

2. TINJAUAN KEPUSTAKAAN

Bab ini akan membahas mengenai teori-teori yang mendasari penelitian ini. Selain itu juga akan dibahas mengenai citra tubuh (*body image*), ketidakpuasan akan bentuk tubuh (*body image dissatisfaction*), wanita usai remaja dan pertengahan, dan *locus of control*.

2. 1. *Body image*

Body image atau citra tubuh merupakan gambaran yang dimiliki seseorang tentang penampilan fisik bentuk tubuhnya (Rosen, Srebnik, Saltzberg, & Wendt, 1991; Rudd & Lennon, 2000). Kata "*body image*" dikemukakan pertama kalinya oleh Paul Schilder di tahun 1950 yang artinya adalah gambaran tentang tubuh kita yang kita bentuk di dalam pikiran kita sendiri. Seiring dengan berjalannya waktu, pengertian dari *body image* semakin berkembang. Menurut Honigman dan Castle (dalam Rini, 2004), pengertian dari *body image* adalah selain bagaimana penilaian seseorang tentang bentuk tubuhnya, hal tersebut dapat juga berarti pemikiran seseorang tentang bagaimana penilaian dari orang lain terhadap bentuk tubuhnya.

Menurut Rudd and Lennon (2000), *body image* terdiri dari 2 komponen, yaitu komponen persepsi (*perceptual component*) dan komponen atitudinal (*attitudinal component*). Pengertian komponen persepsi adalah bagaimana seseorang melihat ukuran, bentuk, berat badan, gerak-gerik (*movement*), dan penampilan tubuhnya. Komponen kedua yaitu komponen atitudinal merupakan kumpulan dari perasaan seseorang mengenai tubuhnya sendiri, dan juga bagaimana perasaan tersebut mempengaruhi tingkah laku kita. Monteath dan McCabe (1997) juga menambahkan bahwa bila ada gangguan pada *perceptual component*, maka akan terjadi perubahan persepsi terhadap ukuran tubuh, bentuk dan berat badan, dan juga penampilan. Sedangkan, bila ada gangguan pada *attitudinal component*, maka akan mengakibatkan adanya ketidakpuasan akan penampilan atau fungsi tubuhnya. Dapat disimpulkan bahwa ketidakpuasan akan bentuk tubuh muncul jika ada gangguan pada *attitudinal component*. Menurut banyak psikolog, *body image* atau citra tubuh adalah komponen yang penting karena gangguan pada citra tubuh dapat mengakibatkan

banyak hal, seperti rendahnya *self-esteem*, gangguan pola makan (*disordered eating*), diet yang tidak sehat, depresi, dan juga *anxiety* (Striegel-Moore & Franko dalam Cash & Pruzinsky, 2002).

2. 1. 1. Budaya dan *body image*

Pada jaman pertengahan (*middle Ages*), sosok manusia yang memiliki kemampuan bereproduksi sangat dipuja oleh kebanyakan seniman pada jaman tersebut. Bentuk perut yang membesar dipahami sebagai suatu simbol kesuburan. Bentuk tubuh wanita sering direpresentasikan dengan pinggul dan dada yang berisi. Rijin (1654) menggambarkan wanita dengan bentuk tubuh yang berlekuk sebagai menunjukkan nilai seni yang ideal pada saat itu. Pada tahun 1800an, bentuk tubuh yang ideal masih ditunjukkan dalam bentuk yang berlekuk-lekuk. Seiring dengan berjalannya waktu, persepsi citra tubuh mulai berubah mengikuti zaman. Idealisasi dari sebuah kelangsingan para wanita menjadi sesuatu yang fenomenal dimulai pada era 1920an. Tubuh yang langsing mulai memiliki nilai penting dalam kesuksesan di bidang marketing oleh para kaum industri *fashion*, dan kemudian dijadikan standar dalam budaya kecantikan pada lingkungan sosial di abad ke-20. Pada tahun antara 1930an sampai 1940an, bentuk ideal dari tubuh wanita mulai bergeser ke arah bentuk yang lebih berisi. Bentuk payudara dan model baju yang menunjukkan lekuk-lekuk dari payudara tersebut menjadi kecenderungan utama (*trend*).

Di tahun 1950an, "trend" ini berlanjut dan berkembang ke arah bentuk tubuh yang lebih langsing. Trend kelangsingan ini menjadi meningkat di tahun 1960an. Kebanyakan model-model dan prajawati menjadi lebih langsing dan tinggi di tahun 1960an dibandingkan dengan dekade sebelumnya. Trend ini terjadi di seluruh bagian Eropa dan Amerika. Studi-studi terhadap potret dari bentuk tubuh wanita oleh para media telah dipercaya menunjukkan bahwa para model menjadi lebih langsing dan tinggi antara tahun 1960an dan 1980an. Para model di majalah *Vogue* telah berangsur-angsur menjadi lebih kurus, dan apalagi model-model utama majalah *Playboy* menjadi lebih tinggi, langsing, dan hampir tidak memiliki pinggul di tahun 1980an.

Trend kelangsingan tubuh sebagai standar dari kecantikan wanita ini menjadi sangat terlihat jelas era 1990an dibandingkan di era 1980an. Di era 1980an, para model terlihat langsing dan sehat, sedangkan di era 1990an muncul trend baru yaitu para model harus memiliki tubuh yang sangat kurus. Para designer terkenal dan editor majalah lebih memilih model-model yang memiliki tubuh yang amat sangat kurus (*extremely thin*) untuk mengiklankan pakaian-pakaian dan alat kosmetik. Lebih parahnya, diakhir tahun 1990an, tercipta suatu trend baru yang disebut '*heroin chic*' yang berarti para model harus bertubuh sangat langsing yang menyerupai stereotype pemakai heroin. Trend-trend glamour mengenai kelangsingan tubuh yang baru saja disebutkan diatas memiliki potensi negatif yang tinggi dalam mempengaruhi citra tubuh wanita terutama para remaja dan dewasa muda.

Di Indonesia, dapat dilihat bahwa peran masyarakat dan media mulai memiliki pengaruh yang besar dalam membentuk pikiran seseorang mengenai penampilan dan citra tubuhnya. Artikel, sinetron, dan tayangan iklan yang dimunculkan dari media cetak, televisi, maupun internet merupakan merupakan hal-hal yang sangat berpotensi dalam mengembangkan tingkat ketidakpuasan akan bentuk tubuh pada remaja (Amiruddin, 2006). Akhir-akhir ini, daya tarik fisik perempuan semakin ditonjolkan semata untuk dijadikan alat untuk tujuan komersil, seperti iklan kosmetik, minuman penambah tenaga, ataupun iklan kondom menggunakan perempuan yang memiliki tubuh indah sebagai modelnya (Herdiyani, 2004). Pada iklan kosmetik, digunakan model wanita dengan kulit yang putih dan tubuh yang langsing, sehingga secara tidak sadar, masyarakat terutama para remaja menganggap bahwa tubuh wanita yang ideal dan normal adalah yang berkulit putih dan bertubuh langsing. Hal tersebut mengakibatkan remaja perempuan yang tidak memiliki tubuh langsing dan kulit yang putih, kehilangan kepercayaan atas tubuhnya sendiri (Amiruddin, 2006). Jadi, secara tidak langsung, media mengajarkan bahwa wanita yang tidak bertubuh langsing dan indah adalah bukan tipe perempuan ideal yang didambakan laki-laki.

2. 1. 2. Perkembangan *body image*

Memiliki gambaran tentang bentuk tubuh sudah dimiliki seseorang sejak usia dini. Di usia sangat dini, 3 tahun, kelakuan negatif terhadap kelebihan berat badan sudah mulai terlihat. Kemudian hal tersebut berlanjut pada anak-anak perempuan yang berusia 6-8 tahun dimana hampir setengah dari mereka berkeinginan untuk memiliki tubuh yang lebih langsing (Striegel-Moore & Franko dalam Cash & Pruzinsky, 2002). Seiring mereka memasuki masa pubertas, kecemasan akan bentuk tubuh dapat terlihat dengan jelas. Kebanyakan dari mereka merasa takut akan bertambahnya berat badan mereka, dan sangat berusaha untuk menurunkan berat badannya. Fields (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) menemukan bahwa 20% dari anak-anak berumur 9 tahun dilaporkan berusaha menurunkan berat badannya, dan jumlah tersebut meningkat menjadi 40% diantara anak-anak berumur 14 tahun.

Studi-studi yang dilakukan oleh banyak peneliti mengungkapkan bahwa kecemasan akan *body image* di kalangan remaja dikarenakan oleh bertambahnya berat badan yang berhubungan dengan pubertas. Masa pubertas ini merupakan masa yang paling kritis (*acute*) dimana para remaja dapat sangat merasakan ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya. Mereka merasa takut berat badannya bertambah dan merasa tubuhnya memiliki kelebihan berat badan. Akan tetapi, kebanyakan dari remaja wanita yang melaporkan ketidaknyamanan akan bentuk tubuhnya dan ingin menurunkan berat badannya tersebut, masih memiliki ukuran berat badan yang normal. Kecemasan akan bentuk tubuh juga banyak dibicarakan diantara mahasiswi tingkat 1. Dalam penelitian longitudinal terhadap mahasiswi tingkat 1, Heatherton (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) menemukan bahwa 82% dari mereka menyatakan ingin menurunkan berat badan mereka, walaupun hanya sedikit yang menurut statistik kelebihan berat badan. Hal-hal yang berhubungan dengan *body image* tidak putus sampai usia remaja dan dewasa muda saja. Penemuan lain oleh Tiggemann dan Lynch (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) menunjukkan bahwa wanita usia 20 – 84 tahun, terus menerus berkelut dengan issue yang berkaitan dengan berubahnya bentuk dan ukuran tubuh dalam kehidupannya. Akan tetapi, ada perbedaan dalam mempersepsi arti kata “berat badan” pada setiap rentang umur. Semakin bertambahnya usia, mereka melaporkan semakin berkurangnya kecemasan tentang

penampilan dan bentuk tubuhnya, dan berkurangnya keinginan mereka untuk melakukan diet.

Dari pembahasan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa walaupun ketidakpuasan akan bentuk tubuh dialami di semua usia wanita, dari anak-anak sampai usia tua, akibat psikologis (*psychological impact*) dari hal tersebut berkurang dengan bertambahnya umur. Dengan kata lain, semakin bertambahnya usia, semakin berkurang hal-hal yang dapat diakibatkan dari ketidakpuasan akan bentuk tubuh. Terjadinya hal tersebut dapat disebabkan oleh perbedaan persepsi mereka dalam menghadapi perubahan-perubahan pada bentuk tubuhnya. Bagi remaja, kecemasan akan bentuk tubuh lebih berkaitan dengan konsekuensi yang negatif, seperti anorexia, bulimia, dan rendahnya *self-esteem*; sedangkan di usia yang lebih tua (*older women*) kenaikan berat badan yang mereka alami seiring dengan bertambahnya usia justru akan memotivasi mereka untuk berolahraga dan mengatur pola makan yang sehat.

2. 2. Ketidakpuasan akan bentuk tubuh (*body dissatisfaction*)

Body dissatisfaction merupakan bagian dari *body image*. Definisi dari ketidakpuasan akan bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) adalah adanya perbedaan persepsi mengenai bentuk tubuh ideal seseorang dengan bentuk tubuh ideal yang telah dibentuk oleh masyarakat (Forbes, Adam-Curtis, Rade, & Jaberg, 2001). *Body image* atau citra tubuh merupakan produk dari persepsi yang terbentuk melalui proses bagaimana kita memandang tubuh kita dan tubuh orang lain, kemudian kita melakukan perbandingan antara kedua tubuh tersebut dan untuk selanjutnya menginternalisasi perbandingan tersebut. Berdasarkan perbandingan tersebut akhirnya dapat menghasilkan pandangan tentang bentuk tubuh kita sendiri (*perceived self*), apakah kita puas atau tidak dengan bentuk tubuh kita. Belakangan ini banyak peneliti yang tidak lagi fokus terhadap perbedaan antara *actual self* dan *perceived self*, dimana *actual self* adalah bentuk tubuh yang dimiliki pada saat itu dan *perceived self* adalah bagaimana kita memandang tubuh kita. Para peneliti sekarang lebih memfokuskan adanya perbedaan antara *perceived self* dengan *ideal self* pada seseorang (Furnham & Greaves, 1994; Gleeson & Firth, 2006). *Ideal self* yang

dimaksudkan disini adalah bentuk tubuh yang dianggap ideal oleh seseorang yang dibentuk oleh lingkungan atau masyarakat.

Jadi dapat disimpulkan bahwa ketidakpuasan akan bentuk tubuh itu (*body dissatisfaction*) adalah perasaan tidak puas akan tubuh seseorang yang dikarenakan adanya perbedaan persepsi antara *perceived self* dan *ideal self*. Dengan kata lain, karena adanya perbedaan persepsi mengenai bentuk tubuh yang kita miliki sendiri dengan pandangan tentang tubuh yang dianggap ideal oleh masyarakat. Bentuk dari ketidakpuasan akan bentuk tubuh sangatlah beragam. Biasanya mereka memperlihatkan kekhawatiran atau ketidaksukaan akan tubuhnya, bisa terhadap bentuk tubuh secara keseluruhan ataupun hanya pada bagian-bagian tertentu, seperti bentuk hidung, jenis rambut, bentuk muka, berat badan, tinggi badan, dan kesehatan fisik (Powell & Frerichs, 1971).

Ketidakpuasan akan bentuk tubuh lebih banyak dialami oleh remaja wanita dibandingkan dengan pria. Hal tersebut dapat disebabkan dari berbagai macam hal, seperti keluarga, teman sepermainan, dan juga media. Hal yang dapat diakibatkan dari adanya ketidakpuasan akan bentuk tubuhpun bermacam-macam, diantaranya adalah rendahnya kepercayaan diri seseorang, munculnya gangguan makan (anorexia dan bulimia), depresi, anxiety, dan lain sebagainya. Permasalahan-permasalahan tersebut akan dijelaskan lebih terperinci pada beberapa subbab berikut ini.

2. 2. 1. Perbedaan laki-laki dan perempuan dalam hal *body dissatisfaction*

Beberapa peneliti tidak menemukan adanya perbedaan kepuasan antara perempuan dan laki-laki dalam memandang bentuk tubuhnya, sedangkan banyak peneliti lain yang menyatakan bahwa walaupun laki-laki melaporkan adanya ketidakpuasan akan bentuk tubuh, namun tidak lebih besar dibandingkan dengan yang dilaporkan oleh perempuan (Furnham & Greaves, 1994). Penelitian oleh Moore (dalam McCabe & Ricciardelli, 2004) menemukan bahwa hanya satu pertiga dari remaja laki-laki tidak puas dengan berat badannya, sedangkan dua pertiga dari remaja wanita mengalami ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya. Perbedaan gender dalam memandang kepuasan bentuk tubuh memang sudah terlihat sejak dini. Di masa remaja atau pubertas, remaja wanita terlihat lebih tidak puas dan memiliki citra tubuh

yang negatif dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hal tersebut dikarenakan adanya kemungkinan meningkatnya *body fat* pada remaja wanita, sedangkan remaja laki-laki lebih merasa puas akan bentuk tubuhnya karena di masa inilah otot-otot mereka mulai terlihat (Santrock, 2002).

Perbedaan gender dalam memandang ketidakpuasan akan bentuk tubuh ini semakin meningkat sejak tahun 1970an sampai dengan tahun 1990an (Feingold & Mazzella, 1998). Dibandingkan dengan laki-laki, wanita lebih peduli dengan bentuk tubuhnya, memperlihatkan ketidakpuasan akan penampilan fisiknya, dan lebih besar kemungkinannya dalam mengalami gangguan pola makan (*disordered eating*). Dacey (1982) juga mengemukakan bahwa perempuan lebih banyak mengalami ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya dibandingkan dengan laki-laki, terutama dikarenakan ketidakpuasan akan berat badannya dan bentuk kakinya. Bagi kebanyakan wanita, berat badan menjadi masalah yang sangat penting. Wanita yang memiliki kelebihan berat badan seringkali mendapat penolakan, baik penolakan di tempat kerja maupun penolakan dalam hal percintaan (Crocker & Major, 1993). Sebaliknya, laki-laki tidak terlalu menaruh perhatian pada berat badannya karena hal tersebut tidak terlalu berpengaruh pada masalah pekerjaan ataupun percintaan, kecuali mereka memiliki kelebihan berat badan yang amat sangat (*extremely fat*). Banyak penyebab mengapa hal di atas dapat terbentuk, salah satunya adalah karena sejak dini, kebanyakan anak perempuan diajarkan bahwa kelak pada saat mereka bertambah dewasa, tubuh merekalah yang akan dipandang dan dikagumi oleh individu lain; sedangkan, untuk anak laki-laki lebih ditekankan bahwa mereka akan dikagumi oleh individu lain berdasarkan kekuatan tubuhnya (Markey & Markey, 2005).

2. 2. 2. *Body dissatisfaction* pada remaja wanita

Ketidakpuasan akan bentuk tubuh muncul pada setiap individu dan tidak mengenal umur. Akan tetapi, masa remaja merupakan masa yang sangat besar kemungkinannya dalam mengalami ketidakpuasan akan bentuk tubuh. Hal itu dikarenakan oleh tekanan sosial yang didapat sang anak dari lingkungan sekitar dan juga perubahan fisik yang dialami mereka (Powell & Frerichs, 1971). Remaja, yang

dalam bahasa aslinya adalah *adolescence*, berasal dari bahasa Latin yaitu *adolescere* yang berarti tumbuh untuk mencapai kematangan (Ali & Asrori, 2004). Masa remaja adalah merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak (*childhood*) ke usia dewasa muda (*early adulthood*). Masa remaja dimulai sekitar umur 10-12 tahun dan berakhir di umur 18-22 tahun (Santrock, 2002). Ada 3 tahap dalam masa remaja, yaitu remaja awal (*early adolescence*) berkisar antara 10-13 tahun, remaja pertengahan (*middle adolescence*) antara 14-18 tahun, dan remaja akhir (*late adolescence*) berkisar antara 19-22 tahun (Steinberg, 2002). Masa ini ditandai oleh perubahan fisik yang cepat, seperti bertambahnya tinggi dan berat, berubahnya bentuk tubuh, dan berkembangnya karakteristik seksual (tumbuhnya kumis dan janggut, mengalami menstruasi).

Masa remaja merupakan masa yang sangat dipengaruhi oleh gambaran tubuh ideal yang secara tidak langsung dibentuk oleh lingkungan sekitarnya. Kebanyakan dari mereka, laki-laki maupun perempuan, lebih menginginkan memiliki ukuran tubuh yang sedang-sedang saja atau normal (Rice, 1996). Remaja wanita yang berumur sekitar 12-14 tahun (pada masa remaja awal) sedang dalam masa labil dalam menerima pesan, kritik, atau ketika menghadapi tekanan sosial (*social pressure*) yang berhubungan dengan *body image* karena dapat mengakibatkan tingginya tingkat ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya (Cash & Pruzinsky, 2002).

Perkembangan *body image* sangat erat hubungannya dengan masa pubertas dan masa menstruasi. Perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang terjadi di masa tersebut memiliki efek yang besar pada perkembangan *body image* remaja. Bagi para remaja wanita, cepat atau lambatnya mengalami menstruasi pertama juga dapat mempengaruhi ketidakpuasan akan bentuk tubuh (Heinberg, 1996). Umur yang tepat dalam mengalami menstruasi pertama adalah sekitar umur 11-14 tahun. Remaja wanita yang mengalami keterlambatan menstruasi (setelah berumur 14 tahun) lebih memiliki citra tubuh yang positif dibandingkan dengan mereka yang mengalami menstruasi dini (sebelum berumur 11 tahun) (Heinberg, 1996). Hal tersebut dapat terjadi karena bagi mereka yang mengalami keterlambatan menstruasi memiliki lebih sedikit *body fat* dan *weight*, sedangkan para remaja yang mengalami menstruasi dini memiliki resiko yang tinggi dalam mengalami ejekan dari lingkungan sekitar karena terlalu cepat mengalami perubahan fisik yang jelas.

Sudah dari sejak beberapa tahun yang lalu, banyak dari remaja Indonesia yang bermasalah dengan bentuk tubuhnya. Hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya remaja yang berkonsultasi pada sebuah majalah wanita di Jakarta, sebagaimana digambarkan dalam contoh berikut:

"Saya mahasiswi, umur 19 tahun dengan tinggi 158 cm dan berat 48 kg. Dengan ukuran tubuh seperti ini saya merasa perut terlalu besar. Padahal sit-up telah saya lakukan sebanyak 50 kali, ditambah dengan lari-lari selama 2 menit. Karena saya selalu merasa kegemukan, saya diet dengan cara jarang makan. Ngemilpun tidak, meski susah payah menjalankannya, tetapi berat badan tidak turun juga?" (Femina, no.31/XXIV, 8 – 14 Agustus 1996. Klub Diet Femina: Tubuh tidak Proporsional).

"Sudah setahun ini, saya punya masalah yang mengganggu. Setiap habis makan, tidak peduli apapun, saya selalu merasa bersalah. Saya adalah seorang gadis berusia 20 tahun, dengan tinggi 160 cm dan berat 60 kg. Rasanya penampilan saya tidak enak dilihat, mana tulang saya termasuk yang gede-gede. Saya merasa penampilan saya seperti kodok. Saya sudah mencoba berbagai diet, tetapi tidak ada yang berhasil. Bahkan sejak beberapa bulan yang lalu, saya memuntahkan makanan sehabis makan. Saya merasa ada yang tidak beres dengan diri saya, malah akhir-akhir ini saya merasa depresi. Bagaimana ini, Bu?" (Rubrik Psikologi, Info Kita, Femina, No. 12/XXV, 27 Maret – 2 April 1997: Merasa Menyesal Setelah Makan).

"Tubuh adik perempuan saya (19 tahun), semula cukup berisi, tetapi sekarang kurus sekali (tinggi 158 cm dan berat 38 kg). Dulu ketika dia masih gemuk, ia pernah mengatakan ingin sekali menjadi model. Sekarang ia tidak mau makan dan pemarah. Sehabis makan, dia pasti ke kamar mandi. Dan saya dengar dari supir saya, ia selalu mendapat bekal makan pagi dan siang milik adik saya. Ketika kami ingin membawanya ke dokter, adik saya marah sekali. Apa yang harus kami lakukan?" (Rubrik Psikologi, Info Kita, Majalah Femina no. 49/XXIV, 12 – 18 Desember 1996: Terobsesi menjadi model).

Dari kasus-kasus yang baru saja dikutip, dapat diperoleh gambaran bahwa banyak pula remaja wanita yang merasakan ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya. Banyak dari mereka yang sangat peduli dengan hal-hal yang berhubungan dengan bentuk tubuh. Beberapa hal yang dapat menyebabkan mereka merasa sangat tidak puas dengan bentuk tubuhnya, antara lain adalah ejekan (*teasing*) yang diterima dari lingkungan sekitar, *sibling comparison* yang didapat dari orang tua, informasi yang

diperoleh dari media, yang akan dibahas dalam subbab selanjutnya. Bentuk tubuh wanita yang dianggap ideal berubah-ubah seiring berjalannya waktu.

2. 2. 3. Faktor penyebab *body dissatisfaction*

Penyebab dari ketidakpuasan akan bentuk tubuh sangatlah beragam. Salah satu faktor yang memiliki potensi besar dalam membentuk kepercayaan diri seseorang adalah ejekan (*teasing*) yang berasal dari lingkungan sekitar, terutama ejekan yang berhubungan dengan penampilan (*appearance-related teasing*). Media merupakan tekanan sosial yang paling mempengaruhi remaja wanita dalam memandang kepuasan bentuk tubuhnya, yang kemudian diikuti dengan tekanan dari teman sepermainan (*peers*), dan terakhir adalah tekanan dari keluarga (yang nantinya akan dibahas dalam sub-bab ini).

Ejekan (*teasing*) dapat membuat remaja wanita mengalami ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya. Hal tersebut memiliki efek yang besar dan panjang, terutama bila dialami ketika di periode sensitive masa perkembangan seseorang. Yang dimaksud ejekan (*teasing*) disini bukanlah yang ditujukan untuk merendahkan seseorang akan tetapi lebih kepada kata-kata yang mengolok-olokan, mengganggu, ataupun meledek penampilan seseorang. Remaja wanita yang menerima ejekan dari anggota keluarga ataupun teman (*peers*) ternyata mengalami krisis percaya diri dan tingkat ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak menerima ejekan (Barker & Galambos, 2003). Seringnya pengejekan tersebut dapat memiliki efek sampai di usia dewasa. Banyak peneliti yang menemukan bahwa kebanyakan wanita dewasa yang memiliki masalah dengan ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya, dikarenakan seringnya menerima ejekan yang berkaitan dengan penampilan atau bentuk tubuh di masa kecilnya (*during childhood*) (Heinberg, 1996). Hal tersebut dapat mengakibatkan mereka menjadi trauma dan takut akan penolakan yang berhubungan dengan bentuk tubuh.

Teori-teori yang membahas permasalahan ini sangat beragam, diantaranya adalah *social comparison theory*, dan *socio-cultural theory*. *Social comparison theory* merupakan teori dari Festinger (1954) yang menjelaskan bahwa setiap individu menginginkan penilaian yang tepat dalam mengevaluasi kemampuan, perilaku, dan

penampilannya (Grogan, 1999). Ketika kita tidak dapat mengevaluasi diri secara langsung, kita mencari cara untuk melakukan hal tersebut dengan cara melakukan perbandingan antara diri sendiri dengan individu lain, atau yang biasa disebut dengan *social comparison*. Ada 2 jenis *social comparison*, yaitu *upward comparison* dan *downward comparison*. *Upward comparison* adalah keadaan dimana sesuatu yang sedang dibandingkan memiliki nilai yang lebih tinggi dari apa yang kita miliki. Sedangkan apabila hal yang sedang dibandingkan memiliki nilai yang lebih rendah dari apa yang kita miliki disebut dengan *downward comparison*. Melakukan perbandingan fisik atau bentuk tubuh dengan individu lain, erat kaitannya dengan tingginya tingkat ketidakpuasan akan bentuk tubuh (Heinberg, 1996). Subjek yang dapat dijadikan sebagai panutan dalam membandingkan bentuk tubuh sangat beragam, contohnya seperti membandingkan diri dengan orang tua, saudara kandung, teman, sahabat, model majalah terkenal, artis idola, dan banyak lagi kemungkinan yang lain.

Socio-cultural theories juga menjelaskan tentang adanya pengaruh yang besar dari masyarakat terhadap perkembangan body image. Rata-rata masyarakat memandang bahwa “*what beautiful is good*”, yang artinya “semua yang berhubungan dengan keindahan adalah bagus”, dan masyarakat menganggap kelangsingan itu berhubungan erat dengan keindahan. Secara tidak langsung, wanita dianggap indah apabila memiliki bentuk tubuh yang bagus atau langsing. Akibat dari hal tersebut adalah wanita berusaha keras untuk mencapai bentuk tubuh yang ideal dimata masyarakat agar mendapat pengakuan dari individu disekitarnya. Apabila bentuk tubuh yang mereka miliki tidak sesuai dengan apa yang dianggap ideal di dalam masyarakat, tingkat ketidakpuasan seseorang akan bentuk tubuhnya akan meningkat (Heinberg, 1996). Ada 2 faktor yang berperan besar dalam mempengaruhi citra tubuh seseorang, yaitu media dan keluarga (Tsiantas & King, 2001). Akan tetapi, hal tersebut baru ditemukan pada *western community*, belum dilakukan penelitian di beberapa etnik (*ethnic*) lain. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini akan melakukan replika dari penelitian-penelitian sebelumnya dengan menggunakan subjek yang berasal dari community berbeda, *eastern community*.

2.2.3.1. Keluarga

Seperti yang telah disebutkan diatas, anggota keluarga memiliki pengaruh yang cukup besar dalam membentuk pandangan seseorang mengenai bentuk tubuhnya. Komentar langsung atau kritik yang diberikan oleh orang tua mengenai bentuk badan, berat badan, dan pola makan memiliki potensi yang besar dalam mempengaruhi pola pikir sang anak mengenai bentuk tubuhnya (Cash dan Pruzinsky, 2002). Konflik antara orang tua dan anak dapat mempengaruhi tinggi rendahnya tingkat ketidakpuasan akan bentuk tubuh pada sang anak. Kemungkinan sang anak dalam mengalami ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya akan lebih besar bila menerima komentar negatif dari kedua orang tua dibandingkan hanya dari salah satu orang tuanya. Kebanyakan orang tua berpendapat bahwa anak perempuannya memiliki penampilan yang menarik, akan tetapi ketika mereka telah melewati masa pubertas dan memasuki masa remaja, mereka tidak banyak lagi menerima pujian dan lebih sering menerima kritik. Hal ini yang merupakan penyebab dari tingginya tingkat ketidakpuasan akan bentuk tubuh pada remaja wanita.

Orang tua juga seringkali melakukan perbandingan antar anggota keluarganya. Heinberg dan Thompson (1992) menemukan bahwa proses perbandingan (*social comparison*) juga diperlukan di dalam keluarga, tetapi hanya untuk *nonappearance comparisons* seperti kecerdasan, tidak untuk membandingkan penampilan seseorang (*appearance comparisons*). Perbandingan antara kakak-beradik yang dalam hal penampilan dapat menyebabkan adanya konflik dalam suatu keluarga. *Sibling social comparison* dapat menimbulkan evaluasi diri yang negatif dan meningkatnya ketidakpuasan akan citra tubuh ketika saudaranya (*sibling*) memiliki bentuk tubuh yang lebih menarik, hal ini disebut dengan *upward comparison*. Sebaliknya, ketika penampilan saudaranya tidak semenarik dirinya, kepercayaan diri akan bertambah dan kepuasan akan citra tubuhnya dapat meningkat (*downward comparison*).

2.2.3.2. Teman sepermainan (*peers*)

Selain pengaruh dari keluarga, teman sepermainan juga memiliki andil dalam mempengaruhi remaja wanita memandang citra tubuhnya. Penampilan dan

kemenarikan tubuh merupakan topik yang penting ketika mereka berada dalam tahap transisi dari kanak-kanak (*childhood*) menjadi remaja (*adolescence*). Para remaja berkecenderungan untuk menyamakan minat (*interests*), penampilan, dan perilaku mereka dengan teman-teman sepermainannya (Hutcinson dan Rapee, 2005). Remaja, ditemukan bahwa mereka berbagi kesamaan dalam melakukan perilaku yang beresiko atau berbahaya, seperti merokok, penggunaan obat-obatan terlarang, meminum minuman beralkohol, dan juga dalam hal kecemasan bentuk tubuh dan masalah gangguan makan (Hutcinson & Rapee, 2005).

Menurut Hutcinson dan Rapee (2005), kesamaan dalam pertemanan diperoleh dari proses seleksi (*selection processes*) dan proses sosialisasi (*socialisation processes*). Proses seleksi yang dimaksudkan disini adalah proses dimana remaja wanita berkecenderungan untuk memilih teman bermainnya dengan melihat dari adanya kesamaan kepercayaan (*belief*) dan tingkah laku mengenai pentingnya bentuk tubuh. Kemudian, dalam mencari kesamaan tersebut para remaja juga melakukan proses sosialisasi, yaitu dimana mereka mendiskusikan berbagai macam topik mengenai kelangsingan tubuh dan cara-cara berdiet, yang kemudian berdasarkan diskusi tersebut, meningkatnya kesamaan mereka dalam memandang bentuk tubuh dan menggiring mereka untuk melakukan diet sebagai cara untuk mendapatkan kelangsingan tersebut.

2.2.3.3. Media

Media memiliki pengaruh negative yang besar dalam mendominasi pikiran remaja wanita karena para model yang ada dalam media tersebut ditampilkan sebagai individu yang nyata dalam kehidupan sehari-hari, padahal individu tersebut sudah diatur sedemikian rupa agar terlihat sempurna (Heinberg, 1996). Banyak iklan yang secara tidak langsung mendiskriminasi perempuan yang dianggap tidak memenuhi kriteria badan ideal perempuan. Perempuan dengan tubuh yang tidak langsing, atau tidak berkulit putih dan tidak berambut lurus, tidak mendapatkan tempat dalam media iklan dan secara tidak langsung menjadi bukan tipe perempuan ideal yang didambakan laki-laki (Herdiyani, 2004). Remaja wanita yang menganggap majalah dan iklan merupakan sumber informasi yang penting dalam mendefinisikan dan

mencapai bentuk tubuh yang sempurna, akan mengalami tingkat ketidakpuasan akan bentuk tubuh yang tinggi. Kebanyakan dari mereka melakukan *upward comparison*, yaitu membandingkan diri mereka dengan model-model wanita yang bertubuh langsing yang ada dalam majalah dan televisi, yang dapat mengakibatkan menurunnya tingkat kepuasan akan bentuk tubuhnya (Cash & Pruzinsky, 2002).

Stereotype juga memiliki pengaruh yang cukup besar dalam membentuk pola pikir remaja wanita. Penelitian dari Fouts dan Vaughan (2002), menemukan bahwa banyak dari wanita yang memiliki berat badan dibawah rata-rata dijadikan model dalam televisi. Mereka dipergunakan sebanyak mungkin dalam iklan kecantikan maupun model sinetron yang kemudian mendapat timbal balik positif (*reinforcement*) dari kaum laki-laki, seperti komentar yang positif mengenai bentuk tubuh tersebut. Kombinasi dari *modelling* dan timbal balik positif (*reinforcement*) tersebut menyebabkan terciptanya stereotype kelangsingan (*thin stereotype*). Secara tidak sadar, kebanyakan remaja wanita akan mengikuti bentuk tubuh wanita dalam televisi tersebut, yakni memiliki berat badan dibawah rata-rata.

2. 2. 4. Dampak dari *body dissatisfaction*

Berat badan dan hal lain yang berkaitan dengan bentuk tubuh wanita memiliki kekuatan yang besar dalam mempengaruhi evaluasi diri mereka. Keinginan untuk memiliki tubuh yang langsing merupakan obsesi dari kebanyakan wanita, terutama remaja. Remaja wanita yang tidak memiliki tubuh yang langsing berkecenderungan untuk tidak diperhatikan oleh teman laki-lakinya dan kecil kemungkinannya untuk mendapatkan pacar (Rice, 1996). Hal ini lah yang menyebabkan mengapa remaja wanita ingin memiliki atau terobsesi untuk memiliki tubuh yang langsing. Penolakan yang berhubungan dengan bentuk tubuh memiliki akibat yang beragam, diantaranya adalah depresi, rendahnya *self-esteem*, anorexia, bulimia, operasi plastik, dan lain sebagainya (Grogan, 1999; Pelican et al., 2005; Pokrajac-Bulian & Zivcic-Becirevic, 2005).

Banyak peneliti yang menemukan bahwa ketidakpuasan akan bentuk tubuh sangat erat kaitannya dengan rendahnya kepercayaan diri seseorang (*low self-esteem*) (Pokrajac-Bulian & Zivcic-Becirevic, 2005; Lowery et al., 2005). Perasaan seseorang

terhadap bentuk tubuhnya sangat mempengaruhi harga diri mereka. Bagi mereka yang tidak puas akan bentuk tubuhnya, maka kepercayaan dirinya akan rendah. Hal tersebut dikarenakan tubuh merupakan hal pertama yang terlihat ketika sedang berinteraksi dengan orang lain. Walaupun karakteristik atau kepribadian seseorang juga berperan dalam berinteraksi, tubuhlah yang pertama diperhatikan dan biasanya bisa menjadi sumber pujian. Rendahnya kepercayaan diri akan bentuk tubuh remaja berhubungan dengan depresi, *anxiety*, dan takut akan evaluasi yang negatif dari lingkungan (Pokrajac-Bulian dan Zivcic-Becirevic, 2005).

Ada 2 macam penyakit gangguan makan (*eating disorder*) yang sering dialami oleh remaja, yaitu *anorexia nervosa* dan *bulimia nervosa*. *Anorexia nervosa* (AN) merupakan penyakit emosional yang terobsesi dengan makanan dan berat badan (Rice, 1996). Santrock (2002) juga menjelaskan bahwa AN adalah penyakit gangguan makan yang bertujuan untuk memiliki tubuh langsing dengan cara menahan rasa lapar. Ada 3 ciri utama dari penyakit AN yaitu bahwa orang tersebut memiliki berat badan kurang dari 85% berat normal seseorang tergantung dari umur dan tingginya. Ciri berikutnya adalah ia merasa sangat ketakutan apabila berat badannya bertambah dan ketakutan tersebut tidak menurun seiring dengan berkurangnya berat badan. Ciri terakhir adalah ia memiliki pandangan yang buruk mengenai bentuk tubuhnya walaupun mereka teramat sangat kurus. Mereka selalu tidak pernah merasa memiliki badan yang kurus, sering menimbang berat badannya, dan mengkritik tubuhnya sendiri didepan kaca (Santrock, 2002).

Penyakit *Anorexia Nervosa* biasanya muncul pada masa awal pertumbuhan para remaja wanita, yang biasanya di ikuti oleh kegiatan diet dan akhirnya mulai memperlihatkan gejala-gejala stress. Sembilan puluh persen dari penderita anorexia adalah perempuan, dan biasanya berumur 12 – 18. Penderita anorexia terlihat sangat perfeksionis dan sangat sensitif dengan berat badan mereka. Gejala utama pada AN adalah terobsesi dengan makanan dan diet dalam jangka waktu yang lama, turunnya berat badan secara drastis, amnorrhea (kekacauan siklus menstruasi), *hyperactivity* (contohnya melakukan olahraga yang berlebihan), depresi, mengisolasi diri, dan merasa kesepian (Rice, 1996). Bila mereka merasa lapar dan haus, seringkali mereka menyangkal hal tersebut. Penderita *Anorexia Nervosa* memiliki pandangan yang

negative terhadap bentuk tubuhnya yang seringkali membuat mereka mengalami depresi dan rendahnya self esteem. Mereka memandang tubuhnya dengan penuh jijik atau sangat tidak menyukai bentuk tubuhnya. Jika dilihat dengan *social theory*, remaja yang mengalami AN seperti di cuci otaknya oleh kultur atau budaya yang menegaskan tentang kelangsingan, dan membuat mereka terobsesi dengan makanan dan kegiatan diet yang berlebihan (Rice, 1996). Obsesi mereka untuk berdiet dikombinasikan dengan olahraga yang berlebihan, dan akhirnya menggiring mereka untuk mengisolasi diri dan menjauh dari keluarga dan teman.

Selain *Anorexia Nervosa*, juga ada penyakit gangguan makan lain yang juga banyak dimiliki oleh wanita terutama ketika memasuki usia remaja, yaitu *Bulimia Nervosa* (BN). *Bulimia Nervosa* merupakan penyakit gangguan makan dimana individu tersebut secara teratur mengkonsumsi makanan dalam jumlah banyak dan kemudian mengeluarkan kembali makanan tersebut dengan caranya sendiri. Mereka biasanya tidak bisa mengontrol pola makannya, tetapi memiliki ketakutan yang besar untuk menjadi gemuk (Santrock, 2002). Cara yang biasa mereka lakukan untuk mengeluarkan makanan tersebut adalah memuntahkan kembali makanan yang telah dikonsumsinya, menggunakan obat pencahar, melakukan olahraga yang berlebihan, dan bisa juga melakukan kegiatan puasa (Conger, 1991). Setelah mereka mengeluarkan makanan tersebut, biasanya mereka mengalami depresi, merasa bersalah, malu, dan memiliki self-esteem yang rendah (Conger, 1991).

Sangat susah dalam membedakan remaja yang memiliki penyakit BN dan yang tidak. Remaja yang mengalami BN biasanya memiliki berat badan yang normal, dan terlihat sebagai remaja yang bahagia dan mudah bergaul (Conger, 1991). Akan tetapi untuk membedakannya, dapat dilihat dari bagaimana cara mereka berpikir. Mereka sangat beranggapan bahwa “memiliki tubuh yang gemuk adalah jelek” dan “memiliki tubuh yang langsing adalah cantik”. Mereka takut sekali akan penolakan dalam suatu hubungan percintaan karena bila mereka merasa memiliki tubuh yang gemuk, mereka menganggap diri mereka tidak menarik (Rice, 1996). Maka dari itu, mereka sangat termotivasi untuk melakukan segala sesuatunya secara sempurna agar dapat diterima di lingkungan sosialnya. Kebanyakan dari wanita yang mengidap penyakit *Bulimia Nervosa* adalah remaja wanita yang baru saja masuk dunia

perkuliahan atau di awal umur 20 tahun, dan terlihat mulai menjamah para remaja wanita di tingkat SMU (Santrock, 1996).

2. 3. Pengertian *Locus of Control*

Konsep *locus of control* (LoC) dikemukakan pertama kali oleh Rotter (1966). Pengertian dari *LoC* itu sendiri adalah bagaimana seseorang memandang suatu hal yang terjadi pada dirinya apakah disebabkan oleh perilaku dan usahanya sendiri atau karena adanya kekuatan dari luar dirinya (Lange & Tiggeman, 1981). Ketika seseorang memandang sesuatu kejadian yang terjadi pada dirinya, negatif maupun positif, sebagai hasil dari perilaku atau usahanya sendiri, maka individu tersebut memiliki LoC internal. Sebaliknya, ketika individu percaya bahwa hal yang dialaminya, positif ataupun negatif, merupakan hasil dari keberuntungan, kesempatan, atau disebabkan oleh orang lain maka individu tersebut memiliki LoC eksternal (Lopez & Snyder, 2004).

Locus of control juga kadang disebut dengan *attributional style*, yang juga memiliki arti bahwa perbedaan setiap individu dapat dilihat dari seberapa besar mereka memiliki kontrol terhadap *reinforcement* dan *punishment* yang mereka terima. Apabila mereka memiliki atribusi internal berarti mereka percaya bahwa hal yang terjadi pada dirinya merupakan akibat dari apa yang mereka lakukan, sedangkan individu dengan atribusi eksternal percaya bahwa apapun yang terjadi pada dirinya hanya dikarenakan kesempatan, keberuntungan, atau didapat atas usaha orang lain (Vaughan dan Hogg, 2002).

Kehidupan individu akan dipengaruhi oleh faktor LoC yang lebih dominan padanya, apakah internal atau eksternal. Individu yang memiliki LoC internal cenderung untuk lebih bertanggung jawab terhadap hal yang dialami, dan lebih bersikap aktif dibandingkan individu dengan LoC eksternal. Hal ini disebabkan karena mereka yang memiliki internal LoC percaya bahwa mereka dapat merubah dirinya sendiri dan lingkungannya ketika mereka merasa ada yang tidak nyaman atau kurang memuaskan. Ketika mengalami kesuksesan maupun kegagalan, mereka menyadari bahwa hal tersebut adalah akibat dari apa yang telah mereka lakukan (Wiggins, Wiggins, & Zanden, 1994). Sedangkan individu dengan LoC eksternal

lebih percaya bahwa takdir atau orang lain yang menentukan berbagai hal yang terjadi dalam hidup, sehingga mereka menjadi kurang berusaha ketika ada suatu hal yang tidak berkenan dalam hidupnya. Ketika mereka meraih kesuksesan, mereka merasa lingkungan atau orang lainlah yang membuat mereka sukses; sama halnya dengan kegagalan yang mereka peroleh, mereka menyalahkan lingkungan ataupun orang lain (Wiggins, Wiggins, & Zanden, 1994).

2. 4. Dinamika antara *Locus of Control* dengan *body dissatisfaction*

Menurut beberapa peneliti, ada hubungan antara *Locus of Control* (LoC) dengan ketidakpuasan akan bentuk tubuh pada remaja wanita (Monteath dan McCabe, 1997; Vouts dan Vaughan, 2002; Furnham dan Greaves, 1994). Arti dari *locus of control* itu sendiri adalah bagaimana seseorang mempersepsikan hasil yang didapat dari suatu kejadian yang dialaminya, apakah ditentukan oleh faktor internal ataupun faktor eksternal (Myers, 2005; Lange dan Tiggemann, 1981). Individu yang memiliki internal *locus of control* percaya bahwa suatu hal dapat terjadi disebabkan oleh tingkah lakunya sendiri. Mereka percaya bahwa apapun yang mereka lakukan akan mempengaruhi kehidupan mereka. Sebaliknya, individu yang memiliki *locus of control* eksternal memiliki kepercayaan bahwa suatu kejadian disebabkan oleh sesuatu diluar dirinya dan hidup mereka ditentukan oleh kesempatan (*chance*), keberuntungan, atau takdir (Lange dan Tiggemann, 1981). Dan telah ditemukan bahwa LoC eksternal lebih banyak ditemukan pada kaum wanita dibandingkan dengan pria (Steese et al., 2006).

Body image atau citra tubuh merupakan produk dari persepsi yang terbentuk melalui proses bagaimana kita memandang tubuh kita dan tubuh orang lain, kemudian melakukan perbandingan antara kedua tubuh tersebut dan menginternalisasi perbandingan tersebut. Berdasarkan perbandingan tersebut akhirnya seseorang menghasilkan pandangan tentang bentuk tubuhnya sendiri atau yang disebut dengan *perceived self*, apakah kita puas atau tidak dengan bentuk tubuh kita. Media merupakan sumber tekanan sosial yang paling mempengaruhi remaja wanita dalam memandang bentuk tubuhnya, yang kemudian diikuti dengan tekanan

dari teman sepermainan (*peers*), dan terakhir adalah tekanan dari keluarga (yang nantinya akan dibahas dalam sub-bab ini).

Kebanyakan wanita yang memiliki LoC eksternal menganggap dirinya memiliki kelebihan berat badan dan mengalami ketidakpuasan akan bentuk tubuh yang lebih besar dibandingkan dengan mereka yang memiliki internal LoC (Fouts & Vaughan, 2002). Remaja wanita yang memiliki internal LoC percaya bahwa mereka sendirilah yang dapat mengontrol penampilan dan kemenarikan dari tubuh mereka. Wanita dengan LoC internal dibandingkan dengan mereka yang memiliki LoC eksternal lebih bertanggung jawab atas apa yang dilakukan dan dirasakan (Pokrajac-Bulian dan Zivcic-Becirevic, 2005). Apabila mereka tidak merasa nyaman dengan bentuk tubuhnya, mereka sadar bahwa mereka harus melakukan sesuatu untuk merubah hal tersebut, misalnya melakukan diet teratur, dan mereka percaya bahwa mereka mampu mencapai apa yang diinginkan, dan akhirnya akan berpengaruh dalam meningginya tingkat kepercayaan diri (*higher self-esteem*).

Sebaliknya, remaja wanita yang memiliki LoC eksternal merasa tidak memiliki kekuatan untuk mencapai penampilan yang diinginkannya dan hal tersebut mengakibatkan adanya persepsi dan perasaan yang negatif terhadap bentuk tubuhnya. Mereka merasa kurang waktu atau kesempatan untuk merubah bentuk tubuh mereka sesuai dengan yang mereka inginkan, dan sebagai hasilnya, mereka merasa tidak sanggup merubah bentuk tubuh mereka seperti yang diinginkan. Kadang mereka menyerah untuk melakukan diet, yang kemudian mendorong tingginya tingkat ketidakpuasan akan bentuk tubuh dan juga rendahnya kepercayaan diri (*low self-esteem*). Hal tersebut dapat terjadi karena wanita yang memiliki LoC eksternal akan lebih besar kemungkinannya untuk mengakses faktor-faktor eksternal, seperti informasi mengenai bentuk tubuh, dan kemudian menginternalisasi dan membandingkan isi informasi tersebut secara negatif dengan bentuk tubuhnya. Beberapa faktor eksternal yang dapat mempengaruhi bagaimana remaja wanita memandang bentuk tubuhnya adalah gambar dan pesan yang disampaikan melalui media (iklan, majalah, model, sinetron, ataupun televisi), dan kritik serta ejekan (*teasing*) dari keluarga maupun teman.

Seperti yang telah dibahas pada sub-bab sebelumnya, bahwa media juga dapat mempengaruhi kepuasan seseorang terhadap bentuk tubuhnya. Peran *Locus of Control* (LoC) dalam hal ini adalah remaja wanita yang memiliki LoC eksternal besar kemungkinannya untuk dipengaruhi secara negatif oleh gambar dan pesan yang disampaikan televisi tersebut. Hal ini dikarenakan mereka melakukan internalisasi atau pembelajaran terhadap pesan yang disampaikan. Mereka juga akan membandingkan diri mereka dengan model tersebut. Yang terjadi setelah mereka membandingkan diri dengan model yang ada dalam televisi adalah meningkatnya tingkat ketidakpuasan mereka akan bentuk tubuhnya. Respons ini berbeda dengan respons mereka yang memiliki internal LoC, yang tidak terlalu mementingkan stereotype tersebut. Orang dengan Loc internal bahkan menolak untuk melakukan internalisasi maupun perbandingan dengan model-model tersebut yang akhirnya tidak mempengaruhi tingkat kepuasan akan bentuk tubuh mereka.

Wanita yang memiliki *locus of control* eksternal merasa tubuhnya kelebihan berat badan dan ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya lebih tinggi dibandingkan dengan wanita yang memiliki internal *Locus of Control* (Fouts & Vaughan, 2002). Menurut Fouts dan Vaughan (2002), *locus of control* eksternal menyebabkan wanita dapat lebih mementingkan informasi eksternal tentang body image, dan membandingkan informasi-informasi tersebut dengan bentuk tubuh mereka, yang mengakibatkan mereka menjadi tidak puas akan bentuk tubuhnya. Sebagai contoh, wanita yang memiliki *locus of control* eksternal yang tinggi, dapat dengan mudah dipengaruhi oleh gambar (*images*) dan pesan (*messages*) yang ditampilkan di televisi. Hal tersebut sangat erat hubungannya dengan rendahnya *self-esteem* (Pokrajac-Bulian dan Zivcic-Becirevic, 2005). Sedangkan, wanita dengan internal *Locus of Control* tidak terlalu mementingkan stereotype tentang kelangsingan tubuh (*thinness stereotype*) di media dan kecil kemungkinannya mereka membandingkan diri mereka dengan pesan yang disampaikan di media (Fouts & Vaughan, 2002). Mereka yang memiliki internal *locus of control* juga lebih merasa percaya diri dan memiliki *self-esteem* yang tinggi (Pokrajac-Bulian & Zivcic-Becirevic, 2005).