

**HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH IDEAL DENGAN
USAHA MEMBANGUN DAYA TARIK FISIK PADA
PEREMPUAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan
dalam mencapai derajat Sarjana S-1



Disusun oleh :

ELVERA DESI PUSPITANINGRUM

F 100 050 111

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2010

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Memiliki bentuk tubuh yang ideal merupakan idaman bagi setiap perempuan. Setiap perempuan pastilah mendambakan tampil cantik pada setiap kesempatan. Baik perempuan tersebut masih remaja, dewasa bahkan yang berusia senja pun tetap ingin tampil cantik dan menarik dengan kodrat perempuan yang tak dapat dipungkiri oleh siapa pun. Secara umum dan kasat mata, seseorang dapat dikatakan cantik bila memiliki bentuk wajah dan tubuh yang enak dipandang dan proporsional. Brand (Asih,2007) mengungkapkan bahwa kecantikan telah menjadi permasalahan bagi perempuan selama berabad-abad. Hal ini dibuktikan dengan adanya perhatian khusus oleh perempuan terhadap penampilan fisik mereka. Terutama bentuk badan, serta bagaimana mereka menangani permasalahan berkaitan dengan kecantikan.

Menurut Brand (Asih, 2007) Kecantikan yang berkembang di masyarakat menekankan para perempuan untuk memenuhi kriteria cantik menurut norma masyarakat yaitu usaha terus-menerus untuk terus terlihat menarik dan langsing. Fenomena ini disebabkan oleh adanya bombardier visual terhadap citra kecantikan yang identik dengan kelangsingan terhadap perempuan muda dalam setiap bentuk iklan dan yang diperlihatkan oleh dunia hiburan. Citra seorang perempuan dalam masyarakat yang ditemui dalam iklan, televisi dan film telah menempatkan

proporsi keindahan tubuh dalam berbagai isu yang berhubungan dengan kewanita-an.

Gambaran perempuan cantik bertubuh proposional telah menancap kuat di benak masyarakat karena dalam kehidupan sehari-hari mereka selalu bertemu dengan banyak contoh bentuk iklan yang menawarkan berbagai macam produk dengan menampilkan perempuan cantik, muda dan langsing dalam setiap bentuk dan promosi produk iklan. Segala kegiatan tersebut membantu menciptakan *body image* tentang bagaimana seorang perempuan dapat dikatakan cantik. Jika melihat perempuan-perempuan yang ada dan beredar baik di TV maupun media lain yang dapat disimpulkan bahwa perempuan dipandang cantik bila mereka memiliki ukuran tubuh yang proporsional. Proporsional di sini dianggap sebagai tubuh yang kurus langsing semampai dengan ukuran yang kecil dan tanpa adanya kelebihan lemak (Lingga, 2004).

Tubuh yang langsing bagi perempuan tidak dapat dilepaskan dari image cantik dan menarik. Perempuan mana yang tidak ingin tampil cantik dengan tubuh ramping? Namun, perubahan gaya hidup menyebabkan perempuan semakin jarang beraktivitas dan kerap mengonsumsi makanan siap saji. Perubahan ini berimbas pada meningkatnya berat badan dan resiko kesehatan. Begitu banyak perempuan yang ingin bertubuh ramping menyebabkan banyak pihak berlomba menawarkan jurus-jurus pelangsingan secara instan. Jurus-jurus pelangsing secara instan meliputi penawaran berbagai macam produk pelangsing serta teknik operasi sedot lemak yang lebih cepat prosesnya (Ramayulius, 2008).

Pengaruh lingkungan dan media massa seolah-olah mengatakan semakin kurus seseorang maka semakin cantiklah orang tersebut, sehingga sebagian besar perempuan pada saat sekarang merasa bahwa diri mereka lebih berat daripada yang mereka harapkan. Akibatnya, banyak perempuan yang merasa tidak puas akan tubuhnya dan melakukan apapun yang dianggapnya dapat membantu perempuan memperoleh bentuk badan yang diinginkan, mulai dari diet matimatian, olahraga, obat-obat pelangsing, hingga bedah kecantikan, bahkan pada kasus yang ekstrem dapat memunculkan gejala gangguan makan. Sebuah survey yang dilakukan oleh Psikolog Ilyas Sukarmadijaya (Dewi, 2003) terhadap 300 orang wanita muda berusia 22-35 tahun di Jakarta mengungkapkan bahwa wanita mengalami gangguan pola makan yang tidak teratur yaitu menghindari sarapan pagi dengan tujuan diet. Dari survey terungkap bahwa 60% wanita memiliki pola makan yang tidak teratur dengan menghindari sarapan pagi.

Perempuan selalu membandingkan antara tinggi badan, berat badan dan bentuk tubuhnya dengan teman-teman sebaya. Perbandingan yang tidak memuaskan dapat menjadi sumber dari kekecewaan dan akhirnya dapat mengarah ke terbentuknya ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Pendapat ini juga dibuktikan oleh suatu studi di Amerika Serikat oleh Brownell (Iswari, 2005) mengenai body-image para perempuan. Penelitian ini menunjukkan hasil yang mengejutkan sekaligus menggelikan. Hampir 70% perempuan yang menjadi sampel penelitian ini mengungkapkan keinginan mereka untuk mengurangi berat badannya karena merasa kurang langsing. Padahal, hanya 15% diantara mereka yang benar-benar menderita obesitas.

Menurut Dr. Dianne Neumark-Sztainer (Permatasari, 2007) memaparkan pola pengontrol berat badan pada 2.516 wanita di Minnesota termasuk cara diet tidak sehat seperti menahan diri untuk tidak makan apapun atau mengganti makanan dengan minuman diet dan juga diet yang diyakini sebagai diet sehat, seperti banyak makan buah dan sedikit konsumsi gula. Hasilnya 58 persen wanita melakukan pengurangan berat badan secara tidak sehat.

Usaha lain yang dilakukan perempuan untuk memperoleh bentuk tubuh ideal, perempuan juga melakukan program usaha yang dipercaya paling efektif untuk menurunkan berat badan serta pembentukan tubuh. Perempuan dapat terobsesi dengan melakukan berbagai macam olahraga seperti fitness, aerobik, yoga, serta senam body language hanya untuk mendapatkan bentuk tubuh ideal. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Chandra A Gani dan Eny Riangwati Tanzil (Sudarsono, 2004) pada senam yang diikuti oleh para wanita dengan melakukan senam 3 kali seminggu selama 12 minggu. Pada akhirnya terlihat bahwa dengan melakukan senam terjadi peningkatan indeks kebugaran jasmani yang meliputi daya tahan paru, komposisi lemak tubuh yang semakin berkurang, kekuatan otot, daya tahan otot dan kelenturan tubuh. Sedangkan untuk komponen kadar lipid darah, terlihat penurunan kadar kolesterol total, dan kolesterol LDL.

Tidak hanya itu, perempuan bersedia melakukan apapun untuk mendapatkan bentuk tubuh ideal meskipun harus mengeluarkan biaya yang tidak sedikit. Selain pergi ke tempat-tempat kebugaran, pemilihan pergi ke spa, salon kecantikan, dan berbagai institusi kecantikan menjadi tempat-tempat yang diminati perempuan untuk mengubah dirinya menjadi cantik. Banyaknya uang

yang harus mereka keluarkan mengonsumsi berbagai produk kecantikan, tidak menyurutkan hasrat untuk tetap tampil cantik dan menarik (Wijayanti, 2009).

Dari uraian diatas maka dapat diketahui tentang permasalahan perempuan. Setiap perempuan mendambakan tampil cantik. Kecantikan yang dimaksud adalah bentuk tubuh yang ideal yaitu bentuk tubuh yang langsing sempurna. Penciptaan *body image ideal* dikarenakan perempuan telah melihat perempuan-perempuan bertubuh langsing yang berada di media massa, sehingga perempuan merealisasikan bahwa perempuan dipandang cantik bila mereka memiliki ukuran tubuh yang proporsional. Sehingga berbagai macam cara mereka lakukan untuk mendapatkan bentuk tubuh ideal. Baik dengan cara yang instan maupun dengan olahraga. Itu semua dilakukan perempuan untuk mendapatkan predikat cantik dari orang-orang disekelilingnya.

Dengan adanya fenomena ini, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara citra tubuh ideal dengan usaha membangun daya tarik fisik pada perempuan?”. Berdasarkan rumusan masalah tersebut penulis terdorong untuk membuktikan secara empirik dengan mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Citra Tubuh Ideal Dengan Usaha Membangun Daya Tarik Fisik Pada Perempuan.”

B. Tujuan penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh ideal dengan usaha membangun daya tarik fisik pada perempuan.
2. Untuk mengetahui pandangan citra tubuh ideal pada perempuan.
3. Untuk mengetahui tingkat usaha membangun daya tarik fisik pada perempuan.

C. Manfaat penelitian

Adapun manfaat yang dapat di ambil dari penelitian ini adalah:

1. Bagi pemimpin senam body language
 Penelitian ini dapat memberikan pemahaman bahwa menyelenggarakan senam body language akan lebih bermanfaat bagi orang lain dalam pembentukan tubuh yang baik dan sehat.
2. Bagi pelatih senam body language
 Penelitian ini dapat memberikan masukan agar pelatih berusaha memaksimalkan gerakan-gerakan senam terfokus pada pembentukan bentuk tubuh.
3. Bagi subjek penelitian
 Penelitian ini dapat memberikan pemahaman bagi subjek bahwa melakukan olahraga secara rutin dapat lebih cepat menurunkan berat badan serta pembentukan tubuh.

4. Bagi ilmuan psikologi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi sosial.

5. Bagi Fakultas Psikologi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan psikologi dan dapat menjadi bahan referensi bagi fakultas psikologi yang berkaitan dengan hubungan citra tubuh ideal dengan usaha membangun daya tarik fisik pada perempuan.

6. Bagi peneliti lain

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi pada penelitian berikutnya yang ada kaitannya dengan hubungan antara citra tubuh ideal dengan usaha membangun daya tarik fisik.