

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. LATAR BELAKANG**

Masa muda memang masa yang penuh gejolak, masa yang dikuasai oleh dinamika-dinamika untuk mengakarkan diri dalam menghadapi kehidupan. Masa muda adalah masa untuk menentukan berbagai hal yang akan menentukan arah dan perjalanan hidupnya. Gejolak masa muda menjadi ciri adanya dinamika, adanya perjuangan dalam menghadapi hari depan yang masih kabur, yang sebenarnya adalah sesuatu yang wajar. Namun bilamana gejolak tersebut tidak terkendali secara sempurna dalam kehidupan sehari-hari, barulah perlu direndam, perlu dijinakkan agar tidak menjadi masalah besar bagi diri, keluarga maupun masyarakat (Gunarsa, 2001).

Pengertian dewasa sendiri mengandung berbagai arti antara lain meliputi: kemampuan untuk berdiri sendiri, menentukan tindakan sesuai dengan kedewasaannya dan melepaskan diri dari ketergantungan dengan orang lain. (Gunarsah, 2001). Pada masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira umur 40 tahun (Hurlock, 1994).

Ketika memasuki usia dua puluhan, kondisi tubuh mencapai pertumbuhan yang sempurna dimana otot-otot berada pada keadaan puncak kekuatannya, demikian pula kemampuan otak melebihi kepandaian dari orang yang lebih tua (Zulkifli, 2009). Selain itu mereka memiliki daya tahan dan taraf kesehatan yang prima sehingga dalam melakukan berbagai kegiatan tampak inisiatif, kreatif, energik, cepat dan proaktif (Dariyo, 2007).

Sebagai seorang individu yang sudah tergolong dewasa, peran dan tanggung jawabnya tentu makin bertambah besar. Ia tak lagi harus bergantung secara ekonomis, sosiologis ataupun psikologis pada orangtuanya. Mereka justru merasa tertantang untuk membuktikan dirinya sebagai seorang pribadi dewasa yang mandiri (Dariyo, 2007).

Begitupun ciri utama yang dimiliki oleh wanita dewasa adalah mampu mengkaitkan realitas dunia luar yang obyektif dengan “aku” nya sendiri dan mampu mengendalikan dorongan-dorongan dari dalam untuk diarahkan pada tujuan yang berarti (Kartono, 2006).

Dalam usia kedewasaan tadi wanita muda mulai memahami konstitusi diri sendiri, ia memahami “being” atau keadaan sendiri dan batas-batas kemampuannya, ia juga mulai merencanakan satu pola hidup bagi masa depannya (Gunarsa, 2001). Selain itu pada masa ini ia sangat memperhatikan tubuhnya dan menghabiskan waktu yang lama dan usaha yang sungguh-sungguh untuk mempercantik dirinya (Ibrahim, 2005).

Apalagi salah satu tugas perkembangan wanita dewasa awal adalah memilih pasangan hidup yang menyebabkan mulai munculnya kebutuhan untuk tampil cantik. Karena dengan tampil menarik, wanita akan merasa lebih berharga dan dapat tampil lebih meyakinkan di hadapan orang lain atau dalam berbagai situasi tertentu.

Penampilan adalah bentuk citra diri yang terpancar dari diri seseorang dan juga merupakan sarana komunikasi antara seorang individu dengan individu lainnya. Individu mempresentasikan dirinya untuk memperlihatkan satu visual atau identitas yang ingin disampaikan pada orang lain. Tampil menarik dapat menjadi salah satu kunci sukses dalam kehidupan sosial bermasyarakat. Penampilan sendiri mempunyai beberapa pengertian yaitu: enak dan menarik dipandang mata, kesempurnaan penampilan dalam warna, dan proporsi tubuh simetris yang menimbulkan kesan menarik. Namun tidak semua manusia diciptakan dengan proporsi tubuh yang simetris. Manusia dilahirkan dengan membawa bentuk tubuh yang berbeda-beda dan harus disadari, tidak semua orang memiliki bentuk badan yang bagus (Hutagalung, 2007).

Kepedulian wanita terhadap penampilan, memang pada tempatnya, selain menunjukkan jati diri, status simbol, karakter si pemakai, bahkan sebagai barometer bagi mereka yang ingin menilai selera pasangannya. Meskipun pakaian dan alat-alat kecantikan dapat digunakan untuk menyembunyikan bentuk-bentuk fisik yang tidak disukai dan

menonjolkan bentuk fisik yang dianggap menarik, tetapi belum cukup untuk menjamin adanya kateksis tubuh (Hurlock dalam Simanjutak, 2009).

Sebagaimana telah dijelaskan Mathes & Khan (dalam Hurlock, 1994) dalam interaksi sosial, penampilan fisik yang menarik merupakan potensi yang menguntungkan dan dapat dimanfaatkan untuk memperoleh berbagai hasil yang menyenangkan bagi pemiliknya. Salah satu keuntungan yang sering diperoleh ialah bahwa ia mudah berteman. Orang-orang yang menarik lebih mudah diterima dalam pergaulan dan dinilai lebih positif oleh orang lain dibandingkan teman-teman lainnya yang kurang menarik.

Wanita menyadari bahwa penampilan fisik yang menarik sangat membantu statusnya dalam bidang bisnis maupun dalam perkawinan. Zaman sekarang, penampilan fisik yang menarik sering dipandang lebih penting dari kecerdasan dan pendidikan dalam perkawinan dan sangat penting untuk mencapai status sosial yang lebih tinggi (Hurlock, 1980).

Pandangan seseorang terhadap bagian-bagian tubuhnya maupun penampilan fisik secara keseluruhan yang di pikirkan dan di rasakan, belum tentu benar-benar merepresentasikan keadaan yang aktual, namun lebih merupakan hasil penilaian diri yang subyektif. Mereka melihat diri mereka sendiri memiliki kelebihan berat badan, bahkan pada saat orang lain menganggap bahwa mereka langsing (Bestiana, 2012).

*Body image* (citra tubuh) perempuan yang ideal bervariasi antar budaya dan antar waktu. Di Negara-negara non Barat, seperti di Afrika, tubuh yang gemuk diinterpretasikan sebagai suatu simbol kematangan seksual, kesuburan, kemakmuran, kekuatan, dan kebijaksanaan. Sebaliknya, Negara-negara Barat justru mempromosikan kebencian ketakutan terhadap kegemukan secara besar-besaran (Sukanto, 2006). Maka dapat disimpulkan *body image* terpengaruhi oleh standar ideal khususnya di dalam budaya, dimana individu tinggal.

Brewis (dalam Bestiana, 2012) menyatakan bahwa orang-orang yang gemuk dan obesitas di beberapa kelompok masyarakat cenderung mengalami kerugian secara sosial yang lebih besar daripada secara fisik/kesehatan. Bentuk kerugian tersebut antara lain, pelecehan, stigmatisasi, marginalisasi, dan diskriminasi.

*Body image* sering dikaitkan dengan wanita daripada pria, karena wanita cenderung lebih memperhatikan penampilannya. Perubahan-perubahan fisik yang dialami oleh wanita menghasilkan persepsi yang berubah-ubah mengenai *body image*, namun sesekali bersifat negatif dan menunjukkan penolakan terhadap fisiknya. Hal-hal yang menyebabkan tidak menerima fisiknya antara lain: tinggi badan, berat badan, warna kulit, bentuk susunan gigi, jenis rambut dan jerawat (Simanjutak, 2009).

Dalam penelitiannya, Bestiana (2012) mengungkapkan bahwa ukuran dan bentuk tubuh menjadi sesuatu yang penting, terutama jika

dihubungkan dengan penampilan. Menurut para Mahasiswi, ukuran dan bentuk tubuh yang ideal sangat menunjang penampilan. Wanita dengan bentuk tubuh yang ideal dinilai lebih menarik, salah satu alasannya karena bisa menggunakan berbagai macam jenis dan model pakaian sesuai dengan yang mereka inginkan.

Istilah *body image* dihubungkan dengan gambaran mental mengenai ukuran dan bentuk tubuh serta gambaran diri dengan dimensi emosional. *Body image* menjadi sebuah konsep yang penting terhadap pertumbuhan di kehidupan sehari-hari yang didefinisikan sebagai gambaran mental dari tubuh yang dimiliki, yang mana metode ini digunakan untuk menunjukkan atau mengapresiasi sikap pada tubuh seseorang yang dimilikinya (Papalia, dalam Putri, 2012).

*Body image* yang baik akan menjadikan seseorang memiliki *self concept* yang positif (Dacey & Kenny, dalam Siregar 2012). Oleh karena itu, seseorang yang memiliki kepuasan *body image* diharapkan juga memiliki *self concept* yang positif, dengan *self concept* yang positif, maka seseorang akan mudah menjalani hidupnya, tampil lebih percaya diri, dan lebih asertif. Bagi perempuan, *self concept* secara khusus didasarkan pada *body image* dan sebagai konsekuensinya, hal ini memengaruhi fungsi sosial dan hubungan interpersonal mereka, yang pada akhirnya sangat menentukan bagaimana penyesuaian diri mereka (Newman & Newman, dalam Siregar 2012).

Pada kondisi yang ekstrim, seseorang dengan *body image* negatif akan mengalami distorsi dalam menilai realitas. Informasi yang ada di pikirannya tentang tubuhnya akan jauh lebih buruk daripada kenyataan. Dampak psikologisnya adalah perasaan tidak puas yang mendalam sehingga berujung pada ketidak bahagiaan. Kemudian timbul perasaan selalu serba salah saat menempatkan diri di antara orang lain. Kondisi ini jelas melelahkan karena wanita menjadi tidak bisa menikmati hidupnya dan juga terhambat dalam memberikan kontribusi produktif bagi diri dan lingkungan (Januar, 2007).

Dengan demikian, *body image* melibatkan aspek kognitif dan afektif. Selain itu *body image* juga diartikan sebagai sikap seseorang terhadap tubuhnya dari segi ukuran, bentuk maupun estetika berdasarkan evaluasi individual dan pengalaman efektif. *Body image* bukan sesuatu yang statis, tetapi selalu berubah. Pembentukannya dipengaruhi oleh persepsi, imajinasi, emosi, suasana hati, lingkungan, dan pengalaman fisik (Na'imah & Rahardjo, 2008).

Honigman & Castle (dalam Bestiana, 2012) dalam bukunya berjudul *Living with Your Looks* mendefinisikan *body image* sebagai gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana orang tersebut akan mempersepsikan dan memberikan penilaian terhadap apa yang dia pikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, serta bagaimana kira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya.

*Body image* yang positif atau sehat akan mempunyai sebuah persepsi yang baik akan ukuran dan bentuk tubuh mereka dan merasa nyaman dengan kondisi tubuhnya yang akan diekspresikan dalam sikap percaya diri dan *self concept* yang sehat. Contoh seseorang memiliki persepsi tentang *body image* yang positif adalah menerima bagian dari tubuh mereka sebagaimana yang telah mereka miliki, menghargai tubuh mereka sendiri, merasa bangga dan menerima tubuh mereka dan menolak yang tidak masuk akal untuk menghabiskan waktu untuk khawatir tentang makan, berat dan kalori serta merasa nyaman dan percaya diri dengan tubuhnya.

Sedangkan dengan *body image* yang negatif, seseorang akan mempunyai persepsi yang negatif akan bentuk dan ukuran tubuh mereka, membandingkan tubuh mereka dengan yang lain dan merasa malu dan cemas tentang tubuh mereka sehingga tidak puas dengan dirinya, menjadi sulit menerima diri apa adanya, peka terhadap kritik, responsive terhadap pujian dan pesimis. Menjadi tidak bahagia dengan tubuhnya dapat mempengaruhi bagaimana dia berpikir dan merasakan tentang dirinya. *Body image* yang lemah atau jelek dapat menuju *emotional distress*, kepercayaan diri rendah, perilaku diet, kecemasan, depresi dan gangguan makan (Simanjutak, 2009).

*Self concept* adalah pengetahuan dan gagasan seseorang tentang dirinya serta sikap terhadap diri dan perilakunya. *Self concept* dibagi menjadi *self concept* positif dan *self concept* negatif. Hurlock (dalam



simanjutak, 2009) menyatakan individu dengan *self concept* positif akan mengembangkan sikap-sikap seperti kepercayaan diri, harga diri dan kemampuan untuk melihat dirinya secara realistis. Kemudian individu dapat menilai hubungan dengan orang lain secara tepat dan akan menumbuhkan penyesuaian sosial yang baik. Sebaliknya, *self concept* negatif akan mengembangkan perasaan tidak mampu dan rendah diri. Individu akan merasa ragu dan kurang percaya diri. Sedangkan menurut Bruns (dalam Simanjutak, 2009) suatu *self concept* yang positif dapat disamakan dengan evaluasi diri yang positif, penghargaan diri yang positif dan *self concept* yang negatif disamakan dengan evaluasi diri yang negatif, membenci diri, perasaan rendah diri dan tiadanya perasaan yang menghargai pribadi dan penerimaan diri.

Maka fokus penelitian kali ini yaitu pada *body image* dan *self concept* pada Mahasiswi dewasa awal yang berusia delapan belas tahun sampai dua puluh empat tahun yang masih. Karena pada masa ini merupakan masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa awal, dimana juga salah satu tugas perkembangan pada masa dewasa awal salah satunya adalah mencari dan menemukan pasangan hidup serta meniti karier. Kebanyakan pada usia ini Mahasiswi masih berusaha menemukan pasangannya, maka usahanya dalam memperhatikan *body image* sangat penting tidak jarang juga wanita dewasa ini rela berlama-lama berdandan di depan cermin.

Begitupun dengan usahanya meniti karier, apalagi dalam dunia pekerjaan salah satu persyaratannya adalah berpenampilan menarik. Hal ini membuat wanita dewasa awal tetap berusaha mempertahankan betuk tubuh yang ideal, seperti mereka menjaga pola makan, berdiet untuk menurunkan berat badannya.

Berbeda pada penelitian sebelumnya, yang penelitiannya lebih difokuskan pada *body image* pada remaja. Alasan peneliti sebelumnya memakai subyek remaja karena salah satu ciri bahwa seseorang memasuki usia remaja dalam perkembangan manusia adalah pertumbuhan hormonal dan rata-rata perubahan ini terjadi dua tahun lebih awal pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Selain itu salah satu tugas perkembangan remaja adalah menerima perubahan yang terjadi pada dirinya dan bisa memanfaatkannya secara selektif. Adaptasi terhadap perubahan fisiknya ini merupakan tantangan remaja yang harus dilewati.

Pada penelitian ini akan lebih menekankan pada seorang Mahasiswi wanita dewasa awal UIN Sunan Ampel Surabaya khususnya berusia 18-24 tahun, karena wanita pada masa ini mulai sibuk memikirkan dan merencanakan masa depannya, misalnya dengan siapa dia akan memilih pasangan hidupnya dan pekerjaan apa yang akan dilakukan setelah lulus kuliah, sehingga menyebabkan mulai munculnya kebutuhan untuk tampil cantik di hadapan orang lain. Selain itu juga

perhatian wanita lebih banyak pada penampilannya, bahkan wanita lebih suka berlama-lama berada di depan cermin.

Seperti halnya ketika para mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel berada di tempat wudhu Masjid Ulul Albab Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, kebanyakan dari mereka sebelum wudhu selalu mencuci mukanya dengan sabun yang di bawanya dari rumah, dan setelah sholat pun mereka selalu berdandan di depan kaca yang di bawanya dari rumah tak jarang dari mereka juga sering menggunakan beberapa alat make up untuk mempercantik wajah, serta mereka juga rela untuk berlama-lama memakai krudung dengan model yang rumit. Tak jarang juga saat para mahasiswi masih beristirahat di dalam masjid mereka membicarakan prodak apa saja yang digunakan untuk kebutuhan mempercantik dirinya, terkadang juga ada beberapa mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya memakai masker wajah walaupun mereka tidak berkendara, mereka hanya ingin menutupi jerawat yang ada di wajahnya.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Dari latar belakang di atas, maka peneliti membatasi ruang lingkup permasalahan yang ada dirumusan, yakni “apakah terdapat hubungan *body image* dengan *self concept* wanita dewasa awal?”.

### C. KEASLIAN PENELITIAN

Untuk mendukung penelitian ini, peneliti menemukan beberapa kajian riset terdahulu mengenai variabel *body image* dan *self concept* untuk dijadikan sebagai pedoman dalam penelitian ini, di antaranya:

Hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada mahasiswa aceh di Yogyakarta, oleh Muhammad Ridha (2012). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada mahasiswa Aceh yang tinggal di asrama Yogyakarta. Dan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif signifikan antara *body image* dan penerimaan diri pada mahasiswa Aceh yang berada di asrama Provinsi Yogyakarta. Semakin positif *body image*, maka semakin tinggi penerimaan diri, sebaliknya semakin rendah *body image*, maka semakin rendah penerimaan diri.

Peranan citra tubuh dan konsep tubuh ideal mahasiswi FISIP Universitas Airlangga Surabaya, oleh Desi Bestina (2012). Hasil penelitiannya menyebutkan bahwa Citra tubuh mahasiswi FISIP Universitas Airlangga Surabaya masih bersifat negatif, tidak ada mahasiswi yang menyatakan sudah puas dengan bentuk dan ukuran tubuhnya. Citra tubuh yang bersifat negatif mempengaruhi sikap, perilaku, dan psikologis mahasiswi. Ketidakpuasan atas bentuk tubuh pada umumnya disebabkan oleh kelebihan atau kekurangan berat badan dan proporsi lemak pada bagian-bagian tubuh tertentu. Konsep tubuh ideal

menurut mahasiswi FISIP Universitas Airlangga Surabaya adalah tubuh yang langsing, tinggi, dan sintal.

Hubungan antara konsep diri dan kematangan emosi dengan penyesuaian diri istri yang tinggal bersama keluarga suami, oleh Nova Anisa (2012). Hasil penelitian bahwa ada hubungan positif dan sangat signifikan antara konsep diri dengan penyesuaian diri istri yang tinggal bersama keluarga suami dengan mengendalikan kematangan emosi.

Pengaruh *bibliotherapy* terhadap konsep diri remaja, oleh Ester Patricia (2007). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *bibliotherapy* dapat berpengaruh meningkatkan konsep diri remaja. Dengan taraf signifikan sebesar 0.005 antara kelompok eksperimen 2 dan kelompok kontrol maka sebenarnya terdapat potensi bahwa proses *sharing* kelompok dapat mengoptimalkan peningkatan konsep diri, namun dalam penelitian ini *sharing* kelompok belum dapat dikatakan memberikan hasil yang lebih efektif daripada *bibliotherapy* saja.

Gaya kelekatan dan konsep diri, oleh Avin Fadilla Helmi (1999). Hasil penelitian tersebut memperteguh bahwa konsep diri merupakan representasi dari skema diri tentang fisik, psikis, dan akademik. Hubungan paling erat diantara gaya kelekatan terhadap konsep diri adalah gaya kelekatan aman sebesar 27,25%, gaya kelekatan cemas 25%, dan gaya kelekatan menghindar 11,29%.

Hubungan antara konsep diri dengan kecenderungan depresi pada remaja, oleh Sukmawati & Yuniati (2000). Hasil analisis menunjukkan hubungan yang negatif antara konsep diri dengan kecenderungan depresi pada remaja, dengan nilai koefisien korelasi pearson sebesar  $-0,655$  ( $p < 0,05$ ), yang menyatakan bahwa semakin tinggi konsep diri yang dimiliki maka akan semakin rendah kecenderungan depresinya.

*Body image, self concept and mental exposure in patients with pectus excavatum* oleh Barbara Hadolt dkk (2011). Hasil penelitian bahwa kesimpulan selama penelitian membuat yakin bahwa prosedur Nuss sebagai pengobatan fisik memiliki efek positif pada aspek fisik maupun psikologis dewasa muda. Kepercayaan pasien terhadap kosmetik sangat tinggi dan mencerminkan efek yang sangat baik dalam perbaikannya. Perubahan positif dalam item rasa percaya diri lebih tinggi setelah operasi. Kesimpulan ini juga didukung oleh penilaian orang tua dalam terstruktur wawancara. Diskusi OP (harapan secara keseluruhan) pasca operasi mencerminkan bahwa hampir semua harapan pasien mengenai aspek fisik dan perubahan perilaku telah terpenuhi .

The relationship between parent's weight related perceptions and behaviors and children's body composition, body image and self concept, oleh Mandy Lynn Perryman (2005) dissertation. Hasil penelitian mengungkapkan hubungan positif yang relatif kuat pada persepsi dan perilaku orangtua terhadap ketidakpuasan citra tubuh yang dimiliki anak-anak secara ideal menurut orangtua mereka. Membuat orang tua sadar

akan pesan yang mereka kirimkan untuk anak-anak bahwa kelebihan berat badan merupakan faktor kunci dalam membantu anak-anak menjadi lebih sehat, merasa lebih baik tentang tubuh mereka dan menjadi lebih percaya diri dalam kemampuan mereka.

Dari beberapa hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, pada kali ini penelitian akan lebih fokus pada hubungan *body image* dengan *self concept* pada wanita dewasa awal. Peneliti tertarik untuk meneliti karena masa dewasa awal memiliki peran yang cukup penting untuk menunjang tugas perkembangannya. Dalam penelitian ini menggunakan metode pendekatan dengan survey.

#### **D. TUJUAN PENELITIAN**

Adapun dari pemaparan rumusan masalah diatas maka penelitian yang akan dilakukan ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *body image* dengan *self concept* wanita dewasa awal.

#### **E. MANFAAT PENELITIAN**

1. Manfaat teoritis:

Menambah pengetahuan dalam psikologi, terutama bagi perkembangan kajian psikologi klinis.

2. Manfaat praktis:

- a) Sebagai informasi dan masukan penting bagi masyarakat umum, khususnya para wanita yang menginjak usia dewasa awal.
- b) Sebagai referensi acuan bagi praktisi psikologi dan instansi pemerintah yang lain terkait dengan penelitian yang berhubungan dengan tema yang diangkat oleh peneliti.



## F. SISTEMATIKA PEMBAHASAN

Laporan penelitian dalam skripsi ini akan tersaji dalam lima bab pembahasan. Setiap pokok bahasan dideskripsikan secara berurutan. Disusun mulai bab pertama sampai bab terakhir, yaitu mulai pendahuluan hingga kesimpulan.

Bab satu memuat pendahuluan. Pada bab ini akan dijelaskan wawasan umum tentang arah penelitian yang dilakukan. Hal ini akan memudahkan pembaca untuk mengetahui latar belakang masalah, rumusan masalah, keaslian penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab dua memuat kajian pustaka. Pada bab ini akan dijelaskan mengenai dasar-dasar teori yang relevan dan sesuai dengan penelitian yang dilakukan. Hal ini akan memudahkan pembaca untuk mengetahui pengertian *self concept*, *body image* serta dewasa awal dan hubungan *body image* dengan *self concept*, kerangka teoritik dan hipotesis.

Bab tiga memuat metode penelitian. Pada bab ini akan menjelaskan rancangan penelitian, identifikasi variabel, definisi operasi variabel, populasi, sampel, teknik sampling, instrument penelitian, dan analisis data.

Bab empat memuat hasil penelitian dan pembahasan. Pada bab ini akan menjelaskan mengenai hasil penelitian, pengujian hipotesis, dan pembahasan.

Bab lima memuat penutup. Pada bab ini akan menjelaskan dari seluruh bab dengan isi kesimpulan dan saran.