

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Body image atau citra tubuh merupakan sikap terhadap tubuh yang di dalamnya terdapat penilaian positif ataupun negatif, terkait dengan bagaimana individu menyikapi hal tersebut (T. F. Cash & Pruzinsky, 2002). Individu dengan citra tubuh positif umumnya akan merasa puas dengan kondisi fisiknya, mampu menerima dan merasa nyaman atas keadaan fisik yang dimiliki, memiliki pandangan yang baik terhadap citra dirinya, serta memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Sedangkan individu dengan citra tubuh yang negatif cenderung akan menampilkan yang sebaliknya. Bagi mahasiswa di dalam tahap perkembangannya pada akhir remaja menuju masa dewasa awal, harus dapat memenuhi salah satu tugas di dalam tahap perkembangannya dalam menerima perubahan-perubahan terhadap penampilan fisik, dan mengerti bagaimana cara memanfaatkan kekurangan yang dimiliki (Hurlock, 1996, p. 255). Sebab, apabila salah satu tugas perkembangan ini tidak terpenuhi dengan baik akan menimbulkan ketidakstabilan dan kurang matangnya tahap perkembangan selanjutnya.

Akan tetapi, pada nyatanya mahasiswa kerap melakukan evaluasi dan membandingkan diri dengan individu lain, serta masih belum dapat melakukan penerimaan diri yang berkaitan dengan penampilan fisik. Sehingga, membuat perubahan pada persepsi citra tubuh yang mengarah pada persepsi yang lebih negatif, karena tidak memiliki kepuasan terkait dengan penampilan fisik yang dimiliki (Irawan & Safitri, 2014). Permasalahan terkait dengan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) yang berkembang pada kelompok usia 20 tahunan, lebih banyak terjadi pada perempuan apabila dibandingkan dengan laki-laki. Sebab, kebanyakan perempuan cenderung

mengalami peningkatan lemak tubuh akibat hormon, sehingga bentuk tubuh pun mengalami perubahan menjadi lebih gemuk atau tidak ideal dan membuat individu merasa tidak puas dengan dirinya sendiri.

Goswami et al., (2012) menyebutkan bahwa tingkat ketidakpuasan citra tubuh berkisar antara 33% di Cina, 34,9% di Australia, 45% di Yunani, 47,3% di Brasil, 50% di Taiwan, 56% di Norwegia, 29,8% dan 56,7% di Turki, 69% di Uni Eropa, dan 73,3% di Amerika Serikat. Kemudian, berdasarkan survei nasional yang dilakukan oleh Kenny et al. (2017, p. 2) di Irlandia mengungkapkan bahwa 43% responden berusia 10-21 tahun tidak merasa puas dengan citra tubuh yang dimiliki, sedangkan 81% perempuan dan 55% laki-laki berusia 12-18 tahun melaporkan keinginan untuk mengubah bentuk tubuh, sementara 13% responden berusia 10-17 tahun dengan berat badan normal melaporkan bahwa sedang melakukan diet.

Kondisi ketidakpuasan terhadap tubuh terjadi karena kelompok usia ini memiliki gambaran konsep tubuh yang ideal bagi dirinya, namun individu merasa bahwa tampilan fisik yang dimiliki belum memenuhi kriteria yang diinginkan (Irawan & Safitri, 2014). Misalnya, seperti keinginan perempuan yang selalu mendambakan mempunyai bentuk tubuh ideal, seperti badan langsing, kulit putih, rambut panjang berkilau dan kriteria lain yang berlaku pada masyarakat. Sedangkan persepsi citra tubuh laki-laki berkaitan dengan keinginan untuk memiliki bentuk tubuh ideal seperti berbadan kekar dan berotot yang dipengaruhi oleh tampilan pada media sosial (Alidia, 2018). Oleh karena itu, mahasiswa ingin menutupi kekurangan yang dimiliki dengan menggunakan berbagai macam cara agar tidak merasa insecure atau minder ketika bergaul bersama teman-teman sebayanya maupun teman lawan jenis, dengan melakukan diet ekstrim, mengonsumsi produk pelangsing seperti obat atau jamu, pencahar, memuntahkan kembali makanan yang dikonsumsi, melakukan olahraga secara berlebihan, serta menggunakan produk berbahaya untuk meningkatkan massa tubuh.

Terbentuknya persepsi mengenai citra tubuh yang positif dan negatif, serta permasalahan terkait dengan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti misalnya sosialisasi budaya dengan adanya media massa, tuntutan yang diberikan oleh lingkungan pada peran atau profesi yang sedang dilakukan, pengaruh dan tuntutan dari lingkungan sosial, serta keharusan untuk memenuhi tugas perkembangan dalam memiliki pasangan hidup. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi persepsi seseorang terhadap citra tubuh yang dimiliki, berkaitan dengan media massa, sebab kerap kali memberikan gambaran fisik yang ideal seperti model-model pada televisi, majalah fashion, serta film, yang mana dapat membuat individu menjadi tidak puas akan citra tubuh yang dimiliki dan terus membanding-bandingkan diri dengan individu yang dinilai lebih ideal pada media massa tersebut (Khairani et al., 2012).

Kemudian, faktor lain yang dapat mempengaruhi citra tubuh individu berkaitan dengan tuntutan yang diberikan oleh lingkungan pada peran, biasanya faktor ini berkaitan dengan suatu kegiatan yang sangat mementingkan penampilan fisik serta bentuk tubuh yang ideal, salah satu di antaranya adalah profesi penari atau mahasiswa yang sedang mengikuti program studi tari. Widianti dan Kusumastuti (2012) menjelaskan bahwa sebesar 40,3% ketidakpuasan terhadap tubuh yang dialami biasanya berkaitan dengan bentuk fisik, terutama di bagian kaki, paha, bokong, pinggul, dan perut. Bagi seorang penari atau mahasiswa yang berada pada program studi tari, bagian-bagian tubuh tersebut pun menjadi suatu hal yang sangat diperhatikan, selain kondisi wajah, warna kulit, dan gerakan tari yang dilakukan untuk memaksimalkan sebuah tampilan gerak tari yang dilakukan. Bentuk tubuh yang lebih langsing seringkali dianggap dapat memberikan kemudahan dalam melakukan gerakan tari, jika dibandingkan dengan penari yang memiliki massa tubuh lebih berat atau terbilang gemuk (Gibbs, 2011).

Oleh sebab itu, para penari cenderung melakukan diet, pembatasan makan, dan mengalami permasalahan terkait dengan gangguan makan, sebab memiliki keinginan untuk dapat mencapai bentuk tubuh yang lebih ideal guna memaksimalkan penampilan tari yang dilakukan. Penampilan dan berat badan seringkali dianggap sebagai dua hal yang sangat penting dari sebuah citra tubuh, sebab kedua hal tersebut merupakan bagian utama yang cenderung akan dilihat dan dievaluasi saat pertama kali bertemu dengan individu lain ketika melakukan sebuah interaksi (Rosalinda & Fricilla, 2015). Menurut Jennifer Lindsay seorang penari cenderung akan dipilih berdasarkan dua hal, pertama karena kemampuan tari yang luar biasa, dan yang kedua berkaitan dengan penampilan fisiknya (Haryono, 2012). Dengan kata lain, penampilan fisik yang dimiliki dapat mengalahkan kemampuan gerak tari yang dilakukan seseorang. Untuk itu, tidak heran jika seorang penari rela melakukan apa saja demi mendapatkan bentuk fisik yang lebih ideal. Robbenson et. al., (2015, p. 349) menjelaskan bahwa banyak penari mengalami perilaku makan yang tidak teratur, dan secara umum mahasiswa putri lebih rentan terhadap perilaku gangguan makan karena adanya masalah perkembangan dalam melakukan adaptasi dengan lingkungan universitas serta pengaruh yang diberikan oleh teman sebaya.

Perilaku ini pun ikut didukung oleh karakteristik mahasiswa, yang sangat memperhatikan tampilan fisiknya di depan orang lain. Sebab bagi sebagian besar individu yang berada dalam masa perkembangan dewasa awal, menyadari pentingnya penampilan fisik dalam dunia pekerjaan, kehidupan keluarga, dan pergaulan sosial (Hurlock, 1996, p. 255). Untuk itu, mahasiswa perlu melakukan penyesuaian terhadap lingkungan sosialnya, sebab ketika individu pindah ke struktur pendidikan yang lebih tinggi dan lebih impersonal atau tidak bersifat pribadi, dengan berinteraksi bersama kelompok sebaya dari latar belakang geografis dan etnis yang berbeda-beda juga menghadirkan banyak tantangan. Sejalan dengan pendapat Boisvert

dan Poulin (2016, p. 947) hubungan bersama dengan kelompok sebaya semakin memainkan peranan yang krusial pada kehidupan sosial selama masa transisi, sebab kelompok usia ini memiliki karakter menonjol seperti: (1) rasa untuk disukai oleh teman sebaya, (2) kecenderungan individu dengan sifat pemalu dan introvert untuk menarik diri dari pergaulan, (3) peningkatan kedekatan dalam pertemanan, dan (4) munculnya pertemanan campuran dengan lawan jenis. Oleh karena itu, tidak heran bahwa pengaruh yang diberikan oleh orang tua mulai melemah, sebab mahasiswa sudah mulai mengembangkan perilaku dan memiliki kesenangan yang tidak selaras atau bahkan bertentangan dengan perilaku dan kesenangan pada keluarga, serta tak jarang sulit untuk mendengar dan menerima nasihat dari kedua orangtua.

Melemahnya hubungan dengan orangtua selama masa perkembangan, terjadi sebab orangtua tidak ingin mengubah konsep dalam mendidik anak, sehingga cara mendidiknya disamakan seperti bagaimana dulu orangtua dididik ketika remaja (Jahja, 2011). Selain itu, orangtua kerap tidak dapat memahami nilai-nilai budaya baru yang dimiliki oleh anaknya dari kelompok sebayanya. Pada saat yang sama, orangtua seringkali memberikan tuntutan dan mengharapkan para anak untuk mengikuti cara kerja serta tanggung jawab yang diinginkan. Coleman, Epstein, dan Haris berpendapat bahwa selama masa perkembangan remaja menuju dewasa awal, teman sebaya memang secara langsung mempengaruhi perkembangan karakteristik kepribadian individu, penampilan fisik, dan kecenderungan perilaku (Hutchinson et al., 2010, p. 492). Sejalan dengan hal ini, mahasiswa masih cenderung untuk belajar mengenai daya tarik pribadi dan orang lain, dengan mengamati dan membandingkan diri dengan penampilan fisik teman sebayanya maupun individu lain secara langsung, serta mempelajari citra tubuh yang seperti apa atau yang bagaimana yang mempunyai hak istimewa dan populer secara sosial di masyarakat.

Tak jarang, dalam kelompok teman sebaya mahasiswa juga mendiskusikan permasalahan yang berkaitan dengan penampilan untuk memilih atau mengkritik penampilan pribadi yang tidak sesuai dengan penampilan ideal tertentu (Kenny et al., 2017, p. 3). Oleh karena itu, pada masa ini biasanya permasalahan terkait dengan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) dan masalah makan berkembang selama masa remaja sampai dengan masa dewasa awal usia 20-an. Untuk itu, tidak jarang pada masa ini mahasiswa terus merumuskan dan merevisi konsep dirinya.

Hal ini terjadi, sebab pada kelompok usia ini individu memiliki aspirasi tinggi yang terkadang tidak realistis untuk dirinya, keluarga, dan kelompok teman sebayanya. Sehingga, apabila hal yang diinginkan tidak berjalan sesuai dengan keinginan, kondisi emosionalnya menjadi tidak terkendali dan rela melakukan berbagai cara agar keinginan dapat tercapai. Selain itu, pada masa akhir remaja menuju dewasa awal, kelompok teman sebaya pun masih ikut memberikan pengaruh pada pola kepribadian seseorang akan dua hal, pertama berkaitan dengan konsep diri, yang merupakan cerminan dari apa yang diyakini sebagai konsep teman sebayanya, dan kedua berada di bawah tekanan teman sebaya untuk mengembangkan ciri-ciri kepribadian yang disetujui oleh kelompok (Hurlock, 1996, p. 214). Selain itu, individu juga cenderung menunjukkan diri palsu (*false self*) ketika berada di lingkungan teman sebaya yang tidak intim, dan cenderung menunjukkan diri mereka yang benar atau asli (*true self*) ketika berada di lingkungan kelompok teman dekatnya (Desmita, 2017). Hal ini dilakukan sebab, mahasiswa yang masih berada pada masa akhir remaja menuju dewasa awal sangat memperhatikan apa yang dikatakan oleh teman, dan membutuhkan penerimaan dari teman sebaya (*peer acceptance*).

Kelompok usia ini pun cenderung lebih mementingkan penampilan fisik dalam proses bersosialisasi. Karena, mahasiswa perlu memenuhi tugas perkembangannya dalam masa dewasa awal untuk

mencari dan memilih pasangan hidup. Sebab, memiliki anggapan dengan adanya tampilan fisik ideal dan menarik dapat membangun kehidupan percintaan yang lebih baik serta romantis (Suseno & Dewi, 2014). Ketika ketidakpuasan terhadap penampilan fisik dan ketidakmampuan dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial, maka tak jarang hal ini dapat membuat individu memiliki kecemasan sosial akibat tidak bisa menyesuaikan diri sesuai dengan tuntutan yang diberikan oleh kelompok. Kondisi ini pun akan sangat mengganggu dan membuat individu menjadi tidak percaya diri, sehingga akan memunculkan sikap penerimaan diri yang rendah juga apabila tidak memiliki kepuasan terhadap dirinya sendiri. Tidak hanya itu saja, individu yang tidak memiliki ketidakpuasan terhadap tubuh akan mengalami permasalahan psikologis lainnya, seperti harga diri rendah, gejala-gejala depresi, ide untuk bunuh diri, secara bersamaan akan mengalami penurunan kualitas hidup berkaitan dengan kesehatan dan subjektif, serta gangguan fungsional dalam domain pekerjaan, rumah, dan hubungan sosial (Wang et al., 2019, p. 1).

Selain itu, permasalahan tersebut pun akan dapat mempengaruhi performa seseorang dalam menampilkan sebuah gerakan tari di muka publik, karena adanya rasa ketidakpercayaan diri dan sulit untuk menerima bentuk fisik yang dimiliki. Menurut Merianty (2021) sebanyak 80% mahasiswa tari mengatakan bahwa persepsi mengenai citra tubuh sangat mempengaruhi performa yang ditampilkan di depan publik. Pendapat tersebut ikut didukung dengan adanya studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Fakultas Bahasa dan Seni, Prodi Pendidikan Tari angkatan 2018-2021, Universitas Negeri Jakarta melalui proses penyebaran angket kepada 93 partisipan, didapatkan hasil sebagai berikut: sebanyak 81% mahasiswa memiliki persepsi yang salah terkait dengan *body image* yang dimiliki, yangmana berdasarkan hasil perhitungan menggunakan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT) (Fathonah & Sarwi, 2020, p. 36), peneliti mendapati mahasiswa dengan kategori normal atau ideal

menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) justru merasa memiliki badan yang terlalu kurus, pendek, gemuk, perut buncit, paha besar, pipi besar, pantat besar, lengan besar, pinggul besar, hingga merasa bahwa berat badan yang dimiliki tidak ideal.

Kemudian, sebanyak 90% mahasiswa tidak merasa puas akan bentuk fisik yang dimiliki, sebab merasa memiliki paha, pinggul, lengan, dan pantat yang besar, perut yang buncit, tinggi badan yang terlalu pendek, berat badan yang terlalu kurus atau gemuk, memiliki tekstur wajah yang tidak mulus, berjerawat, dan dahi yang lebar, bentuk hidung yang besar dan tidak mancung, tidak memiliki otot, ketika diberi komentar dan pertanyaan yang negatif terkait dengan kondisi fisik oleh orang lain, memiliki warna kulit yang lebih gelap, kusam, dan tidak merata, merasa tidak memiliki badan yang ideal, tidak merasa cantik atau tampan dari kebanyakan orang, serta ketika melihat foto-foto orang lain yang terlihat lebih ideal dan cantik di media sosial.

Selain itu, sebanyak 87% mahasiswa juga mengatakan bahwa merasa insecure atau minder terhadap penampilan fisik orang lain yang dirasa lebih ideal, sebab memiliki badan yang lebih berotot dan atletis, memiliki tekstur wajah yang mulus, tidak memiliki bekas luka pada area kaki, memiliki paras yang cantik, memiliki bentuk pinggang yang ramping sehingga memudahkan dalam pembuatan kostum tari, serta yang memiliki warna kulit putih dan sehat. Oleh sebab itu, sebanyak 57% mahasiswa mengatakan rela untuk melakukan apa saja dalam memenuhi bentuk tubuh yang ideal. Misalnya seperti, membeli skincare dan bodycare walaupun mahal, melakukan olahraga yang berlebihan, mengkonsumsi susu penggemuk atau herbal dan vitamin kulit, obat atau jamu untuk meninggikan badan dan memutihkan kulit, obat atau susu atau teh pelangsing guna menurunkan berat badan serta mengurangi nafsu makan, melakukan treatment prp, filler hidung dan dagu, serta melakukan infus whitening untuk mendapatkan kondisi fisik yang lebih ideal.

Adapun hal yang dilakukan oleh mahasiswa untuk mengatasi permasalahan terkait dengan citra tubuh tersebut seringkali disebut sebagai koping. Menurut Folkman dan Lazarus (1988) koping merupakan mekanisme bertahan hidup yang dilakukan oleh individu dalam menghadapi lingkungan yang penuh tantangan atau ancaman untuk meminimalisir beban psikologis, emosional, dan fisik yang terkait dengan situasi stress, yang terdiri dari upaya kognitif, perilaku, dan emosional yang terus berubah untuk mengelola tuntutan eksternal atau internal yang dinilai membebani atau melebihi kemampuan diri. Sedangkan berbagai macam cara yang dilakukan oleh mahasiswa dalam memperoleh bentuk fisik yang ideal dapat disebut dengan strategi koping.

Terdapat tiga faktor strategi koping citra tubuh, seperti: (a) memperbaiki penampilan (*appearance fixing*), yaitu upaya individu untuk mengubah penampilan dengan menyembunyikan atau memodifikasi keadaan fisik yang dianggap kurang ideal; (b) penghindaran (*avoidance*), yaitu usaha untuk menghindari ancaman terhadap pikiran dan perasaan citra tubuh seseorang; dan (c) penerimaan rasional positif (*positive rational acceptance*), yaitu aktivitas mental dan perilaku yang meningkatkan penerimaan seseorang melalui *self-talk* rasional (Cuzzolaro & Fassino, 2018). Ketiga hal tersebut dilakukan untuk dapat membantu dalam mengatasi situasi yang menekan, menantang, dan membebani dalam permasalahan body image pada mahasiswa seni tari.

Penelitian ini pun didukung dengan beberapa penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh peneliti Agustiniingsih (2019) mengenai "Gambaran Body Image Pada Remaja Usia 16-18 Tahun", peneliti Issom (2018) mengenai "Gambaran *Body Image* Pada Atlet Remaja Di Sekolah SMP/SMA Negeri Ragunan Jakarta", dan penelitian yang dilakukan oleh Nurdia (2021) mengenai "Gambaran *Body Image* dan Status Gizi dengan Kejadian Anemia Remaja Putri di SMA Negeri 1 Mamuju".

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu, perbedaan pada penelitian ini terletak pada tempat pengambilan data yang dilakukan di Fakultas Bahasa dan Seni, Prodi Pendidikan Seni Tari, Universitas Negeri Jakarta, karakteristik yang akan diteliti meliputi mahasiswa yang berusia 18-22 tahun, hasil penelitian yang menggambarkan mengenai citra tubuh dan strategi koping mahasiswa secara keseluruhan, teknik pengambilan data dilakukan dengan menggunakan *stratified random sampling*, menggunakan instrumen Inventori Strategi Koping Citra Tubuh (ISKCT) yang dikembangkan secara mandiri oleh peneliti untuk mengetahui jenis strategi koping citra tubuh yang digunakan oleh mahasiswa. Adapun persamaan pada penelitian ini, terletak pada penggunaan instrumen Multidimensional *Body-Self Relation Questionnaire – Appearance Scale* (MBSRQ-AS) dan merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif.

Jadi, dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memperoleh gambaran citra tubuh dan strategi koping pada mahasiswa seni tari di Jakarta Timur.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah di atas, peneliti dapat mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Perubahan fisik yang dialami oleh mahasiswa tak jarang juga menimbulkan permasalahan dalam berbagai bidang kehidupan seperti pribadi, sosial, serta akademik.
2. Terbentuknya persepsi mengenai citra tubuh yang positif dan negatif, serta permasalahan terkait dengan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) pada mahasiswa, dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti media massa, tuntutan yang diberikan oleh lingkungan pada peran atau profesi yang sedang dilakukan, pengaruh dan tuntutan dari lingkungan sosial, serta keharusan untuk memenuhi tugas perkembangan dalam memiliki pasangan hidup.

3. Penampilan fisik yang dimiliki dianggap dapat mengalahkan kemampuan gerak tari yang dilakukan seseorang.
4. Mahasiswa rela melakukan berbagai macam cara untuk mengubah penampilan atau bentuk tubuhnya agar menjadi lebih ideal.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dipaparkan, maka peneliti memberikan batasan dalam penelitian ini yakni terkait dengan gambaran citra tubuh dan strategi koping pada mahasiswa seni tari di Jakarta Timur.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah diuraikan, dapat dirumuskan permasalahan penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran citra tubuh dan strategi koping pada mahasiswa seni tari di Jakarta Timur?”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini ditujukan untuk mengetahui dan memperoleh informasi mengenai gambaran citra tubuh dan strategi koping pada mahasiswa seni tari di Jakarta Timur.

F. Manfaat Penelitian

Adapun hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmu dalam Bimbingan dan Konseling mengenai permasalahan mahasiswa terkait dengan citra tubuh yang dimiliki.

2. Secara Praktis

- a. Bagi mahasiswa: Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan pemahaman personal serta konseptual, dan menjadi lebih memahami bagaimana keadaan dan fakta-fakta yang ada di lapangan terkait dengan *body image* mahasiswa.
- b. Bagi peneliti: Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan dengan terjun langsung ke lapangan. Selain itu, memberikan pengalaman belajar guna menumbuhkan kemampuan dan keterampilan meneliti terutama pada bidang yang diteliti.
- c. Bagi prodi Bimbingan dan Konseling khususnya pada mata kuliah kesehatan mental, psikologi umum, dan praktikum konseling individual: Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi penelitian yang akan dilakukan selanjutnya mengenai citra tubuh.

