

BAB I

PENDAHULUAN

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Berbicara mengenai penampilan yang menarik tentu tidak akan ada habisnya. Penampilan fisik yang menarik sangat diidam-idamkan oleh semua orang baik pria maupun wanita, namun dalam masyarakat tuntutan untuk tampil menarik lebih ditekankan pada wanita, hal inilah yang kemudian menyebabkan wanita menjadi lebih peduli pada penampilan fisiknya daripada pria (Maria, 2001: 277).

Kriteria mengenai penampilan fisik yang menarik selalu berubah dari waktu ke waktu dan dari zaman ke zaman. Hal ini terbukti dari berubahnya konsep wanita ideal dari yang bertubuh gemuk, padat dan berisi menjadi wanita yang kurus, tinggi, langsing dan berdada rata seperti pada era *miss twigg*y (Hadajadi, 2001: 66).

Tidak dapat dipungkiri, bahwa berubahnya konsep tentang wanita ideal tersebut sangat dipengaruhi oleh adanya media massa seperti: majalah, TV, dan koran yang turut menyebarkan citra wanita ideal melalui iklan maupun film. Hal ini terlihat dari tayangan-tayangan di TV yang menggambarkan citra wanita ideal yang hampir sama, yakni putih, tinggi dan langsing, berambut panjang. Tak heran jika hal ini menyebabkan banyak wanita melakukan perubahan pada dirinya sehingga menjadi sama dengan para model iklan tersebut (Bambang, 2004: 106).

Meningkatnya kebutuhan wanita untuk dapat tampil lebih cantik dan menarik ini banyak dimanfaatkan oleh salon-salon kecantikan. Salon kecantikan yang dahulu hanya melayani potong rambut, kini mulai menawarkan berbagai layanan

perawatan kecantikan tubuh dan wajah yang dapat dimanfaatkan oleh para wanita untuk merubah penampilan fisiknya menjadi lebih menarik.

Wanita yang ingin merubah penampilan fisik tidak hanya berasal dari usia remaja, wanita dewasa awal juga menginginkan penampilan fisik yang menarik, meskipun mereka telah mengetahui kekurangan dirinya dan belajar menerima kondisinya. Kepedulian pada penampilan tersebut biasanya diwujudkan melalui berbagai kegiatan, seperti melakukan olah raga, melakukan diet, serta tertarik dengan masalah kecantikan (Hurlock, 1994: 255). Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Elize pada tahun 2006 mengenai kepercayaan diri pada wanita dewasa awal di sebuah klinik perawatan tubuh di Surabaya, mayoritas pengunjung klinik tersebut ternyata berusia 20 sampai 30 tahun. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa 80% subjek melakukan perawatan tubuh dengan alasan agar terlihat lebih cantik, sedangkan 20% subjek yang lain melakukan perawatan tubuh untuk menjaga kesehatannya (Elize, 2006: 56). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa wanita dewasa awal sangat peduli terhadap penampilan fisiknya.

Kepedulian wanita dewasa awal terhadap penampilan ini juga terkait dengan tugas perkembangannya. Menurut Havighurst (dalam Hurlock, 1994: 252), tugas perkembangan dewasa awal adalah mendapatkan suatu pekerjaan, memilih pasangan hidup, belajar hidup bersama suami atau istri, membentuk suatu keluarga, membesarkan anak-anak, mengelola sebuah rumah tangga, menerima tanggung jawab sebagai warga negara dan bergabung dalam kelompok sosial yang cocok. Wanita dewasa awal menyadari bahwa penampilan yang menarik

memegang peranan penting dalam dunia usaha, pergaulan sosial dan kehidupan keluarga, wanita dewasa awal yakin dengan penampilan fisik yang menarik mereka dapat lebih mudah memperoleh teman serta diterima oleh lingkungan (Hurlock, 1994: 255).

Mappiare (1983:66), mengatakan bahwa ketertarikan terhadap penampilan fisik akan mulai menurun pada usia 30 tahun namun dapat meningkat kembali jika tanda-tanda ketuaan mulai terlihat, seperti mengendornya dagu, rambut yang beruban, dan perut membesar. Semakin tanda-tanda menua terlihat, semakin kuat pula minat wanita dewasa awal terhadap penampilan fisiknya. Tak heran jika pada kenyataannya banyak wanita dewasa awal yang berusia 30 tahun ke atas tetap peduli pada penampilan fisiknya.

Menurut Brehm (1999, dalam Maria 2001:276) berkembangnya pandangan untuk tampil menarik juga didukung oleh adanya *first impression culture* yang terjadi di masyarakat, yaitu penilaian yang dilakukan oleh seseorang kepada orang lain yang hanya didasarkan pada cara berpakaian, cara berjalan, cara berbicara dan tampilan fisik. Penampilan yang menarik sering dipandang lebih mudah untuk mendapatkan pasangan. Orang yang gemuk sering dinilai sebagai orang yang malas dan suka memanjakan diri, sedangkan orang yang kurus dipandang sebagai orang yang teratur dan disiplin. Hal inilah yang kemudian menyebabkan orang yang berpenampilan menarik sering digambarkan sebagai orang yang lebih sukses dalam pergaulan dari pada mereka yang berpenampilan kurang menarik.

Adanya pandangan bahwa wanita harus tampil menarik ini menyebabkan banyak wanita dewasa awal merubah penampilannya dengan mengabaikan faktor

kesehatan. Keadaan ini tentu saja dapat berdampak buruk pada keberhasilan mereka dalam menjalankan tugas-tugas perkembangan dewasa awal. Para wanita ini akan selalu memfokuskan diri pada cara memperbaiki penampilan sehingga dapat mengakibatkan terabaikannya tugas-tugas yang lain, seperti penyelesaian pekerjaan, baik pekerjaan kantor maupun rumah tangga. Di samping itu, sebagian dari mereka berusaha memperbaiki penampilan fisiknya hanya untuk memenuhi tuntutan lingkungan, dan bukan lagi untuk kenyamanan diri sendiri. Hal ini tentu saja tidak sehat secara psikologis (Femina, *Rame-rame Operasi Plastik*, hal. 42).

Adanya berbagai pandangan tersebut juga didukung oleh fakta yang terjadi di masyarakat yang memperlihatkan banyaknya wanita dewasa awal yang rela melakukan apa saja demi mendapatkan kecantikan. Mulai dari wanita karir, pedagang sampai ibu rumah tangga rela mengeluarkan uang jutaan rupiah untuk melakukan operasi yang hasilnya belum tentu memuaskan, melakukan sedot lemak, suntik *botox*, minum obat-obat diet tanpa memikirkan efek sampingnya sehingga akhirnya mengakibatkan terjadinya infeksi ginjal, kulit menjadi tidak sehat, mengalami gangguan makan *anorexia nervosa* dan *bulimia*. Seperti halnya yang dilakukan oleh Tashya (28 tahun, lajang), karyawan swasta yang rela melakukan suntik putih, namun hasil yang didapat justru sebaliknya, kulitnya menjadi hitam dan terkelupas seperti kulit ular. Lain halnya dengan Anita (36 tahun, menikah), ibu rumah tangga yang melakukan berbagai perawatan untuk mendapatkan badan ideal, mulai dari minum obat-obatan pelangsing dan suntik pembakaran lemak, namun akhirnya ia mengalami infeksi ginjal. Usaha ini mereka lakukan agar terlihat lebih menarik, populer dan meningkatkan rasa

percaya diri di depan teman (Majalah Femina, Februari 2005, *Rela Habis-habisan Asal Cantik*: 42).

Masalah serupa juga tampak pada peserta arisan di tempat peneliti melakukan pengambilan data. Berdasarkan hasil pengamatan secara informal, peneliti melihat bahwa banyak peserta dari kelompok arisan rela melakukan apa saja untuk menjadi lebih cantik dan menarik. Para peserta arisan ada yang melakukan suntik penghancur lemak demi menjadi langsing dalam sekejap meskipun setelah itu mereka harus minum banyak air putih untuk menjaga kesehatan ginjal. Pada umumnya para wanita di kelompok arisan ini telah mengetahui bahwa tindakan perawatan kecantikan yang mereka lakukan memiliki resiko terhadap kesehatan namun banyak diantara mereka tidak memperdulikan asalkan menjadi lebih cantik dan menarik.

Adanya fenomena di atas menunjukkan bahwa banyak wanita yang mengalami objektifikasi diri. Objektifikasi diri merupakan suatu faktor yang dapat menjelaskan alasan wanita melakukan perubahan pada dirinya tanpa mementingkan kompetensi fisiknya.

Objektifikasi diri merupakan sebuah teori baru yang dikembangkan oleh Fredrikson pada tahun 1997. Menurut Fredrickson & Robert (dalam Tiggeman, 2001: 244), objektifikasi diri berasal dari teori objektifikasi yang menganggap seorang wanita mempunyai konsekuensi untuk mementingkan penampilan sesuai dengan budaya masyarakat, mereka harus merubah penampilan mereka sesuai dengan budaya yang ada.

Praktek objektifikasi diri bersumber dari adanya objektifikasi seksual yang terjadi di masyarakat, tubuh seseorang dipandang, dan dievaluasi sebagai bagian yang terpisah dari totalitas keseluruhannya. Dalam hal ini, nilai dan makna tubuh seseorang ditentukan justru oleh pengamat atau evaluator di luar pemilik tubuh, sehingga aspek penampilan fisik yang tampak seperti warna kulit, ukuran tubuh menjadi lebih dipentingkan dari pada aspek kompetensi fisik yang tidak tampak, seperti stamina, dan kebugaran tubuh .

Praktek objektifikasi seksual ini pada umumnya lebih ditargetkan pada perempuan daripada laki-laki (Fredrickson, 1998: 269). Bentuk objektifikasi seksual ini dapat terjadi secara langsung dan tidak langsung. Objektifikasi seksual secara langsung dapat berupa disuli, dan menerima komentar secara langsung tentang bentuk tubuhnya, sedangkan objektifikasi tak langsung dapat dilihat melalui media televisi yang melakukan eksploitasi atas tubuh wanita.

Menurut Fredrickson dan Roberts (1997), akumulasi dari objektifikasi seksual yang terjadi di masyarakat ini dapat membentuk suatu sistem kultural yang disebut kultur objektifikasi. Walaupun kurang menyenangkan, pandangan dalam kultur objektifikasi ini sangat dimungkinkan untuk diadopsi oleh wanita karena terjadi secara massal, sehingga dianggap sebagai hal yang wajar dan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari. Dengan mengadopsi pandangan dalam kultur objektifikasi, wanita yakin dapat lebih populer, dan sukses dalam hubungan sosial.

Diadopsinya pandangan dalam kultur objektifikasi inilah yang kemudian menyebabkan wanita mulai memandang dirinya sebagai objek dan mulai

memperlakukan tubuhnya seperti objek. Di sinilah objektifikasi diri terjadi, yakni wanita menjadi lebih mementingkan penampilan fisik daripada kompetensi fisik atau kesehatan tubuhnya.

Masalah objektifikasi diri dapat terjadi pada wanita dari berbagai lapisan masyarakat, baik mereka yang berada di golongan ekonomi atas maupun golongan ekonomi bawah. Wanita dari golongan ekonomi atas dapat menggunakan berbagai produk kecantikan yang harganya mahal, mendatangi klinik kecantikan, sedangkan wanita dari golongan ekonomi bawah dapat menggunakan berbagai produk perawatan tubuh yang murah untuk mendapatkan penampilan yang menarik, melakukan penghematan biaya makan hanya untuk membeli pakaian ataupun kosmetik dan hal ini secara tidak langsung dapat mengorbankan kompetensi fisiknya (Majalah Femina, Februari 2005, *Rela Habis-habisan Asal Cantik*: 42).

Berdasarkan kedua penelitian yang dilakukan oleh Fredrickson dan Roberts terdahulu, dapat diketahui bahwa objektifikasi diri dipandang sebagai stimulus yang dapat menimbulkan berbagai konsekuensi psikologis seperti rasa malu, dan kemudian menyebabkan munculnya gangguan perilaku makan, perasaan depresi dan lain-lain. Fredrickson menyarankan agar penelitian lanjutan lebih meneliti faktor psikologis yang menyebabkan diinternalisasinya objektifikasi seksual yang ada di dalam masyarakat dalam diri seorang wanita, mengingat tidak semua wanita yang berada dalam kultur objektifikasi akan melakukan objektifikasi diri (dalam Eviandaru, 2003:366). Oleh karena itu, peneliti hendak mengajukan salah satu variabel yang diduga dapat menyebabkan diinternalisasinya kultur

objektifikasi sehingga menimbulkan objektifikasi diri. Variabel tersebut adalah citra tubuh.

Citra tubuh merupakan cara pandang seseorang terhadap tubuhnya yang dibentuk di dalam pikiran (Jersild, 1978: 81). Dalam citra tubuh terdapat gambaran diri, baik gambaran positif maupun gambaran negatif mengenai dirinya sendiri yang terbentuk dalam pikiran. Terbentuknya citra tubuh ini dipengaruhi oleh pandangan yang ada di dalam masyarakat, seperti: reaksi orang dekat, teman dan keluarga, serta identifikasi artis. Pandangan di masyarakat ini kemudian menyebabkan munculnya citra tubuh ideal yang diidam-idamkan oleh setiap wanita. Citra tubuh ideal di masyarakat ini kemudian digunakan sebagai pembanding dalam menentukan citra tubuhnya sendiri.

Apabila terjadi kesenjangan yang tinggi antara citra tubuh di masyarakat dengan kondisi tubuhnya maka dapat menimbulkan citra tubuh negatif dalam diri seseorang, demikian juga sebaliknya jika citra tubuh ideal di masyarakat hampir serupa dengan citra tubuhnya maka dapat menimbulkan citra tubuh positif.

Citra tubuh yang dimiliki seseorang dapat membentuk rasa penghargaan seseorang akan tubuh (*body esteem*). Citra tubuh merupakan gambaran mengenai dirinya baik itu berupa gambaran positif maupun gambaran negatif mengenai tubuhnya, sedangkan *body esteem* merupakan penilaian individu yang berkaitan dengan hal-hal yang baik yang ada dalam dirinya yang berkaitan dengan sifat-sifat fisik. Citra tubuh yang positif meningkatkan *body esteem*, sebaliknya citra tubuh negatif menyebabkan rendahnya *body esteem*.

Ketika seseorang memiliki citra tubuh negatif dapat menyebabkan seseorang menjadi tidak puas terhadap sosok tubuhnya sendiri. Adanya perasaan tidak puas terhadap sosok tubuhnya dapat menyebabkan wanita memandang bahwa tubuhnya buruk dan mengakibatkan rendahnya penghargaan (*body esteem*) terhadap tubuhnya sendiri, sehingga mereka mulai terobsesi untuk melakukan kontrol terhadap berat badannya (menurut Meadow dan Weiss, dalam Maria, 2001: 276).

Citra tubuh diduga dapat menyebabkan terjadinya objektifikasi diri karena ketika wanita mulai memiliki citra tubuh negatif wanita akan mengalami ketidakpuasan akan tubuhnya, dan ketika dia tidak puas akan kondisi tubuhnya wanita akan mulai berusaha melakukan perubahan-perubahan dengan mengesampingkan kesehatan tubuhnya, dan hal ini dapat dialami oleh wanita dari status sosial ekonomi atas maupun ekonomi bawah.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui sejauhmana citra tubuh dapat menyebabkan munculnya objektifikasi diri pada wanita dewasa awal.

1.2. Batasan Masalah

Sehubungan dengan adanya permasalahan di atas, maka perlu adanya pembatasan masalah sehingga lingkup penelitian tidak meluas dan dapat lebih terarah, pembatasan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Subjek penelitian adalah wanita dewasa awal yang berusia 21-40 tahun, bertempat tinggal di Surabaya.

2. Untuk variabel citra tubuh pada penelitian ini akan dibatasi hanya pada aspek yang berhubungan dengan karakteristik fisik saja, sehingga gambaran tubuh yang dinilai hanya berkaitan dengan kondisi fisik yang dimiliki.
3. Penelitian ini bersifat korelasional, yakni berusaha untuk mengungkap hubungan antara citra tubuh dengan objektifikasi diri pada wanita dewasa awal.

1.3. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: apakah ada hubungan antara citra tubuh dengan objektifikasi diri pada wanita dewasa awal?

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara citra tubuh dengan objektifikasi diri pada wanita dewasa awal.

1.5. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis:

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan untuk pengembangan disiplin ilmu psikologi, khususnya psikologi perkembangan dan psikologi sosial dalam kaitannya dengan citra tubuh dan objektifikasi diri wanita dewasa awal.

2. Manfaat praktis

a. Bagi wanita dewasa awal

Dengan penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan pada wanita dewasa awal mengenai timbulnya objektifikasi diri, sehingga wanita dewasa awal dapat menciptakan citra tubuh yang positif dalam dirinya untuk mengurangi terjadinya objektifikasi diri yang dialami.

b. Bagi keluarga dan teman subjek

Dengan penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi tambahan bagi keluarga dan teman subjek mengenai kemungkinan timbulnya objektifikasi diri pada wanita dewasa awal. Jika hasil penelitian ini membuktikan adanya hubungan antara objektifikasi diri dengan citra tubuh, maka diharapkan keluarga maupun teman dapat memberikan dukungan kepada subjek sehingga secara tidak langsung dapat membantu menciptakan citra tubuh positif dan mengurangi terjadinya objektifikasi diri.