

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penampilan yang menarik dengan bentuk fisik yang indah dan cantik merupakan suatu hal yang diinginkan oleh banyak wanita. Standar kecantikan ataupun bentuk fisik yang ideal telah ada dalam masyarakat dari masa ke masa yang dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti lingkungan, media, dan lainnya.

Lingkungan merupakan tempat dimana individu menjalani keseharian, sehingga informasi yang didapatkan dari orang-orang sekitar secara langsung dan sikap masyarakat terhadap individu dengan penampilan fisik menarik akan mempengaruhi persepsi individu akan standar ideal akan kecantikan juga penampilan fisik. Hal ini didukung dengan hasil penelitian oleh Berry (dalam Fadhillah dkk., 2023) yang mana disebutkan bahwa tingkat daya tarik fisik yang dimiliki oleh masing-masing individu sejatinya merupakan bagian dari konstruksi sosial yang dipengaruhi oleh keadaan lingkungan sekitarnya.

Selanjutnya kemudahan pemerolehan ataupun pertukaran informasi pada media sosial juga dapat mendorong terbentuknya standar kecantikan yang ideal dalam masyarakat (Shafira dkk., 2022). Sejalan dengan hal tersebut, hasil penelitian oleh Ogden (dalam Tumakaka dkk., 2022) menunjukkan bahwa media sosial berperan dalam membentuk persepsi individu terkait tubuh yang ideal. Pemerolehan informasi diantaranya dapat dilakukan melalui media iklan, konten-konten oleh *beauty influencer*, ataupun *beauty vlogger* (Basir dkk., 2022). Artinya, persepsi yang dimiliki individu terkait bentuk fisik atau tubuh yang ideal sangat bergantung pada informasi yang diperoleh dari media sosial.

Adanya persepsi standar kecantikan dan bentuk fisik yang ideal baik dalam lingkungan masyarakat ataupun media, dapat menimbulkan *body dissatisfaction* pada wanita. Hal ini disebabkan karena paparan informasi mengenai standar kecantikan baik dari media ataupun lingkungan menginspirasi individu dalam melakukan berbagai tindakan perubahan dan meningkatkan minat individu untuk menjaga tubuhnya dengan melakukan diet, olahraga, ataupun perawatan kecantikan

lainnya (Basir dkk, 2022; Novianti & Merida, 2021). Disamping itu, dalam artikel surat kabar elektronik oleh Dianovinina (dalam Suseno & Dewi, 2014) dikatakan bahwa beberapa individu yang tidak berhasil mencapai standar ideal yang diyakini tidak mampu untuk menerima kondisi tubuhnya, sehingga timbul berbagai emosi negatif seperti marah, kecewa, sedih, malu, ataupun cemas yang kemudian menimbulkan perasaan tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimiliki.

Tiggemann (dalam Tumakaka, 2022) mengatakan bahwa individu yang belum mencapai standar tubuh ideal dapat mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan suasana hati yang negatif, atau yang sering disebut sebagai *body dissatisfaction*. *Body dissatisfaction* sendiri diartikan sebagai penilaian negatif, perasaan, serta pemikiran yang diiringi perilaku evaluasi diri terhadap tubuhnya yang dianggap tidak sesuai dengan standar kecantikan dalam lingkungan sosial (Dewi & Dianovinina, 2020). Selain itu, *body dissatisfaction* juga dikatakan sebagai pikiran yang terpaku pada penilaian negatif terhadap penampilan fisik seseorang saat berada di lingkungan sosial (Rosen dkk., 1995).

Berbagai fenomena yang terjadi dalam lingkungan dan media sosial juga berperan dalam timbulnya *body dissatisfaction* yang dialami oleh individu. Seperti halnya terdapat istilah *beauty privilege* dalam lingkungan masyarakat ataupun adanya akun kampus cantik dan istilah *body goals* pada media sosial (Fadhilah dkk., 2023; Saputri & Pinem, 2022; Shafira dkk., 2022; Aprilita & Listyani dalam Rizkiyah, 2019). Istilah *beauty privilege* ada dalam lingkungan masyarakat dikarenakan individu yang dianggap berpenampilan menarik dan memenuhi norma standar kecantikan kerap mendapat perlakuan yang lebih baik dari sekelilingnya jika dibandingkan dengan seseorang yang dianggap kurang menarik. Perlakuan baik yang diperoleh orang-orang dengan penampilan menarik didukung dengan hasil penelitian oleh Berscheid dkk, (1971) yaitu terkadang individu yang dianggap menarik akan dianggap memiliki atribusi kepribadian yang positif pula.

Fenomena lainnya yang berdasarkan penelitian oleh Shafira dkk, (2022) diketahui bahwa keberadaan akun ‘kampus cantik’ berdampak cukup besar pada perempuan yang kemudian terdapat kritik ataupun evaluasi pada suatu unggahan di platform media sosial, disamping itu hal tersebut menjadikan individu kerap

merefleksikan dirinya dengan membandingkan diri mereka dengan postingan yang ada. Selanjutnya istilah *body goals* dari unggahan foto para *influencer* yang memiliki jumlah pengikut banyak sangat berpengaruh dalam menggambarkan standar kecantikan dan penampilan ideal (Kharizta dalam Rizkiyah & Apsari, 2019). Kondisi tersebut membuat para wanita kerap membandingkan dirinya dengan konten dalam unggahan yang ada, memandangnya sebagai kompetisi yang harus diraih untuk menjadi yang tercantik dan mendorong individu untuk melakukan berbagai tindakan perubahan (Shafira, dkk., 2022; Aprilita & Listyani dalam Rizkiyah, 2019).

Penilaian individu dengan membandingkan dirinya dengan standar kecantikan dan tubuh ideal ataupun dengan orang lain didukung oleh pernyataan beberapa informan melalui wawancara yang telah dilakukan, yaitu:

“Sekarang lagi ga pede sama bentuk tubuh aku si, sekarang jadi lebih buncit dari yang dulu, jadi sekarang ga pede gitu kalo lagi pergi-pergi atau pakai baju yang ngepres ke badan. Kalo lagi ke luar terus liat orang yang kayak lebih, mukanya lebih mulus... e... lebih mulus glowing... nah itu, aku sering ngerasain itu si...” (D, 21 tahun, wawancara, 21 Februari 2024).

“... ini aja aku merasa kayak, ini kenapa kok mukaku aneh... kayak aku tau semua orang itu mukanya ga ada yang simetris, tapitu kayak walaupun orang itu ga simetris, tapitu terlihat cakep, kok aku sendiri yang ngga...” (S, 21 tahun, wawancara, 21 Februari 2024),

“... dibandingkan orang lain akutu ga punya alis kak, jadi akutu kadang ga pede untuk keluar semisal ga ngalis, gitu kak ...” (W, 21 tahun, wawancara, 22 Februari 2024).

Hasil wawancara yang telah dilakukan bersama beberapa informan menunjukkan bahwa individu akan merasakan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya, yang diiringi dengan memiliki persepsi ideal yang diyakini, serta adanya perasaan malu dan membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang ada di lingkungan. Perasaan tidak puas terhadap bentuk tubuh pada diri individu akan menimbulkan berbagai dampak yang kemudian dapat mempengaruhi diri individu itu sendiri.

Gillen & Lefkowitz (dalam Kurnia, 2020) mengungkapkan bahwa *body dissatisfaction* kerap terjadi pada wanita di masa *emerging adulthood*. Hal ini dikarenakan pada masa ini individu mendapatkan pengaruh dari lingkungan dalam pembentukan persepsi mengenai tubuhnya. *Emerging adulthood* menjadi masa

beralihnya masa remaja akhir menuju dewasa awal ditandai dengan individu yang berada dalam rentang usia 18 hingga 25 tahun. *Identity exploration* menjadi salah satu karakteristik pada individu masa ini sehingga mereka mulai mencoba mengetahui apa yang menjadi daya tarik dirinya di mata orang lain dan bagaimana penilaian orang lain terhadap mereka, karakter ini dimiliki individu karena adanya kebebasan dalam mengeksplorasi diri dengan adanya perasaan optimis dan bebas (Arnett, 2000).

Pada tahun 2003 telah dilakukan penelitian mengenai *body dissatisfaction* yang dialami wanita usia 18 hingga 25 tahun oleh Herawati (dalam Kartikasari, 2013) dengan perolehan hasil 40% partisipan mengalami *body dissatisfaction* kategori tinggi dan 38% dalam kategori sedang. Sejalan dengan hasil survei yang telah dilakukan oleh peneliti, didapatkan hasil bahwa individu wanita dalam rentang usia 18-25 tahun merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya atau mengalami *body dissatisfaction*.



Gambar 1.1 Survei Ketidakpuasan Bentuk Tubuh.

Body dissatisfaction yang dialami individu berpengaruh terhadap kualitas hidup individu yang bersangkutan, baik itu dalam hubungan pertemanan, kebahagiaan dalam menjalani hidup, kebebasan dalam berpakaian, maupun aktivitas sosial (Anjela, 2022). Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Anjela (2022) menunjukkan bahwa individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan menghindari orang-orang yang dikenali serta tidak ingin bertemu dengan orang-orang baru, individu juga akan menghindari aktivitas sosial karena rendahnya

kepercayaan diri yang dimiliki. Hal tersebut juga berpengaruh pada kebahagiaan individu dalam menjalani kesehariannya karena merasa memiliki banyak kekurangan, sedih, kecewa akan penampilan fisiknya yang menyebabkan tidak adanya kebebasan dalam berpakaian dikarenakan harus menutupi bagian-bagian tubuh tertentu.

Selanjutnya *body dissatisfaction* yang terjadi akan membuat individu memiliki pikiran-pikiran yang negatif hingga dapat meningkatkan kecenderungan terjadinya depresi serta mendorong individu untuk menyembunyikan keadaan bentuk tubuh sebenarnya dengan menggunakan riasan, pakaian yang menutupi bagian yang menjadi *insecurities* individu, dan menghindari aktivitas sosial yang memungkinkan untuk bertemu orang lain (Wijanarko dkk., 2020; Lestari dkk., 2022; Dewi & Dianovinina, 2022; Tumakaka dkk., 2022). Selain itu *Body dissatisfaction* juga membuat individu merasa kurang percaya diri akan tubuhnya, menyebabkan terjadinya kecemasan sosial, serta membuat individu melakukan diet dengan pengkonsumsian nutrisi yang tidak seimbang (Wijarnako dkk., 2020; Lestari dkk., 2022; Leary dalam Permatasari dkk., 2022). *Body dissatisfaction* pada diri individu dapat menjadikan individu memiliki harga diri dan efikasi diri yang rendah, meningkatkan *social comparison* serta perfeksionisme (Grogan, 2017; Jannah & Murdiana., 2023).

Berbagai hasil penelitian sebelumnya sejalan dengan apa yang dirasakan oleh informan melalui hasil wawancara yang telah dilakukan, yaitu:

“...Dari omongan orang ditambah lagi akutu agak keras ke diri aku, kayak, agak kerasnya ti kayak...diri aku *ngebet* standar yang tinggi untuk diri aku sendiri, jadi ketika aku ga mencapai itu aku kesell... aku jadi kayak ngerasa, kayak, ah males lah, misalni kayak mau nyari temen baru, aku kayak, ah gausahlah, *mereka* mana mau temenan sama aku...” (S, 21 tahun, wawancara, 21 Februari 2024)

“...ih kok cakep banget... terus e... badannya bagus gitu kan, aku sedih sendiri, aku rendah diri sendiri gitu kan, kayak, kayaknya aku gabakal bisa deh kayak mereka, mereka tu secantik itu, mereka tu effortnya *lebih* banyak dari aku gitu kak... jadi kurang percaya diri, karena mereka kan, aku waktu sekolah dulu kan mikir kayak, kenapa ya..., tapi makin lama *makin* ke sini, oh ternyata aku beda nih, aku ga secantik orang-orang... bikin rendah juga si kak...” (W, 21 tahun, wawancara, 22 Februari 2024).

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa informan merasa rendah diri, menghindari aktivitas sosial seperti mendapatkan teman baru, membandingkan diri

mereka dengan orang lain, memiliki efikasi diri yang rendah sehingga tidak yakin akan kemampuannya dalam mencapai tujuan untuk menjadi lebih menarik.

Melihat banyaknya dampak yang ada pada individu ketika mengalami *body dissatisfaction* maka diperlukan kualitas diri lainnya yang dapat meminimalisir dampak tersebut. Salah satu sifat atau sikap yang dapat menekan *body dissatisfaction* yang dialami individu yaitu kemampuan dalam berpikir positif, yang mana *body dissatisfaction* yang dirasakan akan semakin rendah ketika kemampuan berpikir positif yang dimiliki individu semakin tinggi (Mukhlis, 2021).

Hal ini dikarenakan saat individu terus menerus melakukan evaluasi dan berpikiran negatif terhadap bentuk tubuhnya, hal tersebut akan mendorong terjadinya peningkatan *body dissatisfaction*, sedangkan saat individu fokus pada kelebihan dan memandang dirinya secara positif, individu diharapkan mampu mengurangi tingkat *body dissatisfaction* yang dirasakannya (Mukhlis, 2021). Menurut Albrecht (1980) kapasitas untuk menghasilkan dan mengkomunikasikan pikiran dengan cara yang positif dengan berfokus pada sisi positif dari suatu hal merupakan kemampuan individu untuk berpikir positif. Dari definisi ini, dapat disimpulkan bahwasanya berpikir positif merupakan kemampuan untuk melihat sisi positif dari suatu kondisi sehingga memperoleh *output* yang baik.

Pada penelitian sebelumnya dijelaskan bahwa berpikir positif dan *body dissatisfaction* berkorelasi negatif signifikan sehingga dapat diartikan semakin tinggi kemampuan seseorang dalam berpikir positif, maka akan semakin rendah *body dissatisfaction* yang dirasakan (Mukhlis, 2021). Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian lainnya, yaitu tingkat ketidakpuasan terhadap citra tubuh remaja perempuan dapat diturunkan dengan pelatihan berpikir positif (Mukhlis, 2013).

Berdasarkan pemaparan di atas, terdapat berbagai dampak yang dirasakan dalam kehidupan individu yang merasakan *body dissatisfaction* seperti tidak percaya diri, rendah diri, kecemasan sosial dan lainnya. Dengan berbagai dampak yang kemudian dapat mempengaruhi kehidupan individu ketika mengalami *body dissatisfaction*, maka diperlukan variabel berpikir positif yang diharapkan bisa meminimalisir terjadinya *body dissatisfaction*. Dari dinamika tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait seberapa besar kontribusi kemampuan

berpikir positif seseorang terhadap tingkat *body dissatisfaction* yang terjadi pada individu dengan judul penelitian “Peran Kemampuan Berpikir Positif terhadap Tingkat *Body Dissatisfaction* pada Wanita Masa *Emerging Adulthood*”.

1.2 Perumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini dibuat berdsarkan pada latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, yaitu seberapa besar kontribusi kemampuan berpikir positif terhadap *body dissatisfaction* atau perasaan tidak puas terhadap bentuk tubuh pada wanita masa *emerging adulthood*.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Dilakukannya penelitian bertujuan untuk mengetahui sejauh mana peran dari kemampuan berpikir positif pada *body dissatisfaction* atau perasaan tidak puas terhadap bentuk tubuh wanita pada masa *emerging adulthood*.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui tingkat kemampuan berpikir positif wanita pada masa *emerging adulthood*
2. Untuk mengetahui tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh atau *body dissatisfaction* pada wanita pada masa *emerging adulthood*
3. Untuk mengetahui besarnya kontribusi dari kemampuan berpikir positif terhadap *body dissatisfaction* wanita pada masa *emerging adulthood*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya data terkait bagaimana kontribusi kemampuan berpikir positif terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh atau *body dissatisfaction* pada wanita kelompok usia *emerging adulthood* sehingga mampu menjadi acuan ataupun landasan bagi penelitian selanjutnya.

1.4.3 Manfaat Praktis

1. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi terkait ketidakpuasan bentuk tubuh atau *body dissatisfaction* agar dapat lebih *aware* terhadap fenomena tersebut, diharapkan dengan mengetahui terkait *body dissatisfaction* individu dapat terhindar ataupun meminimalisir dampak-dampak yang dapat merugikan diri mereka. Selain itu dapat memberikan informasi mengenai bagaimana peranan dari kemampuan berpikir positif yang dapat meminimalisir *body dissatisfaction* pada diri individu hingga dapat menekan dampak-dampak negatif yang akan ataupun sedang terjadi.

2. Bagi Institusi

Sebagai informasi dan bahan guna memperkaya data terkait isu-isu psikologis yang kerap terjadi pada individu. Selain itu dapat menjadi bahan referensi dalam kegiatan konseling yang disediakan institusi.

3. Bagi Partisipan

Penelitian ini diharapkan memberikan pemahaman yang baik kepada partisipan terkait *body dissatisfaction* beserta dampaknya dan peranan dari kemampuan berpikir positif terhadap *body dissatisfaction*.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Dapat dijadikan bahan referensi dalam penelitian sejenis sehingga memperkaya data pada topik penelitian yang sama.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan memanfaatkan metode kuantitatif dimana penggunaan metode kuantitatif akan berfokus pada analisis data berupa angka yang dikumpulkan dengan melakukan pengukuran dan selanjutnya diolah menggunakan analisis statistika (Azwar, 2018). Metode kuantitatif dalam penelitian ini dipilih berdasarkan kebutuhan penelitian dalam melihat peran dari variabel bebas terhadap variabel terikat, yaitu “Peran Kemampuan Berpikir Positif terhadap Tingkat *Body Dissatisfaction* Wanita Masa *Emerging Adulthood*”.

Responden penelitian ini adalah wanita yang berada dalam kategori *emerging adulthood* atau berusia 18 hingga 25 tahun. Teknik yang digunakan dalam pemerolehan data adalah *purposive sampling*, penggunaan teknik ini adalah agar data yang diperoleh mampu mewakili populasi subjek (Sugiyono, 2013). Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala berpikir positif yang diadaptasi dari skala berpikir positif oleh Dabi (2019) dan skala *body dissatisfaction*. Data yang diperoleh pada penelitian akan diolah menggunakan aplikasi statistik, yaitu SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*).

1.6 Keaslian Penelitian

Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian yang benar-benar baru, asli, dan berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya. Keaslian penelitian ini dapat dilihat dari penelitian-penelitian terdahulu dengan keterangan yang berbeda:

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.

No	Judul Penelitian	Nama Peneliti	Variabel Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	Hubungan antara Berpikir Positif dan <i>Body Dissatisfaction</i> pada Wanita di Pringsewu	Hamid Mukhlis (2021)	Variabel 1 Berpikir positif Variabel 2 <i>Body dissatisfaction</i>	Metode kuantitatif korelasional Skala berpikir positif dan <i>Body Dissatisfaction</i> Populasi dewasa awal usia 334 partisipan usia 20-40 tahun	Terdapat korelasi negatif signifikan antara berpikir positif dan <i>body dissatisfaction</i>
2	Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif pada Ketidakpuasan terhadap Citra Tubuh (<i>Body Image Dissatisfaction</i>)	Akhmad Mukhlis (2013)	Variabel 1 Berpikir positif Variabel 2 Ketidakpuasan terhadap citra tubuh (<i>Body image dissatisfaction</i>)	Metode kuantitatif Eksperimen menggunakan <i>randomized Pre-Post Test Control Group Design</i> Skala ketidakpuasan bentuk tubuh (mengacu pada <i>I Dissatisfaction subscale of the Eating Disorder Inventory-2</i>) Remaja perempuan tingkat SMA	Pemberian pelatihan berpikir positif mempengaruhi ketidakpuasan terhadap citra tubuh subjek
3	<i>Body Dissatisfaction</i> dan Keterkaitannya dengan <i>Subjective Well Being</i> pada	Yemima Caroline Kurnia dan	Variabel 1 <i>Body dissatisfaction</i> Variabel 2	Metode kuantitatif korelasional Skala <i>body dissatisfaction</i>	Rendahnya afek positif dan kepuasan hidup berkaitan dengan

No	Judul Penelitian	Nama Peneliti	Variabel Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
	Perempuan Masa <i>Emerging Adulthood</i>	Sumi Lestari (2020)	<i>Subjective well being</i>	Skala <i>subjective well being</i> 306 perempuan usia 18-25 tahun	tingginya <i>body dissatisfaction</i> pada individu, begitupula sebaliknya
4	Hubungan Harga Diri dengan <i>Body Dissatisfaction</i> pada Mahasiswi di Kota Makassar	Resky B, Harlina Hamid, dan Nasrawaty Hamid (2021)	Variabel 1 Harga diri Variabel 2 <i>Body dissatisfaction</i>	Metode kuantitatif Skala <i>self esteem</i> Skala <i>body dissatisfaction</i> 405 responden mahasiswi 18-22 tahun	Harga diri dan <i>body dissatisfaction</i> pada mahasiswi di Kota Makassar memiliki korelasi yang negatif
5	Pengaruh Perfeksionisme terhadap Ketidakpuasan Tubuh pada Mahasiswi di Kota Makassar	Miftahul Jannah dan Siti Murdiana (2023)	Variabel 1 Perfeksionisme Variabel 2 Ketidakpuasan tubuh	Metode kuantitatif Skala perfeksionisme Skala ketidakpuasan bentuk tubuh Mahasiswi usia 18-25 tahun	Perfeksionisme pada individu berpengaruh positif terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh, artinya semakin tinggi perfeksionisme individu maka akan semakin tinggi pula ketidakpuasan yang dirasakan
6	Hubungan antara <i>Social Comparison</i> dengan <i>Body Dissatisfaction</i> pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram di Kota Padang	Annissa Adelia dan Rinaldi (2023)	Variabel 1 <i>Social comparison</i> Variabel 2 <i>Body dissatisfaction</i>	Metode kuantitatif Skala <i>The upward and downward appearance comparison scale</i> (UDACS) Skala <i>Body dissatisfaction</i> 138 responden wanita dewasa awal	Terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecenderungan kecemasan sosial dan ketidakpuasan bentuk tubuh

Penelitian-penelitian pada tabel tersebut merupakan penelitian yang relevan serta menunjukkan beberapa persamaan pada variabel ataupun subjek yang diteliti. Walaupun terdapat beberapa persamaan, terdapat berbagai perbedaan dalam variabel, subjek, metode, ataupun alat ukur yang digunakan, dimana penelitian ini melihat bagaimana peran dari variabel berpikir positif terhadap variabel ketidakpuasan bentuk tubuh atau *body dissatisfaction* pada wanita masa *emerging adulthood*.