu untuk menjalin hubungan intim dengan lawan jenis memicu keinginan individu untuk tampil menarik di hadapan lawan jenis. Pada umumnya wanita lebih memperhatikan hal-hal yang berhubungan dengan penampilan fisiknya dibanding laki-laki, antara lain berusaha untuk mempercantik wajah dengan *make up*, memperhatikan gaya berpakaian serta memperhatikan bentuk tubuhnya (Sumanty, Sudirman & Puspasari, 2018).

Menurut Koleoso, Akanni dan James (2018) seseorang cenderung ingin merubah penampilannya agar dapat diterima secara sosial.

Selain menjalin hubungan dengan lawan jenis, tugas perkembangan mahasiswi yang tak kalah penting adalah pencarian identitas (*self-identity*). Dalam proses identifikasi diri, beberapa individu pada masa dewasa awal lebih memperhatikan penampilannya, dengan tujuan agar membentuk citra diri yang lebih baik serta untuk membuat orang lain lebih terkesan kepadanya (Lin & Lin, 2018).

Standar sosial mengenai kecantikan bahwasannya wanita yang ideal adalah wanita yang memiliki tubuh tinggi, kurus, dan ramping membuat wanita merasa khawatir terhadap penampilannya. Kekhawatiran wanita akan bentuk tubuhnya memunculkan ide mereka untuk melakukan beragam usaha demi mencapai bentuk tubuh ideal yang sesuai dengan standar kecantikan dari masyarakat. Usaha yang dilakukan diantaranya adalah berolahraga, melakukan diet, menggunakan *make up* atau bahkan dengan cara yang lebih ekstrem yaitu melakukan operasi plastik (Sumanty, Sudirman & Puspasari, 2018). Ketika seorang mahasiswi memiliki citra tubuh yang positif maka ia menilai dirinya secara positif pula sehingga membuat ia mampu menerima dan merasa nyaman dengan tubuhnya saat ini. Sedangkan mahasiswi yang memiliki citra tubuh negatif berarti menilai bentuk tubuhnya secara negatif dan merasa malu terhadap tubuhnya (*body shame*), serta tidak menghargai keadaan tubuhnya saat ini.

Fenomena yang terjadi saat ini sebagaimana diungkap oleh Anna (2018) mengenai survei yang bertajuk Indonesia *Beauty Confidence Report* 2017 yang dilakukan Dove, bahwa 84 persen wanita di Indonesia tidak tahu betapa cantik dirinya yang sebenarnya dan 72 persen wanita percaya bahwa untuk mencapai kesuksesan, mereka harus memenuhi standar kecantikan tertentu.

Berdasarkan hasil survei dan wawancara yang dilakukan oleh Rembulan & Liem (2014) pada 21 remaja perempuan di SMP serta di universitas pada akhir tahun 2011, menunjukkan bahwa hanya 2 orang yang merasa puas akan tubuhnya, dan 19 yang lain merasa tidak puas dengan tubuhnya. Hal tersebut diketahui bahwa ada kesenjangan antara bentuk tubuh yang diharapkan dan bentuk tubuh yang sebenarnya. Dari hasil wawancara, permasalahan tentang citra tubuh lebih kentara pada mahasiswi perempuan di universitas. Fakta yang lain ditemukan bahwa mahasiswi hanya makan sekali dalam sehari dan meminum pil pelangsing untuk mendapatkan bentuk tubuh ideal. Selain itu, dari survey dan wawancara yang dilakukan menunjukkan bahwa 15 dari 20 mahasiswi melakukan diet yang tidak sehat.

Fenomena lain mengenai persepsi wanita terhadap tubuhnya diungkap dalam survei Lembaga Riset Independen BMI Research yang diadakan di Jakarta, Surabaya, dan Medan dengan melibatkan 300 responden perempuan dari usia 18-64 tahun, didapatkan hasil bahwa 8 dari 19 perempuan Indonesia merasa puas terhadap penampilan fisik dan wajahnya. Akan tetapi hanya 1 dari 10 orang yang menyebutkan bahwa dirinya cantik (Wahyuni, 2015). Selain itu, Perusahaan teknologi tidur Simba menemukan hasil dalam surveinya bahwa kekhawatiran akan

penilaian dari orang lain terhadap tubuhnya dapat menjadi pengaruh negatif terhadap kondisi psikologis seseorang. Pada survei ini ditemukan fakta bahwa 4 dari 10 orang muda yang disurvei melaporkan menerima komentar negatif atau kasar tentang penampilan mereka dan sepertiga anak muda mengalami kecemasan secara teratur tentang apakah orang-orang di sekitar mereka benar-benar menyukai mereka atau menerima mereka apa adanya (Nainggolan, 2018).

Fenomena ketidakpuasan citra tubuh juga ditemukan pada mahasiswi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Ula dan Prihartanti yaitu dengan mewawancarai 10 mahasiswi ditemukan hasil bahwa 8 mahasiswi merasa belum memiliki tubuh yang ideal. Alasan mereka merasa badannya kurang ideal diantaranya yaitu sebanyak 4 mahasiswi merasa bahwa lemak yang ada dalam tubuhnya membuatnya terlihat gemuk sehingga merasa tidak percaya diri, kemudian 2 mahasiswi merasa kurang menarik karena memiliki warna kulit yang gelap, lalu 1 orang merasa dirinya tidak cantik karena memiliki kulit wajah berjerawat, sedangkan satu orang mahasiswi lainnya merasa tinggi badannya lebih pendek dari teman-temannya sehingga ia melakukan upaya untuk menutupi kekurangannya dengan cara menggunakan sepatu berhak tinggi. Kemudian 2 mahasiswi yang lain merasa bahwa tubuhnya sudah termasuk dalam kriteria tubuh yang ideal, sebab ia memiliki warna kulit yang cerah, berat badan ideal dan tinggi badan yang lebih dari rata-rata temannya (Ula & Prihartanti, 2017).

Ward (dalam Sumanty, Sudirman & Puspasari, 2018) menyebutkan bahwa tidak ada seseorang yang 100 persen merasa puas dan kagum terhadap bentuk

tubuh yang dimiliki. Barber (dalam Dwinanda, 2017) menyatakan bahwa kebersyukuran dapat memunculkan emosi-emosi positif yang dimiliki individu dan mampu mengurangi rasa ketidakpuasan terhadap tubuh. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Wood, Froh dan Geraghty (2010) bahwasannya usaha untuk mengarahkan individu pada emosi positif yaitu melalui kebersyukuran dapat secara langsung meningkatkan pengaruh positif pada individu yaitu mampu memperbaiki pikiran yang negatif mengenai bentuk tubuh. Individu yang mampu bersyukur senantiasa memandang serta menyikapi permasalahan terkait fisiknya secara positif, bahwasannya segala sesuatu yang Tuhan berikan merupakan sebuah karunia yang layak untuk disyukuri. Wood, Maltby, Gillett, Linley, & Joseph (dalam Mukhlis & Koentjoro, 2015) menjelaskan bahwa memiliki rasa kebersyukuran yang tinggi akan mendukung individu melihat sebuah peristiwa adalah suatu hal yang menguntungkan baginya. Hal tersebut kemudian akan mendukung individu untuk memandang suatu permasalahan dengan perspektif baru dan alternatif pemecahan masalahnya.

Selain itu, bagaimana individu mempersepsikan keadaan tubuhnya dapat juga dipengaruhi oleh media, budaya, sistem kekeluargaan dan hubungan interpersonal (Aliyev & Türkmen, 2014). Apabila dirincikan kembali, hubungan interpersonal dapat berupa komunikasi antar teman, keluarga bahkan lingkungan masyarakat. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Hall (2009), bahwa hubungan dengan teman sebaya, lingkungan sosial dan media, mindset kurus dan kurangnya dukungan sosial dapat memicu ketidakpuasan terhadap tubuh. Selain itu Nomate, Nur dan Toy (2017) menyatakan bahwa pengaruh pergaulan teman sebaya dapat

menjadi salah satu faktor yang menyebabkan wanita memiliki pandangan yang salah terhadap tubuhnya. Sehingga akan berdampak pada perilaku makannya. Sebagaimana terungkap dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh Sunartio, Sukanto, dan Dianovinina (dalam Sari & Suarya, 2018) bahwa salah satu faktor penting yang dapat membuat seseorang tidak puas dengan tubuhnya adalah teman sebaya, alasannya itu karena mereka kerap membanding-bandingkan tubuh wanita.

Berdasarkan uraian yang telah peneliti paparkan diatas, maka akan timbul sebuah pertanyaan apakah ada hubungan antara kebersyukuran dan pergaulan teman sebaya dengan citra tubuh pada mahasiswi?

Guna mendapatkan jawaban yang tepat serta ilmiah mengenai pertanyaan diatas, maka peneliti akan melakukan suatu penelitian yang berjudul “Kebersyukuran dan pergaulan Teman Sebaya dengan Citra Tubuh pada Mahasiswi”.

### **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui Hubungan antara kebersyukuran dan pergaulan teman sebaya dengan citra tubuh pada mahasiswi.
2. Mengetahui Hubungan antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada mahasiswi.
3. Mengetahui Hubungan antara pergaulan teman sebaya dengan citra tubuh pada mahasiswi.

4. Mengetahui tingkat kebersyukuran, pergaulan teman sebaya dan citra tubuh pada mahasiswi.
5. Mengetahui peran kebersyukuran dan pergaulan teman sebaya terhadap citra tubuh pada mahasiswi.

### **C. Manfaat Penelitian**

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

#### **1. Bagi Subjek Penelitian**

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi untuk subjek penelitian mengenai hubungan antara kebersyukuran dan pergaulan teman sebaya dengan citra tubuh yang dapat digunakan untuk meningkatkan pemahaman terhadap diri sendiri.

#### **2. Bagi Institusi**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi mengenai hubungan antara kebersyukuran dan pergaulan teman sebaya dengan citra tubuh.

#### **3. Bagi Peneliti Lain**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan mengenai hubungan antara kebersyukuran dan pergaulan teman sebaya dengan citra tubuh dengan menambahkan variabel-variabel yang belum disertakan pada penelitian ini.