

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penampilan fisik seseorang dapat dengan mudah dilihat oleh orang lain dan juga menjadi ciri khas tersendiri bagi tiap individu. Terlepas dari penampilan fisik yang berbeda-beda bagi tiap individu yang menandakan keunikan, standar kecantikan tetap ada di masyarakat dan tanpa disadari menjadi acuan bagi banyak orang. Standar kecantikan telah ada sejak dahulu, memiliki proporsi tubuh yang normal dan fitur wajah yang menarik rasanya menjadi standar kecantikan secara umum di dunia. Walaupun begitu, setiap daerah memiliki standarnya masing-masing dalam hal kecantikan.

Bagi masyarakat Indonesia, standar kecantikan yang ada sangat beragam. Ada yang mengikuti standar dari Korea, Jepang, atau Amerika. Hal ini tak luput dari pengaruh negara-negara tersebut di Indonesia, terutama dalam hal industri hiburan, kecantikan, dan mode. Dikutip dari artikel yang ditulis oleh Rahma (2020), ada beberapa perbedaan standar kecantikan bagi beberapa negara, seperti perempuan Perancis yang lebih memilih cantik natural (tidak banyak sentuhan riasan) sebagai standar kecantikannya, sedangkan di Amerika dan Brazil wanita yang menggunakan riasan tebal/*bold* dianggap cantik. Standar kecantikan yang unik lainnya juga ditemukan di beberapa negara, seperti perempuan Jerman yang merasa cantik jika memiliki *freckless* dan perempuan India yang dianggap cantik ketika rambutnya hitam kelam dan panjang.

Penyebaran paham standar kecantikan tak kunjung padam di masyarakat, menurut Tiggemann & Pickering (1996) media membentuk konsep mengenai bentuk tubuh ideal bagi wanita. Ia menyatakan dalam penelitiannya bahwa media yang mempertontonkan beragam hal menampilkan standar kecantikan melalui programnya seperti film, video musik, iklan, opera, dan lainnya. Salah satu fungsi iklan adalah untuk menarik minat masyarakat terhadap produk yang dijual, stereotip mengenai standar kecantikan dapat terbentuk ketika melihat iklan kecantikan atau mode yang terlihat berubah menjadi cantik setelah memakai produk tersebut (Rohmah, Chozinatul; Huda, 2020).

Model yang dipergunakan untuk memberikan informasi mengenai kecantikan dan mode pastinya adalah orang-orang yang memiliki bentuk tubuh yang banyak diidamkan oleh wanita, hal ini dilakukan agar dapat menarik perhatian orang lain untuk melihatnya. Walaupun tujuannya sudah jelas, tetapi efek yang diberikan ke masyarakat beragam. Salah satu efeknya banyak dari masyarakat yang melihat ini mulai membandingkan diri mereka dengan model tersebut tanpa sadar sehingga muncul lah perasaan negatif akan bentuk tubuh sendiri. Perasaan negatif ini dapat memunculkan perasaan cemas akan penilaian orang lain. Salah satu bentuk kecemasan akan dinilai oleh orang lain adalah *Social Physique Anxiety* (SPA), merupakan sebuah sub-tipe dari kecemasan sosial yang muncul akibat adanya evaluasi interpersonal yang melibatkan fisik seseorang. Fisik yang dimaksud adalah bentuk dan struktur tubuh seseorang seperti lemak, otot, dan proporsi tubuh lainnya secara umum (Hart et al., 1989).

Sama seperti kecemasan sosial, *Social Physique Anxiety* juga dapat mengganggu kehidupan sehari-hari penderitanya. Individu yang memiliki *physical self-esteem* yang rendah cenderung memiliki *Social Physique Anxiety* yang tinggi dan kemungkinan menghindari kegiatan/aktivitas yang menampilkan tubuh mereka (Hagger & Stevenson, 2010). Shenkler & Leary (1982) dalam Altan-atalay & Gencoz (2008) menyatakan bahwa individu yang cemas secara sosial, yang memiliki tingkat *Social Physique Anxiety* tinggi, akan berusaha untuk memberikan impresi yang positif kepada orang lain dan mereka takut akan mendapatkan evaluasi negatif dari orang lain. Beberapa individu yang memiliki *Social Physique Anxiety* merasa khawatir dengan

bagaimana pandangan orang lain terhadap fisiknya, antara tubuh mereka secara objektif tidak menarik ataupun mereka memiliki pemikiran tidak realistis terhadap bentuk tubuhnya. Orang-orang seperti mereka cenderung tidak suka dengan aktivitas yang memperlihatkan tubuhnya dan biasanya menghindari keadaan di mana orang-orang dapat melihat bentuk tubuhnya dengan jelas (Hart et al., 1989).

Survey yang pernah dilakukan oleh Refinery²⁹ kepada 1.000 pembacanya memperlihatkan beberapa situasi yang menyebabkan respondennya merasa tertekan, yaitu sebanyak 73% responden merasa tertekan saat menggunakan pakaian renang di pantai/kolam renang, 54% merasa tertekan saat mencoba baju di *fitting room*, 53% merasa tertekan saat menimbang berat badan di dokter, dan 53% merasa tertekan saat mengambil foto grup. Seluruh situasi tersebut adalah saat individu harus bertemu banyak orang/orang lain atau memperlihatkan tubuhnya di depan banyak orang. Masih dalam survey yang sama, saat hampir setengah dari responden mencintai tubuhnya, 1 dari 5 responden telah memotong kegiatan yang biasanya dilakukan, seperti 74% dari responden mengatakan pergi ke pantai lebih jarang, 39% responden lebih memilih belanja baju secara *online* agar tidak perlu menggunakan *public fitting room*, dan 39% responden menyatakan lebih jarang berhubungan intim.

Kasus nyata lainnya yang ditemukan di lapangan tertulis di sebuah berita dari BBC. Salah satu artikel BBC mengatakan bahwa penggunaan masker di masa pandemi ini membuat seseorang merasa lebih nyaman karena dengan begitu mereka tidak takut untuk dinilai oleh orang lain di jalan. Seorang narasumber yang diwawancarai mengatakan bahwa sebelum pandemi dan penggunaan masker belum lazim, ia seringkali ditatap oleh orang lain yang tidak dikenal dari kepala sampai kakinya. Ia merasa bahwa orang lain dapat dengan mudah menilai penampilan orang lain dan hal itu membuatnya tidak merasa nyaman. Berita ini menunjukkan bahwa ketakutan akan dinilai oleh orang lain, bahkan orang asing, sudah sering terjadi di kehidupan.

Studi pendahuluan juga dilakukan pada penelitian ini kepada 51 remaja perempuan di DKI Jakarta berusia 18-22 tahun dengan total tujuh pernyataan terkait *Social Physique Anxiety*. Hasil studi menunjukkan sebanyak 43,1% responden berharap mereka tidak perlu mencemaskan fisik dan tubuhnya, sebanyak 33,3% responden juga

merasa gelisah akan pandangan negatif orang lain terhadap otot dan berat badannya. Sebesar 39,2% responden merasa bahwa bagian tubuhnya yang tidak menarik membuatnya gugup di situasi sosial tertentu. Sebanyak 37,3% responden merasa cemas akan penampilan fisiknya saat bersama orang lain, sebesar 39,2% responden juga tidak nyaman ketika ada yang menilai fisiknya. Sebanyak 25,5% responden merasa malu ketika harus menunjukkan fisiknya kepada orang lain, dan sebesar 43,1% responden merasa khawatir ketika menggunakan pakaian yang ketat.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan munculnya *Social Physique Anxiety*, seperti *body dissatisfaction*, kegiatan fisik (Altan-atalay & Gencoz, 2008), evaluasi dari orang lain dan kepercayaan diri (Hadiani dkk., 2021; Hagger & Stevenson, 2010; Sabitson et al., 2007). Salah satu faktor yang akan dibahas lebih lanjut adalah *body dissatisfaction*, yaitu pandangan negatif akan bentuk tubuhnya sendiri. Penelitian yang dilakukan oleh Berg et al. (2007) menunjukkan bahwa sikap membandingkan bentuk tubuh sendiri dengan orang lain berakitan secara positif dengan *body dissatisfaction*, kemungkinan paparan yang lebih besar terhadap pesan media yang mendorong penurunan berat badan memunculkan perilaku membandingkan yang lebih besar, yang akhirnya menimbulkan pemikiran negatif akan bentuk tubuh. *Body Dissatisfaction* juga memberikan efek negatif pada kualitas hidup seseorang, terutama dalam kehidupan sosial-psikologi (Grif et al., 2017).

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Troisi et al. (2006) *body dissatisfaction* berkorelasi kuat dengan *early separation anxiety* dan *insecure style of attachment*, hal ini menggambarkan kecemasan yang tinggi akan penolakan dan ditinggalkan. (Troisi et al., 2006) juga mengatakan individu yang sangat terikat dengan perasaan *insecurity*, perkembangan ketidakpuasan bentuk tubuhnya dapat berhubungan dengan berkurangnya kesadaran mereka akan harga dirinya dan pikiran akan penolakan oleh orang lain.

Masa remaja juga menjadi masa rentan *body dissatisfaction* untuk muncul, terutama bagi remaja perempuan (Gregorio et al., 2019), karena perubahan bentuk tubuh yang signifikan dan internalisasi mengenai standar kecantikan yang ada di masyarakat (Paxton et al., 2005). Perubahan bentuk fisik terutama pada masa remaja

adalah hal yang tidak dapat dihindari, perubahan terjadi bagi tiap remaja hanya saja proses perubahannya berbeda-beda. Remaja perempuan yang mengalami perubahan bentuk fisik paling signifikan rentan akan perasaan negatif terhadap tubuhnya sendiri. Tekanan dari keluarga seperti pertanyaan atau pernyataan yang mengarah terhadap proses perubahan bentuk fisik pada remaja juga dapat menimbulkan *body dissatisfaction* (Haddad et al., 2019).

Berdasarkan artikel di Jawapos pada tanggal 11 Juni 2020 yang ditulis oleh Septinda Ayu Pramitasari, seorang dosen Psikologi di Universitas Surabaya bernama Monique Elizabeth pernah melakukan penelitian kepada 479 remaja perempuan di Surabaya. Hasil penelitiannya menyatakan bahwa sebagian besar remaja perempuan tersebut memiliki *body dissatisfaction* pada keseluruhan tubuhnya atau hanya di beberapa bagiannya saja.

Menurut penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Sari dkk., 2010) kepada mahasiswi Universitas Airlangga melalui wawancara, menyatakan bahwa subjek memiliki *body dissatisfaction* terutama dalam bentuk, ukuran, dan beberapa bagian tubuh mereka. *Body dissatisfaction* yang dimiliki mereka membuat mereka merasa kurang percaya diri dan berusaha menutupi bagian tubuh yang mereka rasa kurang mereka sukai.

Kekhawatiran tentang penampilan fisik dan karakteristik tubuh lainnya sangat penting bagi harga diri remaja dan berpotensi memengaruhi kesejahteraan remaja secara keseluruhan. Jika suatu situasi dinilai mengganggu kesejahteraan fisik dan psikis remaja, seperti kehilangan harga diri atau evaluasi penampilan yang negatif, *Social Physique Anxiety* dapat terjadi (Sabitson et al., 2007). Penelitian yang melibatkan 331 siswa perempuan di SMP Bandung menunjukkan sebesar 48% sampel memiliki skor *Social Physique Anxiety* yang tinggi. Mayoritas sampel yang sudah mengalami menstruasi dan pernah mendapatkan komentar negatif mengenai fisiknya memiliki skor *Social Physique Anxiety* yang tinggi (Hadiani dkk., 2021).

Ada beberapa fenomena lapangan yang ditemukan mengenai *body dissatisfaction*. Refinery29, salah satu situs media digital di Amerika yang fokus pada wanita muda, pernah melakukan survey pada tahun 2017 pada 1000 pembacanya. Hasil

survey menunjukkan bahwa 26% dari pembaca membenci tubuhnya dan 1% pembaca merasa sangat negatif tentang tubuhnya. *House of Commons Women and Equalities Select Committee*, salah satu komite yang berada di bawah wewenang Parlemen Britania Raya, pada tahun 2020 pernah melakukan survey mengenai pandangan warganya terhadap bentuk tubuh mereka terutama di masa pandemi. Survey tersebut mendapatkan 7.878 respon dan hasilnya menunjukkan 61% orang dewasa dan 66% anak-anak merasa negatif/sangat negatif akan tubuhnya. Lebih dari setengah responden memiliki *body dissatisfaction*.

Hubungan *body dissatisfaction* dengan *Social Physique Anxiety* pernah diteliti sebelumnya oleh Altan-atalay & Gencoz (2008) yang menyatakan bahwa partisipan yang mempunyai *body dissatisfaction* memiliki skor *Social Physique Anxiety* yang lebih tinggi dibanding partisipan yang puas dengan bentuk tubuhnya. Hasil lain juga menunjukkan bahwa individu yang tidak aktif berolahraga ditambah dengan memiliki *body dissatisfaction*, merupakan sebuah faktor yang penting dalam munculnya *Social Physique Anxiety*.

Melalui penjelasan di atas yang memperlihatkan korelasi antara *body dissatisfaction* dengan *Social Physique Anxiety* dan juga fenomena-fenomena yang terjadi di lapangan, peneliti menyimpulkan bahwa kedua variabel menjadi permasalahan umum yang marak terjadi di masyarakat dan memiliki keterkaitan terhadap kehidupan sosial. Masa remaja akhir adalah fase perubahan yang signifikan bagi seseorang, dari masa remaja menuju masa dewasa. Perubahan tanggung jawab, terutama di kehidupan sosial menjadi hal yang penting untuk diperhatikan remaja akhir. Oleh karena itu, masalah yang dapat menghambat kehidupan sosial individu seperti *Social Physique Anxiety* perlu diperhatikan. Maka penelitian kali ini dilakukan untuk melihat pengaruh *body dissatisfaction* pada *Social Physique Anxiety* pada remaja akhir perempuan.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka beberapa masalah yang ditemukan adalah sebagai berikut:

1. Apakah *Social Physique Anxiety* merupakan salah satu akibat yang muncul dari *body dissatisfaction*?
2. Apakah tingkat *body dissatisfaction* pada remaja perempuan tinggi dan disebabkan oleh standar kecantikan yang ada?
3. Bagaimana pengaruh *Social Physique Anxiety* pada kehidupan sosial seseorang?
4. Apakah terdapat pengaruh *body dissatisfaction* terhadap *social physique anxiety* pada remaja akhir perempuan?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan beberapa permasalahan yang telah dirincikan di atas, peneliti ingin membatasi masalah yang ada agar penelitian lebih terarah. Masalah utama yang ingin dilihat adalah seberapa berpengaruh *body dissatisfaction* terhadap *Social Physique Anxiety* bagi kehidupan individu yang menderitanya.

1.4 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah yang telah ditentukan oleh peneliti yaitu, apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara *body dissatisfaction* terhadap *Social Physique Anxiety* pada remaja akhir perempuan?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditentukan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *body dissatisfaction* terhadap *Social Physique Anxiety* pada remaja akhir perempuan

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Bagi peneliti lainnya, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sumber bacaan atau hasil studi bagi penelitian lain yang akan dilakukan terutama pada variabel *body dissatisfaction* dan *Social Physique Anxiety*. Diharapkan juga penelitian ini dapat berkontribusi dalam penelitian psikologi lainnya di Indonesia, mengingat masih sangat sedikit penelitian mengenai kedua variabel ini di Indonesia.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Hasil penelitian diharapkan menjadi wawasan baru bagi masyarakat, terutama mengenai hal *body dissatisfaction* dan *Social Physique Anxiety*.
2. Menjadi landasan untuk masyarakat agar lebih bisa mengembangkan kepekaan terhadap masalah-masalah mental yang sering ditemui di kehidupan sehari-hari.
3. Membantu remaja akhir perempuan untuk dapat mengembangkan pemikiran yang sehat terhadap citra tubuhnya sehingga dapat mencegah terjadinya *Social Physique Anxiety* dan masalah mental terkait tubuh lainnya.