

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada kalangan wanita dewasa awal, ketidakpuasan tubuh merupakan masalah yang rumit dan terus-menerus dalam budaya masa kini. Seiring berjalannya waktu, wanita mengalami proses perkembangan anatomi, fisiologis, dan reproduksi. Mulai dari masa anak-anak, kemudian tumbuh menjadi remaja dan dewasa. Masa dewasa awal merupakan fase pertama pada masa dewasa, Santrock (2011) menyebutkan bahwa masa dewasa awal adalah istilah yang kini digunakan untuk menunjuk masa transisi dari remaja menuju dewasa.

Tahap perkembangan pada dewasa awal tentu memiliki tugas perkembangan yang harus dipenuhi individu. Tahap ini individu akan mulai memiliki tanggung jawab yang lebih berat (Erikson, dalam Prameswari, 2022). Santrock (2019) juga menjelaskan bahwa dewasa awal menjadi fase untuk bekerja dan juga mulai membangun hubungan dengan lawan jenis, rentang usia pada dewasa awal ini berkisar antara 18 tahun hingga 25 tahun (dalam Prameswari, 2022).

Wanita yang sudah berusia 18 tahun mulai memasuki masa dewasa awal yang secara penampilan fisiknya benar-benar matang. Individu yang sudah memasuki masa dewasa awal akan lebih memperhatikan penampilan fisik karena kebanyakan pria selalu melihat wanita berdasarkan penampilan fisik terlebih dahulu, baik dari bentuk tubuh maupun kecantikan wajah. Tubuh merupakan aset fisik manusia yang paling mudah terlihat. Memiliki tubuh yang indah merupakan idaman semua wanita. Wanita pada umumnya memiliki kebutuhan yang relatif lebih besar untuk selalu tampil cantik dan menarik di hadapan orang lain.

Dalam psikologi, gambaran kecantikan fisik tersebut diistilahkan dengan *body image* atau citra tubuh. Perhatian lebih terhadap citra tubuh secara negatif dapat menimbulkan *body dissatisfaction*, yaitu ketidakpuasan seseorang akan bentuk dan ukuran tubuh mereka (Zainab, 2013). Wanita pada masa dewasa awal rentan

mengalami *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan tubuh. Terutama karena saat ini media banyak memaparkan mengenai standar yang dianggap sebagai wanita cantik atau yang memiliki tubuh ideal (Times Indonesia, 2020).

Cash dan Pruzinsky (2002) mendefinisikan ketidakpuasan tubuh sebagai persepsi negatif seseorang terhadap bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh ideal yang mereka harapkan. Tidak semua wanita dilahirkan dalam situasi yang sempurna, dan ketidaksesuaian antara ekspektasi sosial akan kecantikan dan daya tarik fisik menyebabkan ketidakpuasan tubuh pada banyak wanita. Hal ini sesuai dengan pandangan *National Eating Disorder Association* (2017) yang menjelaskan bahwa ketidakpuasan tubuh atau *body image* negatif adalah disorientasi dari bentuk tubuh sendiri yaitu percaya bahwa orang lain lebih menarik.

Menurut Cash (dalam Marizka dkk, 2019) terdapat lima dimensi yang membentuk ketidakpuasan tubuh diantaranya: (a) *Appearance evaluation*, perhatian individu akan penampilan/bentuk tubuh yang ia miliki serta menilainya apakah memuaskan/tidak; (b) *Appearance orientation*, usaha yang dilakukan individu dalam meningkatkan penampilan yang ia miliki; (c) *Overweight preoccupation*, kecemasan jika ia menjadi gemuk dan munculnya kegiatan yang membuatnya mengatur pola makan; (d) *Body area satisfaction*, kepuasan spesifik atas bagian tubuh yang ia miliki misal pada wajah, pinggang, perut, kaki, dsb; (e) *Self-classified weight*, pengklasifikasian diri atas berat badan yang dimiliki dari kurus, ideal, ataupun gemuk.

Menurut Asri dan Setiasih (2004) terdapat aspek-aspek ketidakpuasan yaitu, penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial, *body checking* atau seringkali mengecek atau memeriksa kondisi fisik mereka, seperti menimbang berat badan dan melihat tampilan fisik di depan cermin, kamuflase tubuh atau menyamarkan bentuk tubuh dari keadaan yang sebenarnya untuk menenangkan hati dan menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain.

Ketidakpuasan tubuh dipengaruhi oleh beberapa faktor, faktor-faktor penting penyebab ketidakpuasan tubuh menurut Grogan (2017) adalah faktor budaya, media sosial, usia, kelas sosial, hubungan interpersonal, dan sifat kepribadian. Lalu Menurut Brehm (Iswari & Hartini, 2005) faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya ketidakpuasan tubuh antara lain: 1) standard kecantikan yang tidak mungkin dicapai; 2) kepercayaan atau keyakinan bahwa kontrol terhadap diri akan menghasilkan tubuh yang sempurna; 3) ketidakpuasan yang mendalam terhadap diri

sendiri dan kehidupan; 4) kebutuhan akan kontrol karena banyak hal yang tidak dapat dikontrol; 5) hidup dalam budaya “*first impressions*”.

Keaslian penelitian ini didukung oleh sejumlah penelitian sebelumnya yang, meski memiliki persyaratan topik yang berbeda, jumlah dan posisi variabel penelitian, atau teknik analisis, memiliki tema penelitian yang sangat mirip. Penelitian dari Annisa (2022) yang berjudul “Hubungan *Body Dissatisfaction* Dengan Stres pada Remaja Perempuan”. Penelitian ini menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* pada remaja perempuan dalam kategori tinggi sebesar 5% (7 subjek), kategori sedang sebesar 65% (98 subjek) dan kategori rendah sebesar 30% (46 subjek), sehingga dapat disimpulkan pada penelitian ini mayoritas subjek mengalami *body dissatisfaction* dalam kategori sedang.

Lalu pada penelitian jurnal Bangun (2023) dengan judul Ketidakpuasan Bentuk Tubuh dengan *Psychological well-being* Pada Wanita Dewasa Awal yang Sudah Memiliki Anak mendapatkan hasil yang menunjukkan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh pada wanita dewasa awal yang sudah memiliki anak berada pada kategori sangat tinggi yaitu 50 responden dengan persentase (72,46%), kategori sedang 15 responden dengan persentase (21,73%) dan kategori rendah 4 responden dengan persentase (5,79%).

Dengan melihat masih banyaknya wanita yang mengalami atau merasakan ketidakpuasan pada tubuhnya, peneliti kemudian terinspirasi untuk mengangkat pokok bahasan ini agar dapat dilakukan penelitian lebih lanjut tentang “Gambaran Ketidakpuasan Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran ketidakpuasan tubuh pada wanita dewasa awal.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan agar penelitian dapat lebih terarah, peneliti memiliki fokus batasan dalam penelitian ini yaitu gambaran ketidakpuasan tubuh pada responden wanita dewasa awal.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang sudah disebutkan di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “bagaimana gambaran ketidakpuasan tubuh pada wanita dewasa awal”.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ada, maka dapat diketahui bahwa tujuan dari penelitian ini yaitu, untuk mengetahui gambaran ketidakpuasan tubuh pada wanita dewasa awal.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan khususnya pada bidang psikologi, dapat menjadi referensi dan data tambahan yang berkaitan dengan teori dan pembahasan tentang judul variabel yang di teliti yaitu variabel ketidakpuasan tubuh pada wanita dewasa awal.

1.6.2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi dan juga pengetahuan khususnya untuk para wanita di usia dewasa awal yang sedang atau pernah merasakan ketidakpuasan pada tubuhnya untuk tetap selalu berpikiran positif terhadap kondisi tubuh yang dimilikinya.
- b. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi salah satu sumber informasi tambahan bagi peneliti lain yang juga ingin meneliti di bidang psikologi yang berkaitan dengan variabel ketidakpuasan tubuh.