

1. Pendahuluan

1. 1. Latar Belakang

Kebanyakan individu tentunya ingin tampil sempurna dan menarik dihadapan individu lainnya. Untuk tampil baik, kebanyakan dari mereka menganggap citra tubuh (*body image*) itu sebagai hal yang sangat penting. Kata '*body image*' pertama kali dikemukakan oleh Schilder (1950) yang menjelaskan bahwa citra tubuh adalah gambaran dari tubuh serta yang kita bentuk dalam pikiran kita sendiri. Rosen, Srebnik, Saltzberg, dan Wendt (1991), serta Rudd dan Lennon (2000) juga menjelaskan bahwa *body image* atau citra tubuh itu merupakan *mental image* yang dimiliki seseorang tentang penampilan fisik bentuk tubuhnya. Menurut Lowery et al. (2005), citra tubuh (*body image*) muncul dari observasi diri (self-observation), reaksi dari lingkungan sekitar, dan interaksi dari perilaku, emosi, memori, fantasi dan pengalaman, baik secara sadar maupun tidak sadar. Seiring berjalannya waktu, terbentuk tuntutan dari masyarakat (*socio-cultural expectation*) bahwa wanita diharapkan bertubuh langsing dan ramping, sedangkan pria diharapkan memiliki tubuh yang berotot (Furnham dan Greaves, 1994).

Rudd dan Lennon (2000) menjelaskan bahwa citra tubuh terbagi menjadi 2 komponen, *perceptual component* dan *attitudinal component*. Lebih lengkapnya, Rudd dan Lennon (2000: 153) menjelaskan bahwa:

“The perceptual component refers to how we ‘see’ our size, shape, weight, features, movement and performance, while attitudinal component refers to how we feel about these attributes and how our feelings direct our behaviors”

Jadi, *perceptual component* adalah bagaimana kita memandang diri kita sendiri, termasuk ukuran dan bentuk tubuh, berat badan, gerak-gerik tubuh, serta penampilan. Sedangkan *attitudinal component* adalah bagaimana perasaan kita tentang hal-hal yang baru saja disebutkan tadi, dan bagaimana perasaan kita tersebut mempengaruhi kelakuan kita. Monteath dan McCabe (1997) juga mengatakan bahwa bila ada gangguan pada *perceptual component*, maka akan terjadi perubahan persepsi terhadap

ukuran tubuh, bentuk dan berat badan, dan juga penampilan. Sedangkan, adanya gangguan pada *attitudinal component*, akan mengakibatkan ketidakpuasan akan penampilan atau fungsi tubuhnya. Hal tersebut menjelaskan bahwa ketidakpuasan akan bentuk tubuh diakibatkan oleh gangguan pada *attitudinal component*.

Grogan (1999) berpendapat bahwa kelangsingan (*slenderness*) biasa dihubungkan dengan kebahagiaan serta penerimaan di lingkungan sosial; sedangkan memiliki kelebihan berat badan dihubungkan dengan kemalasan dan dianggap tidak dapat mengontrol diri. Perempuan dan pria yang memiliki kelebihan berat badan, oleh masyarakat cenderung dipandang sebagai individu yang tidak menarik (*physically unattractive*) dan juga dihubungkan dengan karakter negatif lainnya (Grogan, 1999). Maka, banyak dari mereka yang merasa kurang puas akan penampilan fisiknya, melakukan berbagai cara untuk memperbaiki penampilannya agar dapat dinilai positif oleh masyarakat. Definisi dari ketidakpuasan akan bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) itu sendiri adalah adanya perbedaan persepsi mengenai bentuk tubuh ideal seseorang yang didapat dari perbandingan dengan orang lain dengan bentuk tubuh ideal seseorang yang dibentuk dari masyarakat (Forbes, Adam-Curtis, Rade, dan Jaberg, 2001).

Menurut beberapa peneliti (Furnham dan Greaves, 1994; Pokrajac-Bulian dan Zivcic-Becirevic, 2005; Forbes, Adams-Curtis, Rade, dan Jaberg, 2001; Lowery et al., 2005), ketidakpuasan akan bentuk tubuh ini lebih sering dialami oleh wanita dibandingkan pria. Banyak penelitian yang membuktikan hal tersebut. Sejak di usia dini, mereka sudah bisa merasakan ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya. Thomas Cash (1990 dalam Grogan 1999) menemukan bahwa anak yang memiliki kelebihan berat badan sudah diperlakukan dengan tidak adil sejak dini. Contohnya, anak-anak lebih memilih untuk tidak bermain dengan teman yang memiliki kelebihan berat badan. Dalam penelitian lain, tentang anak-anak perempuan berusia 5 tahun, ditemukan bahwa, anak-anak perempuan yang memiliki kelebihan berat badan, lebih merasa tidak puas akan tubuhnya bila dibandingkan dengan anak-anak perempuan yang bertubuh langsing (Markey dan Markey, 2005). Hal tersebut berlanjut saat mereka beranjak remaja. Penelitian oleh Moore (dalam McCabe dan 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. Individu yang memiliki kelebihan berat badan juga dipandang sebagai individu yang kurang aktif, sukses, bekerja keras, dan kurang populer dibandingkan dengan yang bertubuh langsing (Grogan 1999).

Penelitian lain juga menunjukkan adanya perbedaan yang jelas antara remaja laki-laki dan wanita dalam memandang citra tubuhnya. Meskipun pria terkadang juga mengalami ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya, tapi tak sebesar bila dibandingkan dengan wanita (Furnham dan Greaves, 1994). Maude (dalam McCabe dan Ricciardelli, 2004) menemukan bahwa 25.5% remaja wanita memandang tubuh mereka kekurangan berat badan, sedangkan pada pria hanya 6.1%. Penelitian lain yang dilakukan oleh Adame dan Frank (1990), menemukan bahwa 61% dari wanita yang memiliki berat badan normal, merasa dirinya memiliki kelebihan berat badan. Sebaliknya, kebanyakan para pria memberikan laporan positif akan citra tubuh mereka. Selain itu, menurut survey dari 33.000 wanita di tahun 1984 (Wooley dan Wooley, 1984), ditemukan bahwa 45% dari mereka merasa diri mereka terlalu gemuk. Bahkan mereka yang di klasifikasikan sebagai *underweight women* mengatakan bahwa diri mereka kelebihan berat badan (Wooley dan Wooley, 1984).

Untuk menjelaskan mengapa hal tersebut dapat terjadi, Markey dan Markey (2005) menjelaskan bahwa sejak dini, anak-anak perempuan diajarkan bahwa nantinya, tubuh mereka akan menjadi objek yang akan dilihat dan dikagumi oleh masyarakat atau individu lainnya. Sedangkan, anak laki-laki, diberi penjelasan bahwa tubuh mereka akan di kagumi oleh individu lain berdasarkan kekuatannya. Herdiyani (2004) juga mengatakan bahwa perempuan adalah makhluk ciptaan Tuhan yang paling menarik, sehingga perilaku dan kecantikannya diperbincangkan orang tiada henti, yang membuat para remaja wanita sangat peduli dengan bentuk tubuhnya. Pria juga terkadang mengalami ketidakpuasan akan tubuhnya, tetapi tidak lebih besar bila dibandingkan dengan wanita. Selain itu, dibandingkan dengan laki-laki, wanita lebih sering menerima kritik yang negatif tentang bentuk tubuhnya dan lebih besar kemungkinannya mengalami diskriminasi ketika memiliki kelebihan berat badan (Markey dan Markey, 2005).

Salah satu penyebab yang membuat seseorang menjadi tidak puas akan citra dirinya adalah adanya ejekan yang terus menerus di dapat dari individu sekitar, seperti dari orang tua, keluarga, teman, ataupun lawan jenis. Hal ini beresiko tinggi dalam menimbulkan *eating problems*. Mereka juga berkecenderungan memiliki ketidakpuasan yang tinggi akan bentuk tubuhnya (Keery, Boutelle, Berg, dan Thompson, 2005). Peran masyarakat dan media memiliki pengaruh yang besar dalam membentuk pikiran seseorang untuk begitu peduli pada penampilan dan citra tubuhnya (Rini, 2004). Hal ini dapat dilihat dari isi informasi pada media cetak baik koran dan tabloid, ataupun melalui televisi (iklan dan sinetron) dan juga internet.

Tayangan iklan merupakan contoh nyata dalam kehidupan sehari-hari yang terus menerus berpotensi dalam menggiring penonton untuk mengikuti standar nilai yang diselipkan dalam iklan tersebut (Amiruddin, 2006). Menurut Herdiyani (2004), semakin lama, daya tarik fisik perempuan semakin ditonjolkan, tubuh dan seksualitas perempuan dijadikan alat untuk tujuan komersil. Iklan-iklan tersebut beraneka-ragam, bermula dari iklan kosmetik, motor, rokok, minuman penambah tenaga, sampai iklan kondom menggunakan perempuan sebagai modelnya, semata untuk menarik perhatian masyarakat (Herdiyani, 2004). Sebagai contoh, hampir semua iklan kosmetik menonjolkan pada pentingnya kulit putih yang mulus dan tubuh yang langsing, sehingga secara tidak sadar masyarakat kemudian menganggap tubuh perempuan yang ideal dan normal adalah yang berkulit putih dan langsing. Akibatnya antara lain perempuan yang tidak bertubuh langsing dan tidak berkulit putih dapat kehilangan kepercayaan atas tubuhnya dan kehilangan identitas karakter tubuhnya sendiri (Amiruddin, 2006).

Media terutama iklan memiliki pengaruh kuat dalam menentukan gambaran perempuan yang seolah-olah didambakan dalam masyarakat. 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).

Model-model iklan yang banyak ditampilkan sekarang ini kebanyakan adalah remaja dan dewasa muda. Hal ini dilakukan untuk menarik para remaja wanita dan dewasa muda lainnya untuk meniru penampilan sang model. Produk yang ditawarkanpun sengaja diberi label seolah-olah khusus untuk remaja yang aktif, cantik, dan menarik. Remaja putri dan dewasa muda, sebagai target pasar, sangat berpotensi sebagai konsumen, karena dalam usia tersebut, perasaan selalu ingin tampil menarik dihadapan lawan jenis (masa pubertas dan post-pubertas) sangat mendominasi kepribadiannya (Herdiyani, 2004). Begitu juga menurut Padly (2007), penilaian terhadap seseorang yang berdasarkan penampilan fisik maupun tingkah laku, dapat menyebabkan perempuan menjadi kritis terhadap tubuhnya sendiri dan memunculkan perasaan tidak nyaman, bahkan kadang depresi terhadap tubuhnya sendiri. Media yang menampilkan perempuan-perempuan yang bertubuh langsing, bahkan sangat kurus itu, secara tidak sadar membuat para remaja wanita lainnya berpikir bahwa untuk dapat bertahan, diakui, dan diterima di lingkungan sosialnya, ditentukan oleh bentuk tubuh mereka. Jika mereka tidak dapat menyerupai perempuan yang ada di media, baik dari tv, majalah, ataupun iklan, mereka dapat merasa di tolak atau tidak dianggap di dalam suatu lingkungan (Padly, 2007).

Media dan masyarakat memang memiliki banyak pengaruh terhadap pembentukan persepsi seseorang terhadap bentuk tubuh. Namun, selain media dan masyarakat, keluarga dan teman sepermainan (*peers*) ternyata juga memiliki pengaruh yang cukup besar (Levine dan Smolak dalam Cash dan Pruzinsky, 2002). Menurut Levine dan Smolak, beberapa studi menemukan bahwa, perilaku orang tua terhadap bentuk tubuhnya sendiri, berhubungan dengan citra tubuh (*body image*) anak-anak mereka. Akan tetapi, bukti-bukti yang ada tidak konsisten dalam peran *parental modeling* sebagai faktor yang mempengaruhi anak remaja dalam memandang citra tubuhnya. Komentar atau kritik yang diberikan secara langsung dari orang tua mengenai bentuk tubuh, berat badan, dan hal-hal yang berhubungan dengan pola makan, lebih berpotensi mempengaruhi anak-anak remaja dan dewasa muda dalam memandang tubuhnya. Ejekan dan komentar verbal lainnya yang negatif dari keluarga memiliki efek yang buruk pada seseorang dalam mempersepsi tubuhnya,

dan efek tersebut akan memburuk apabila diterima oleh mereka yang sudah cemas akan penampilan tubuhnya.

Selain keluarga, pengaruh besar lainnya adalah melalui teman sepermainan (*peers*). Masih menurut Levine dan Smolak, penampilan dan daya pikat (*attractiveness*) adalah topik yang penting dan sering dibicarakan oleh perempuan ketika melalui masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa remaja. Pembicaraan mereka tak lepas dari berat badan, bentuk tubuh, dan *dieting*, serta kecemasan untuk menjadi gemuk. Ada beberapa penelitian yang membuktikan bahwa remaja wanita yang saling bersahabat memiliki tingkat yang sama dalam kecemasan bentuk tubuh, keinginan untuk langsing dan *dieting* (Levine dan Smolak dalam Cash dan Pruzinsky, 2002).

Ketidakpuasan akan bentuk tubuh ini juga berhubungan dengan *locus of control* seseorang (Pokrajac-Bulian dan Zivcic-Becirevic, 2005). Konsep *locus of control* (LoC) dikemukakan oleh Rotter (1966) yang merupakan pengembangan dari *Social Learning theories* (Fournier dan Jeanrie dalam Lopez dan Snyder, 2004). Arti dari *locus of control* itu sendiri adalah bagaimana seseorang mempersepsikan hasil yang ia peroleh, apakah hal tersebut disebabkan oleh usahanya sendiri atau karena adanya kekuatan dari luar dirinya. Persepsi tersebut dapat berdasarkan atau dikaitkan dengan faktor internal ataupun faktor eksternal (Myers, 2005; Lange dan Tiggemann, 1981). Individu yang memiliki *locus of control* internal percaya bahwa terjadinya suatu hal ditentukan 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). Studi dari Steese et al. (2006) menemukan bahwa *locus of control* eksternal lebih banyak dimiliki oleh wanita dibandingkan dengan pria.

Wanita yang memiliki *locus of control* eksternal merasa tubuhnya kelebihan berat badan dan memiliki ketidakpuasan akan bentuk tubuh lebih tinggi dibandingkan dengan wanita yang memiliki internal *Locus of Control* (Fouts dan Vaughan, 2002). Menurut Fouts dan Vaughan (2002), *locus of control* eksternal menyebabkan wanita

lebih mementingkan informasi eksternal tentang *body image*, dan membandingkan informasi-informasi tersebut dengan bentuk tubuh mereka. Perbandingan ini membuat mereka menjadi tidak puas akan bentuk tubuhnya. Sebagai contoh, wanita yang memiliki *locus of control* eksternal yang tinggi, dapat merasa sedih, tidak percaya diri terhadap gambar (*images*) dan pesan (*messages*) yang ditampilkan di televisi. Hal tersebut sangat erat hubungannya dengan rendahnya *self-esteem* (Pokrajac-Bulian dan Zivcic-Becirevic, 2005). Di sisi lain, wanita dengan internal *Locus of Control* tidak terlalu mementingkan stereotipe tentang kelangsingan tubuh (*thinness stereotype*) di media, selain itu kecil kemungkinannya mereka membandingkan diri mereka dengan pesan yang disampaikan di media (Fouts dan Vaughan, 2002). Mereka yang memiliki internal *locus of control* juga lebih merasa percaya diri dan memiliki *self-esteem* yang tinggi (Pokrajac-Bulian dan Zivcic-Becirevic, 2005).

Menurut Rosen, Srebnik, Saltzberg, dan Wendt (1991), citra tubuh yang negatif juga mempengaruhi gaya hidup (*lifestyle*) seseorang dalam menghindari komentar negatif. Misalnya, mereka menjadi cenderung menghindari acara-acara atau situasi yang berhubungan dengan penampilan fisik, mengenakan baju-baju yang longgar, menghindari *physical intimacy*, seringkali menimbang berat badannya, ataupun lebih sering berkaca untuk memastikan tubuhnya baik-baik saja. Akibat lain yang ditimbulkan dari ketidakpuasan akan bentuk tubuh adalah meningkatnya operasi plastik (*plastic surgery*) dengan tujuan merubah bentuk tubuh yang tidak mereka sukai (Grogan, 1999). Memiliki citra tubuh yang negatif juga berhubungan erat dengan depresi, *eating problems* (anorexia dan bulimia), rendahnya *self-esteem*, *anxiety disorder*, dan *body dysmorphic disorder* (Pelican et al., 2005; Pokrajac-Bulian dan Zivcic-Becirevic, 2005).

Penelitian tentang citra tubuh (*body image*) dan hal yang dapat diakibatkannya, seperti rendahnya kepercayaan diri, anorexia, bulimia, dan depresi memang belum banyak dikaji di Indonesia. Gangguan perilaku makan (*eating disorders*) dan *body dysmorphic disorder*, topiknya memang belum menjadi masalah besar di Indonesia, namun kecenderungan yang mengarah dalam hal tersebut sudah dapat terlihat. Banyak remaja wanita dan dewasa muda yang merasa tidak puas akan

bentuk tubuhnya setelah melihat iklan-iklan melalui media yang menonjolkan kecantikan dan kelangsingan wanita (Amiruddin, 2006).

Dari uraian diatas, tergambar bahwa kemungkinan dari penyebab ketidakpuasan akan citra tubuh seseorang sangatlah beragam. Keluarga dan media bisa disebut sebagai salah satu sumber pengaruh yang besar dalam pembentukan citra tubuh (*body image*). Banyak peneliti yang telah melakukan riset mengenai hal tersebut, tetapi di Indonesia tampaknya masih sedikit penelitian mengenai pengaruh *locus of control* terhadap citra tubuh. Oleh karena itu, penelitian ini bermaksud untuk meneliti apakah ada hubungan antara *locus of control* dan ketidakpuasan akan bentuk tubuh pada wanita usia remaja pertengahan dan akhir (*middle and late adolescence*) di Indonesia. Alasan memilih kelompok remaja pertengahan dan akhir karena pada masa tersebut kebanyakan dari mereka (hampir 75%) sangat peduli dengan bentuk tubuhnya dan melakukan kegiatan *diet*, terlepas dari berapa berat badan mereka (Markey dan Markey, 2005). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Lamb, Jackson, Cassiday dan Priest (1993) menemukan juga bahwa wanita generasi muda lebih menginginkan tubuh langsing dibandingkan dengan wanita generasi yang lebih tua (*older generation*).

1. 2. Permasalahan

Berdasarkan fakta-fakta dari penelitian-penelitian sebelumnya yang telah dikemukakan pada bab ini, dapat ditarik beberapa kesimpulan. Pertama, banyak dari wanita yang mengalami ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya. Kesimpulan kedua adalah wanita generasi muda lebih peduli bentuk dan ukuran tubuh dibandingkan dengan generasi yang lebih tua (*older generation*). Selanjutnya, faktor-faktor eksternal, seperti televisi dan majalah, sangat berpengaruh pada ketidakpuasan akan bentuk tubuh. Hal-hal tersebut sudah mulai terlihat di Indonesia, akan tetapi penelitian mengenai hal-hal tersebut masih sangat langka.

Berdasarkan kesimpulan-kesimpulan tersebut, maka perumusan masalah dari penelitian ini adalah:

Apakah ada hubungan antara ketidakpuasan akan bentuk tubuh dengan *locus of control* pada wanita di usia remaja pertengahan dan akhir?

1. 3. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji apakah ada hubungan antara ketidakpuasan akan bentuk tubuh dengan locus of control pada wanita usia remaja. Penelitian ini akan lebih memfokuskan pada remaja pertengahan berusia 14-18 tahun (remaja di tingkat akhir SLTP dan tingkat awal SMU) dan 19-22 tahun (remaja di tingkat akhir SMU dan mahasiswi universitas).

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah agar masyarakat, terutama anggota keluarga bertambah pengetahuannya dalam menghadapi atau menyikapi para remaja wanita ketika mereka mengalami kecemasan akan bentuk tubuh. Hal tersebut dikarenakan, keluarga adalah salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi remaja dan dewasa muda wanita dalam mempersepsi tubuhnya. Selain itu, agar masyarakat dapat lebih menyadari bagaimana media (tv, majalah, atau internet) dapat mempengaruhi seseorang dalam memandang citra tubuhnya.

1. 4. Sistematika Skripsi

Sistematika penulisan penelitian ini dibagi menjadi V bab. Bab pertama merupakan bab 'Pendahuluan' yang berisikan latar belakang, perumusan masalah, tujuan dan manfaat dari penelitian, yang kemudian dilanjutkan dengan bab II. Bab II adalah 'Tinjauan Pustaka' yang berisikan landasan teori yang akan menjelaskan lebih dalam mengenai teori-teori dan variabel-variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini secara lebih detail. Di dalam bab III, yaitu bab 'Metode Penelitian' akan berisikan penjelasan mengenai variable terikat, variable bebas, subyek penelitian, desain penelitian, prosedur penelitian, dan instrument yang akan dilakukan untuk menguji hipotesa penelitian. Bab IV 'Hasil' merupakan bab yang akan membahas mengenai gambaran subyek penelitian, hasil dari uji coba alat (instrument), dan hasil dari penelitian ini. Pada bab terakhir, bab VI 'Kesimpulan, Diskusi dan Saran' berisikan kesimpulan dan diskusi mengenai penemuan yang didapat dari penelitian, dan dalam bab ini juga akan membahas mengenai saran dan implikasi praktis untuk penelitian berikutnya.