

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Pada tahap perkembangan ini terjadi perubahan baik dari segi fisik maupun psikologis. Salah satu aspek psikologis dari perubahan fisik yang dialami remaja adalah menjadi sangat memperhatikan tubuh dan penampilan fisiknya (Santrock, 2003). Hal ini terjadi karena adanya pengalaman yang dialami remaja bahwa mereka akan lebih mudah diterima dan diperlakukan dengan baik oleh kelompok sosialnya bila memiliki penampilan yang menarik (Hurlock, 1999).

Khususnya pada remaja putri, kecenderungan untuk memperhatikan tubuh dan menjaga penampilan fisik sangat besar (Gunarsa, 2006). Biasanya dimunculkan dalam bentuk perawatan terhadap wajah, rambut, kuku, ukuran tubuh, kulit bahkan ditampilkan dalam perilaku membeli baju dan aksesoris yang sedang tren. Sikap remaja putri yang sangat memperhatikan tubuh dan menjaga penampilan fisik tersebut dapat menimbulkan perasaan bersalah dan tertekan jika mereka tidak memiliki tampilan yang sesuai dengan norma kelompok sosialnya. Akibatnya banyak remaja putri yang merasa tidak puas dengan tubuh dan penampilan fisik mereka (Cash & Pruzinsky, 2002).

Moitra (2008) mengatakan bahwa ketidakpuasan remaja putri akan tubuh dan penampilan fisiknya disebabkan adanya perubahan bentuk fisik yang dramatis pada masa remaja. Hal ini diperkuat oleh pernyataan Levine dan

Smolak yang mengatakan bahwa perubahan fisik yang terjadi pada remaja putri akan disertai dengan penambahan berat badan sekitar 50 pon (Cash & Pruzinsky, 2002). Penambahan berat ini meliputi penumpukan lemak sebanyak 20-30 pon pada bagian-bagian tubuh seperti daerah pinggang, paha, pinggul dan bokong. Dari hal tersebut maka tak jarang banyak remaja putri yang merasa tidak puas terhadap dua atau lebih dari bagian tubuhnya. Perasaan tidak puas terhadap bagian tubuh atau berat badan ini yang disebut dengan *body image dissatisfaction* (Cash & Pruzinsky, 2002).

Penelitian di Surabaya pada tahun 2003 menyebutkan bahwa 40% perempuan berusia 17-25 tahun mengalami *body image dissatisfaction* dalam kategori tinggi dan 38% dalam kategori sedang (Herawati, 2003). Penelitian lain mengungkap bahwa sebanyak 81% remaja putri tidak puas dengan tubuhnya dan menginginkan berat badan yang ideal, 78% remaja putri ingin menurunkan berat badannya dan 14% remaja putri merasa tidak puas dengan ukuran tubuhnya (Indika, 2010).

Kasus lain yang menunjukkan ketidakpuasan remaja putri terhadap tubuhnya diambil dari forum konsultasi media Batampost *online* (Sucahyani, 2007).

“Saya Rien, usia 17 tahun. Saya sering *minder* dengan tubuh dan penampilan saya. Kalau akan pergi, saya menghabiskan waktu berjam-jam hanya untuk memilih baju dan berdandan. Tetapi tetap tidak *pede* dengan hasilnya. Saya pernah bergabung dengan sekolah *modelling* tetapi setelah ikut beberapa bulan, saya semakin merasa tidak *pede* dengan tubuh dan penampilan saya. Rasanya penampilan saya tidak sebagai teman-teman saya. Pikiran ini sangat menyita perhatian dan waktu saya karena saya selalu memikirkan penilaian teman-teman pada penampilan saya”

Dari fenomena di atas dapat dilihat bahwa memiliki tubuh dan tampilan fisik yang menarik dibutuhkan oleh remaja putri mengingat pada usianya, sudah muncul rasa tertarik dengan lawan jenis, kebutuhan untuk pacaran, ingin diakui dan diterima oleh kelompok teman sebayanya (Grogan, 2008). Ketika seorang remaja tidak memiliki tampilan fisik yang sesuai dengan norma kelompok sosialnya yaitu tampilan fisik yang ideal dan menarik, maka mereka akan merasa tidak percaya diri. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan Hurlock (1999) bahwa konsep diri yang kurang baik akan membuat remaja lebih sering mengalami rasa tertekan, minder, mengisolasi diri dari lingkungan.

Rasa minder pada remaja juga dapat timbul dari perubahan berat badan yang dialaminya. Remaja akan cenderung memiliki persepsi yang buruk akan diri mereka. Merasa dirinya gemuk dan mengupayakan berbagai cara untuk mengurangi berat badan adalah fenomena yang sering ditemui dalam diri remaja. Fenomena ini dikuatkan oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Rosen dan Gorss di U.S (Dacey & Kenny, 2001) terhadap 1.373 putra dan putri sekolah menengah atas dengan latar belakang ras dan ekonomi yang berbeda-beda yang menunjukkan bahwa remaja putri menghabiskan waktu 4 kali lebih banyak dibandingkan pria untuk mencoba mengurangi berat badan. Maka tak jarang banyak remaja putri yang mengalami gangguan perilaku makan seperti anoreksia dan bulimia nervosa.

Perasaan tidak puas akan tubuh dan cara pandang seseorang terhadap berat badannya sangat berhubungan erat dengan *body image* seseorang. *Body image* adalah penilaian yang diberikan seseorang terhadap tubuhnya berupa

penilaian positif atau negatif (Cash & Pruzinky, 2002). Menurut Berscheid (dalam Papalia, Olds, & Feldman, 2008), remaja yang memiliki penilaian positif terhadap tubuhnya akan lebih menghargai dirinya. Individu tersebut akan melihat dirinya sebagai seseorang yang menyenangkan, cerdas dan asertif. Selain itu, remaja yang memiliki penilaian negatif akan tubuhnya biasanya memiliki hambatan dalam berhubungan positif dengan orang lain dan mengalami hambatan intrapersonal.

Menurut Santrock (2008), penilaian terhadap *body image* sangat kuat terjadi pada remaja dengan usia 12 – 18 tahun. Pada remaja putri, *body image* menjadi sangat penting. Hal ini tidak lepas dari pengaruh media dan masyarakat. Provokasi media dalam mempengaruhi *body image* remaja putri tampak dari ikon wanita kurus dan berkulit putih yang selalu dipaparkan baik dalam media cetak maupun elektronik (Grogan, 2008). Penggunaan model dengan kriteria *Caucasian* yaitu memiliki fisik tinggi, langsing, berkulit putih, mancung dan berambut lurus mengubah pola pikir remaja putri akan konsep cantik pada seorang wanita (Suprpto & Aditomo, 2007). Remaja putri menjadi yakin bahwa wanita yang kurus adalah wanita yang cantik dan sehat.

Ikon wanita kurus dan berkulit putih yang ditampilkan oleh media juga mengakibatkan remaja putri cenderung membandingkan diri mereka dengan wanita yang ada di media tersebut (Cash & Pruzinky, 2002). Itu sebabnya tidak sedikit remaja putri yang melakukan berbagai macam cara untuk mencapai tubuh ideal yang diinginkannya, seperti diet ketat, olahraga berlebihan, operasi plastik, dan lain-lain. Upaya ini dilakukan oleh para

remaja karena mereka yakin daya tarik fisik memegang peranan yang cukup besar dalam kehidupan saat ini. Bahkan mereka menyetujui bahwa kemudahan berteman, kebahagiaan, dan tampilan fisik yang menarik merupakan faktor yang saling berhubungan sehingga penampilan saat ini menjadi dasar segala-galanya (Asri, 2004).

Dampak nyata yang terjadi pada remaja yang memiliki *body image* yang cenderung buruk akan sangat tampak dari caranya memperlakukan fisiknya. Remaja akan kecenderungan melakukan diet ekstrim. Diet ekstrim yang dilakukan akan menimbulkan efek negatif seperti lemah konsentrasi, gangguan tidur, gangguan periode menstruasi, retardasi pertumbuhan seksual, gangguan pertumbuhan fisik dan akan meningkatkan risiko seseorang kecanduan alkohol, rokok, dan obat-obatan. Penelitian di Indonesia menunjukkan 88,78% remaja yang sedang berdiet akan meningkatkan seseorang mengalami gangguan kebiasaan makan dan hal tersebut menyebabkan perilaku makan menyimpang seperti anoreksia bulimia. (Kurnianingsih, 2009). Angka-angka penderita gangguan perilaku makan akan kian bertambah tiap tahunnya bila tidak ada perbaikan *body image*.

Hal lain yang mempengaruhi *body image* adalah provokasi dari masyarakat. Provokasi dari masyarakat lebih mengarah pada kebiasaan masyarakat saat ini yang cenderung menilai dan mengevaluasi penampilan seseorang (Cash & Pruzinky, 2002). Terlebih pada kaum wanita, proses menilai dan mengevaluasi dari masyarakat sangat tampak dengan jelas. Wanita dinilai bukan lagi dari siapa dirinya melainkan dinilai berdasarkan



bagaimana tampilan fisiknya. Dampak dari hal ini akan membuat wanita menjadi terobsesi terhadap penampilan fisiknya (Melliana, 2006).

Fredrickson dan Roberts (1997) menjelaskan alasan akan obsesi wanita terhadap penampilan fisiknya dengan menggunakan teori objektivikasi diri (*self-objectification*). Kerangka teori ini dibangun dari proses analisa atas tubuh wanita yang diletakkan dalam konteks sosiokultural. Tubuh wanita dikaji dari struktur pengalaman sehingga akan menjadi suatu rumusan konsep yang sifatnya tidak tetap, dapat berubah-ubah antara ruang dan waktu serta ditentukan secara sosial. Kriteria yang telah disepakati secara sosial inilah yang nantinya akan menjadi dasar penilaian untuk menilai idealisasi tubuh wanita. Seperti saat ini, kriteria ideal untuk wanita cantik yang telah dikukuhkan secara sosial adalah kriteria *caucasian* yaitu bertubuh langsing, tinggi, putih, hidung mancung, dan berambut lurus. Maka dalam hal ini, wanita dipasifkan untuk memiliki kriteria cantiknya sendiri sebab pihak luarlah yang seakan-akan memiliki kuasa untuk menentukan bagaimana seharusnya wanita memaknai dan memperlakukan tubuhnya. Akibatnya wanita justru menggantungkan dirinya pada orang lain untuk membuat suatu kriteria ideal ketika hendak menilai penampilan tubuhnya.

Teori objektivikasi memandang tren pementingan aspek penampilan fisik di kalangan kaum perempuan sebagai konsekuensi maraknya praktik objektivikasi seksual terhadap tubuh wanita (Munfarida, 2007). Praktik objektivikasi seksual terjadi ketika tubuh seseorang atau bagian-bagian tubuhnya atau fungsi-fungsi seksualnya dipisahkan dari totalitas kediriannya.

Tubuh dilihat semata-mata sebagai objek seksual untuk diamati, dievaluasi dan ditentukan nilai dan maknanya oleh pihak lain di luar si pemilik tubuh.

Praktik objektivikasi seksual tersebut kemudian membentuk suatu budaya baru di masyarakat yaitu budaya objektivikasi (Melliana, 2006). Budaya baru di masyarakat yang mengobjekkan tubuh wanita, mensosialisasikan wanita untuk memperlakukan dirinya sebagai objek yang dievaluasi atas dasar penampilan. Di sini terjadi proses belajar yang dialami oleh wanita bahwa penampilan mereka membawa suatu dampak tertentu. Wanita menjadi sadar bahwa penting untuk mengantisipasi pengaruh sosial yang tidak langsung terhadap penampilannya (Melbye, 2005). Mereka akan menjadi *surveyor* pertama terhadap penampilan fisiknya, sehingga inilah jawaban mengapa wanita lebih mementingkan penampilannya (Suprpto & Aditomo, 2007). Tiggemann dan Lynch (2001) menyebut perilaku tersebut sebagai objektivikasi diri. Objektivikasi diri adalah pikiran dan penilaian individual tentang tubuhnya yang lebih berasal dari perspektif orang ketiga yaitu berfokus pada atribut tubuh yang tampak (seperti: bagaimana penampilan saya), daripada dari perspektif orang pertama yang berfokus pada hak istimewa yang dimilikinya atau atribut tubuh yang tidak tampak, seperti apa yang mampu saya lakukan atau bagaimana perasaan saya.

Objektivikasi diri dapat menentukan *body image* dan *body esteem* seseorang (Melliana, 2006). Hal ini disebabkan oleh seseorang yang cenderung melihat dirinya dari kacamata orang ketiga akan lebih peka akan penampilan, menjadikan dirinya seperti yang diinginkan dan diharapkan oleh orang lain (Eviandaru, 2003). Dengan keadaan tersebut, seseorang akan lebih

merasa cepat tidak puas akan tubuhnya dan dirinya bila apa yang ditampilkannya tidak sesuai dengan standar yang dianut oleh masyarakat. Pernyataan ini dikuatkan oleh hasil penelitian yang dilakukan Suprpto dan Aditomo (2007) bahwa terdapat korelasi antara objektivikasi diri dengan *body dissatisfaction*.

Tingkat objektivikasi diri pada tiap individu bervariasi. Frederickson dan Roberts (Suprpto & Aditomo, 2007) mengungkapkan bahwa penampilan fisik sangat penting bagi individu yang memiliki objektivikasi tinggi sebab keberhargaan diri dan kebahagiaan berasal dari penampilan fisik. Persepsi terhadap penampilannya akan menjadi hal yang terpenting pada persepsi dirinya. Individu dengan objektivikasi diri tinggi akan cenderung memandang tubuhnya dari lensa eksternal, seperti melihat barang pajangan di toko.

Objektivikasi diri kini telah diadopsi secara masal oleh wanita-wanita, termasuk para remaja putri. Bahkan objektivikasi diri membuat mereka lebih mendahulukan aspek penampilan fisik dan menomorduakan aspek kesehatan (Melbye, 2005). Berita tentang para wanita yang mengalami gangguan kesehatan bahkan kematian akibat pemakaian obat pelangsing dan pemutih kulit menjadi salah satu buktinya. Hal ini dikuatkan dengan hasil survey yang dilakukan oleh peneliti pada sekelompok remaja putri berusia 15-17 tahun di SMA swasta favorit di Surabaya dimana para remaja akan merasa bersalah pada diri mereka bila berat badan mereka naik walaupun itu hanya 1 kg. Sebagian besar akan melakukan diet ketat dengan mengonsumsi 1 buah apel dalam sehari untuk menurunkan berat badan mereka agar bisa memiliki tubuh yang kurus. Alasan mereka melakukan diet ketat adalah untuk dapat



mengikuti tren mode saat ini. Mereka tidak dapat menggunakan baju-baju bagus bila berat badan mereka tidak ideal. Salah satu pengakuan remaja putri, Icha (17 tahun) yang mengungkapkan alasannya yang harus memiliki tubuh ideal.

“...Ya iya, sekarang jadi cewek *nggak* boleh gendut. *Nggak* laku kak, nanti diejekin gendut. Susah juga cari baju, sekarang butik-butik mana ada yang jual baju ukuran besar-besar? Makanya harus jaga makan kak sekarang. *Nggak* boleh jadi gendut...” (Komunikasi personal, 25 Agustus 2010).

Hasil survey di atas sesuai dengan yang diungkapkan oleh Fredrickson dan Roberts (1997) bahwa objektivikasi diri dapat memunculkan konsekuensi psikologis bahkan risiko kesehatan mental. Konsekuensi psikologis tersebut adalah rasa malu, kecemasan, dan menurunnya kepekaan atas gejala internal tubuh. Konsekuensi-konsekuensi tersebut kemudian akan memunculkan sejumlah risiko kesehatan mental seperti depresi, disfungsi seksual dan gangguan perilaku makan.

Pada remaja putri yang masih sering membandingkan penampilannya dengan orang lain, khususnya teman sebaya akan cenderung mempersepsikan dirinya kurang menarik dari segi fisik (Ardhia, 2003). Dari hal tersebut maka dapat dilihat bahwa remaja putri yang memiliki tingkat objektivikasi diri yang tinggi akan mengalami peningkatan ketidakpuasan terhadap tubuhnya dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki objektivikasi rendah. Remaja putri yang tidak terlalu memandang dirinya sebagai objek, akan cenderung lebih stabil dalam menilai fisiknya (Suprpto & Aditomo, 2007). Selain itu, remaja putri yang memiliki objektivikasi diri yang tinggi biasanya peka akan standar kecantikan di masyarakat bahwa wanita kurus itu ideal

(Eviandaru, 2003). Maka remaja putri akan merasa penting untuk memiliki bentuk tubuh yang ideal dan merasa penting untuk mendapatkan penilaian dari orang lain bahwa bentuk tubuhnya ideal.

Hasil survey yang dilakukan oleh peneliti kepada sekelompok remaja putri menemukan bahwa 10 dari 31 remaja putri memiliki objektivikasi diri yang cukup tinggi namun merasa tidak penting untuk memiliki tubuh yang ideal. Objektivikasi diri yang cukup tinggi ditandai dengan pementingan aspek fisik yang lebih besar dari aspek kompetensi fisik. Pementingan aspek fisik tampak dari rutinitas melakukan perawatan wajah seperti *facial* di klinik kecantikan, dari cara mereka mengenakan pakaian dan aksesoris, serta dari kuku-kuku mereka yang diberi pemanis berupa cat kuku dan *nail art* yang berwarna warni. Selain itu penuturan Marva (17 tahun) turut memperkuat hasil survey.

“...Aku memang gendut, tapi aku juga rajin jaga penampilanku lho. Fisik itu penting kak buat aku. Masa udah gendut terus jadi *nggak* enak dilihat? Makanya aku rutin *facial*, *peeling* biar *ayu*. Orang gemuk juga harus *ayu*. Tapi aku *nggak* mau kalo disuru diet. Cantik kan *nggak* harus kurus ya *to*? Mending cantik versi sendiri aja. Hahaha...” (Komunikasi personal, 25 Agustus, 2010).

Bagi mereka fisik adalah hal yang pertama yang harus diperhatikan. Akan tetapi, dengan fisik mereka yang tergolong gemuk, mereka tidak ingin memiliki bentuk tubuh yang ideal. Mereka bahkan enggan melakukan diet seperti yang dilakukan remaja putri pada umumnya. Mereka puas dengan kondisi tubuhnya yang gemuk. Tubuh gemuk bahkan bukan menjadi penghalang bagi mereka untuk tampil cantik dan merawat tubuhnya.

Penemuan peneliti di atas berkontradiksi dengan pernyataan Strelan, Mehaffey dan Tiggeman (2003) bahwa wanita yang memiliki skor

objektifikasi diri yang tinggi cenderung mengalami penurunan kepuasan tubuh, *body esteem*, dan harga diri. Padahal kepuasan tubuh seseorang dipengaruhi oleh *body imagenya*. Seseorang yang memiliki penilaian negatif terhadap dirinya akan memiliki perasaan tidak berdaya, artinya seseorang akan mempersepsi dirinya selalu kurang dalam segi fisik dan tampilan sehingga akan cenderung menutup diri dari lingkungan sosialnya. Sebaliknya, seseorang yang memiliki penilaian positif terhadap dirinya akan lebih merasa menarik sehingga dapat melakukan penyesuaian diri yang baik dalam lingkungan sosialnya.

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa data survey di lapangan tidak sejalan dengan penemuan Strelan, Mehaffey dan Tiggeman (2003). Data survey di lapangan menemukan bahwa tidak semua wanita dengan skor objektifikasi diri mengalami penurunan kepuasan tubuh dan memiliki *body image* yang negatif. Hal ini kemudian memunculkan suatu pertanyaan dalam diri peneliti tentang bagaimana hubungan objektifikasi diri dengan *body image* yang sebenarnya. Maka dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui hubungan antara objektifikasi diri dengan *body image* pada remaja putri.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah: apakah ada hubungan negatif antara objektifikasi diri dan *body image* pada remaja putri di SMA X Surabaya.

### 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan negatif antara objektivikasi diri dan *body image* pada remaja putri di SMA X Surabaya.

### 1.4 Manfaat Penelitian

Terdapat dua manfaat yang diterapkan dalam penelitian ini :

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangsi pemikiran pada bidang psikologi, khususnya Psikologi Kecantikan berupa intervensi terhadap perbaikan *body image* dengan cara mengolah aspek fisik dan aspek kompetensi fisik secara seimbang.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

Bagi sekolah yang bersangkutan, hasil penelitian diharapkan memberi masukan pada pihak sekolah untuk dapat memberikan edukasi serta pelatihan yang dapat meningkatkan *body image* siswi-siswinya dengan menyeimbangkan aspek fisik dan aspek kompetensi fisik.