

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dewasa awal merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa dengan rentang usia 18-40 tahun. Transisi ini dapat terjadi baik secara fisik, intelektual, peran sosial, dan psikologis. Individu yang berada di masa dewasa awal memiliki tugas perkembangan yang harus dipenuhi. Tugas perkembangan pada masa ini yaitu memperoleh pekerjaan, memiliki pasangan hidup, membangun keluarga, berperan sebagai orang tua, dan tergabung dalam sebuah kelompok di masyarakat. Individu yang memasuki tahapan dewasa awal memiliki ciri-ciri meliputi tahapan penyesuaian dimana mereka memulai cara hidup baru seperti menikah dan menjadi orang tua yang mengindikasikan terjadi perubahan dalam hidupnya. Tahap ini juga ditandai oleh perubahan dalam nilai-nilai dimana individu mengubah dan menerima nilai yang baru agar dapat diterima dalam kelompok masyarakat (Hurlock, 1991).

Menurut Putri (2018), masa dewasa awal merupakan tahap pencarian, penemuan, pemantapan, dan masa reproduktif. Dalam hal ini, dapat terjadi perubahan nilai kehidupan, adanya komitmen, terjadi permasalahan, dan ketegangan emosional. Seseorang yang berada di tahapan dewasa awal, dalam hal fisik sudah menunjukkan pertumbuhan dan perkembangan berada pada posisi puncak. Hal ini didukung dengan pendapat dari Najla dan Zulfiana (2022) bahwa pada masa dewasa awal perkembangan fisik seseorang sudah berada pada titik tertinggi yang memungkinkan adanya keinginan memiliki bentuk tubuh menarik. Menurut Thompson dan Waltz (2008), seseorang memiliki keinginan berpenampilan menarik untuk memberikan kesan ketika membangun hubungan dengan orang lain. Bentuk tubuh menarik diinterpretasikan dengan tubuh yang ideal dimana berat dan tinggi badan seimbang (Anindita, 2021).

Keinginan memiliki bentuk tubuh ideal juga dialami kelompok usia berbeda. Menurut Beauty Index ZAP (2023) terhadap 9.010 responden berusia 12-66 tahun

diperoleh hasil bahwa sebanyak 50,1% responden merasa malu dengan kondisi wajahnya dan sebanyak 44,90% merasa malu dengan ukuran atau berat badannya. Sejak usia 8 tahun anak laki-laki dan perempuan mulai menunjukkan ketakutan akan lemak di tubuhnya. Mereka juga mulai memiliki gambaran tubuh ideal layaknya pada orang dewasa seperti anak perempuan ingin memiliki tubuh ramping dan anak laki-laki menginginkan tubuh ramping namun berotot (Grogan, 2016). Pada usia remaja dapat memiliki keinginan bentuk ideal. Berdasarkan survei dari Mental Health Foundation (2019), sebanyak 10% anak laki-laki sekolah menengah melewati makan untuk mengubah penampilan mereka dan sebanyak 10% akan mempertimbangkan meminum obat untuk mengubah penampilan. Hal tersebut selaras dari penelitian yang dilakukan oleh Evahani (2012) bahwa remaja usia 18 tahun yang merasa bentuk dan berat tubuh yang dimiliki masih jauh dari tubuh ideal. Terdapat bagian tubuh tertentu yang tidak seimbang dengan bagian tubuh lainnya. Dengan adanya keinginan tersebut, menjadikannya untuk menjaga tubuh agar tetap indah dan menarik perhatian lawan jenis. Pada dewasa awal, menurut survei Mental Health Foundation dan YouGov (2019), terhadap 4.505 orang dewasa berusia lebih dari 18 tahun di Inggris sebanyak 21% merasa malu dan sebanyak 34% sedih karena tubuh yang dimilikinya. Hasil lainnya menunjukkan sebanyak 34% pernah merasa cemas karena tubuh yang dimilikinya, sebanyak 13% mengalami pikiran atau perasaan ingin bunuh diri karena takut akan bentuk dan ukuran tubuhnya, dan sebanyak 21% mengatakan bahwa gambar yang digunakan dalam iklan memengaruhi terhadap tubuh yang dimilikinya.

Penggambaran bentuk tubuh ideal tidak hanya berdasarkan usia, melainkan terdapat pula keragaman yang ada di setiap negara. Di Korea Selatan tubuh ideal digambarkan dengan tubuh langsing, kulit putih, dagu lancip, hidung mancung, dan wajah menyerupai huruf “V”. Berbeda dengan Korea Selatan, di Amerika Serikat tubuh ideal digambarkan dengan tubuh berisi, bentuk bibir besar dan tebal, warna kulit cenderung gelap, dan memiliki rahang yang tegas (Rahma, 2023). Gambaran tubuh ideal di Indonesia saat ini dipengaruhi oleh budaya negara lain yaitu Korea Selatan, dimana tubuh langsing dan kulit putih menjadi standarnya (Kompas.com, 2022). Hal tersebut dibuktikan dengan maraknya produk-produk kecantikan yang dipromosikan

melalui media massa oleh model dengan perawakan tubuh langsing dan kulit putih. Penelitian dari Putri et al (2021) membuktikan bahwa iklan produk kecantikan yang ditampilkan di televisi menimbulkan persepsi terhadap citra tubuh ideal berupa tubuh yang langsing.

Dengan adanya standar tubuh ideal di masyarakat menjadikan seseorang ingin memenuhi standar tersebut. Dalam beberapa kasus seseorang memilih jalan pintas berupa meminum obat pelangsing untuk mendapatkan tubuh ideal. Seorang guru berusia 32 tahun berasal dari Thailand meminum obat pil pelangsing sebelum tidur yang mengakibatkan gagal jantung dan berakhir meninggal dunia (Mahartika, 2019). Kasus lainnya yaitu seorang anggota grup musik berinisial BK asal Yogyakarta berusia 30 tahun yang meninggal dunia akibat meminum obat pelangsing selama 5 bulan. Menurut pengakuan orang tua dan rekannya, setelah meminum obat pelangsing BK menjadi lebih kurus, namun kesehatannya juga ikut menurun. Tidak hanya menggunakan obat pelangsing, melakukan tindak operasi yaitu sedot lemak menjadi alternatif seseorang untuk mendapatkan tubuh ideal. Hal tersebut dilakukan oleh seorang model dari Ekuador berusia 19 tahun yang meninggal dunia setelah menjalani sedot lemak untuk mengurangi berat badan dan menjaga proporsi tubuhnya. Model asal Brazil juga mengalami hal yang sama yaitu meninggal dunia setelah mengalami syok hipovolemik akibat sedot lemak (Prasetya, 2015).

Masalah keinginan memiliki bentuk tubuh ideal berpotensi dialami oleh wanita dan pria. Hal tersebut diperkuat dengan adanya penelitian dari Quittkat et al (2019), laki-laki dan perempuan dewasa awal berusia 18-27 tahun di Hongkong sebanyak tiga perempat dari 1205 responden menunjukkan mengalami *body dissatisfaction*. Penelitian dari Rengga dan Soetjningsih (2022), wanita dan laki-laki berusia 18-28 tahun di Kendari merasa tidak puas terhadap tubuh yang dimiliki. Perbedaan terlihat pada pria yang tidak puas terhadap bagian tubuh tertentu saja sedangkan wanita merasa takut bila berat badannya naik.

Terbentuknya standar tubuh ideal di masyarakat dianggap dapat memperoleh keuntungan seperti diterima di lingkungan sosial, dinilai berhasil beradaptasi, dan disukai orang lain (Matheas & Khan dalam Hurlock, 1991). Berbeda dengan seseorang

yang tidak memiliki bentuk tubuh ideal, tidak jarang menimbulkan permasalahan seperti cenderung mengalami kecemasan, minder, dan adanya usaha menarik diri dari lingkungan (*National Eating Disorder* dalam Rosalinda & Fricilla, 2015). Permasalahan lain yang muncul yaitu seseorang takut akan perubahan bentuk tubuh tidak ideal sehingga memicu perasaan *body dissatisfaction* (Alifa & Rizal, 2020).

Body dissatisfaction adalah kondisi seseorang yang merasa adanya perbedaan atau ketidakesesuaian antara citra tubuh dirinya dengan citra tubuh yang diinginkan (Cooper & Taylor, 1988). Fenomena *body dissatisfaction* masih terjadi di kalangan masyarakat. Penelitian terbaru dilakukan oleh Tumakaka et al (2022) terhadap subyek yang berusia 18-24 tahun dengan menunjukkan bahwa subyek mengalami *body dissatisfaction* yang diindikasikan melalui perbandingan antara tubuh diri sendiri dengan tubuh yang dianggap ideal. Tidak hanya itu, subyek dalam penelitian tersebut melakukan penilaian negatif terhadap bentuk tubuh seperti merasa jelek dan terlalu gemuk atau kurus. Subyek juga melakukan kamufase untuk menyembunyikan bentuk tubuh melalui pakaian dan menutupi kekurangan di wajah menggunakan riasan wajah.

Dalam penelitian lain mengenai *body dissatisfaction* terhadap dewasa awal dengan rentang usia 20-40 tahun ditemukan bahwa subyek merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya dengan merasa penampilan yang dimilikinya lebih tua dibandingkan usianya dan adanya harapan untuk memiliki berat badan normal. Subyek juga melakukan penilaian negatif terhadap bentuk tubuhnya yang dianggap kurang menarik karena memiliki berat badan obesitas (Kusumaningtyas, 2019).

Individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan melakukan berbagai cara untuk mencapai tubuh yang diinginkannya. Aktivitas olahraga di tempat *fitness* menjadi pilihan untuk mempertahankan bentuk tubuh bagi individu yang mengalami *body dissatisfaction*, sesuai dengan penelitian bahwa sebanyak 81,2% anggota *fitness* melakukan olahraga bertujuan untuk mendapatkan tubuh ideal, sebanyak 56,2% berolahraga karena ingin tampil menarik di hadapan pasangan, dan 74% berolahraga karena ingin menunjukkan kepada teman (Muttaqin et al., 2016).

Body dissatisfaction juga menjadi sorotan di media massa yang berperan penting dalam menyampaikan pesan terkait sosio-budaya dalam memandang tubuh

ideal (Andini, 2020). Penyampaian pesan dalam media ini salah satu bentuknya yaitu melalui karya seni film. *Disney+* merilis seri film pendek dengan salah satu episode berjudul *Reflect* pada tahun 2022. Film tersebut menceritakan seorang penari balet yang bertubuh gemuk yang merasa tidak nyaman karena melihat perbedaan bentuk tubuhnya dengan penari lain. Pelatih baletnya menyarankan untuk memiliki tubuh ramping dan leher panjang (Hidayati, 2022). Drama Korea berjudul *My ID is Gangnam Beauty* pada tahun 2018 yang menyinggung standar kecantikan di Korea Selatan. Drama ini menceritakan seorang mahasiswa yang memiliki wajah dan penampilan kurang menarik yang semasa sekolahnya mengalami perundungan. Akhirnya mahasiswa tersebut memutuskan untuk melakukan operasi plastik pada wajahnya (Narasi Daily, 2023). Film Indonesia berjudul *Imperfect* yang rilis tahun 2019 menjadi sorotan karena menceritakan seorang wanita bertubuh gemuk, kulit sawo matang, dan rambut keriting. Wanita itu sering kali dibandingkan dengan adiknya yang memiliki tubuh langsing dan kulit putih. Wanita itu pun merasa tidak percaya diri setelah mengalami tekanan dari ibu dan rekan kerjanya sehingga melakukan berbagai cara untuk mendapatkan tubuh ideal (Aditya, 2021). Dari ketiga film tersebut menunjukkan bahwa munculnya *body dissatisfaction* yang dialami seseorang dapat terjadi karena faktor eksternal maupun internal.

Menurut El Ghoch et al (2014), faktor yang memengaruhi *body dissatisfaction* yaitu pengaruh persepsi orang tua dan teman terhadap bentuk tubuh yang ideal, lingkungan sekitar, kesehatan mental, pemikiran negatif mengenai berat badan, usia, dan jenis kelamin. Pendapat lain diutarakan oleh McLean et al (2016), terdapat faktor kepribadian, pengaruh sosial, dan adanya interaksi interpersonal. Faktor kepribadian disebut juga karakteristik psikologis individu adalah sekumpulan pola pikiran, perasaan, dan perilaku. Kepribadian ini juga berkaitan dengan penilaian atas diri sendiri, pengalaman hidup, dan evaluasi terhadap berbagai tahapan kehidupan. Penilaian atas diri sendiri dapat memunculkan perasaan malu yang berkaitan dengan *fear of negative evaluation*.

Fear of negative evaluation pertama kali diperkenalkan oleh Watson dan Friend (1969), sebagai perasaan ketakutan terhadap evaluasi orang lain atas dirinya sendiri

serta berkeyakinan evaluasi tersebut bersifat negatif. George Harbet Mead menggambarkan konsep diri dalam individu yang memiliki *fear of negative evaluation* dengan cara membayangkan penilaian negatif dari orang lain atas dirinya sendiri. *Fear of negative evaluation* sering dikaitkan dengan adanya pengalaman tidak menyenangkan, kecemasan, kepatuhan, dan penghindaran sosial (Rosalinda & Fricilla, 2015). *Fear of negative evaluation* juga berkaitan dengan rasa takut yang berhubungan dengan evaluasi yang tidak menguntungkan saat mengantisipasi atau berpartisipasi dalam situasi sosial (Weeks et al., 2005). Ketika seseorang berada di situasi sosial yang mengharuskan adanya interaksi dapat merasakan *fear of negative evaluation* dari orang lain terhadap bentuk tubuhnya. Tidak hanya itu, seseorang yang berada di situasi sosial juga berpotensi mengalami peningkatan denyut jantung, keringat berlebih, dan gemeteran (Atasoy et al., 2016).

Fear of negative evaluation dianggap sebagai ciri dari kecemasan sosial. Ketakutan ini dapat dihasilkan dari pemrosesan informasi yang bias terutama ketika individu mengantisipasi peristiwa yang menakutkan. Informasi bias ini dapat membuat individu mengevaluasi dirinya secara negatif (Van der Molen et al., 2014). Informasi bias ini juga dapat menyebabkan kebingungan dalam berperilaku (Shabani, 2012). *Fear of negative evaluation* dapat menimbulkan kecemasan cukup parah dan mengganggu kinerja aktual seseorang. *Fear of negative evaluation* ditandai dengan terlalu peduli terhadap penghargaan orang lain dan menyembunyikan perasaan yang tidak diinginkan (Weeks et al., 2010). Individu yang mengalami *fear of negative evaluation* cenderung melakukan perilaku yang aman untuk menghindari penolakan dari orang lain, menjauh dari evaluasi dan kritik yang dapat menyebabkan penderitaan bagi yang mengalaminya. Individu dengan tingkat *fear of negative evaluation* yang tinggi dapat mengalami tekanan yang meningkat, berdampak pada kesehatan mentalnya dan menyebabkan penarikan sosial (Uğur et al., 2021).

Fear of negative evaluation dianggap berpengaruh dalam hal penampilan fisik seseorang (Mesagno et al., 2012). Perasaan takut dan cara membayangkan penilaian negatif dari orang lain atas diri sendiri yang berhubungan dengan *fear of negative evaluation* dapat memengaruhi citra tubuh seseorang (Rosalinda & Fricilla, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan peneliti dengan melakukan wawancara terhadap dewasa awal menemukan bahwa merasakan *body dissatisfaction* diawali dengan mendapatkan kata-kata menjatuhkan dan mengejek seperti “makin gemuk aja”. Berikut hasil wawancaranya:

“Aku pernah dibilang sama temenku kalo makin gemuk aja, padahal itu aku ngerasa udah kurusan dikit dan udah lebih percaya diri, mana pas itu ada temen yang lain. Aku juga pernah deket sama cowo, aku malah disuruh kurusin badan. Aku ngerasa ga percaya diri dan ga puas sama tubuhku” (Wawancara 13 Agustus 2023).

Individu yang mengalami *fear of negative evaluation* cenderung lebih cepat memahami mengenai hal yang berhubungan dengan penampilan fisiknya berdasarkan pandangan dari orang lain. Ketakutan ini dapat mendorong individu untuk mengalami *body dissatisfaction*. Hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Willemsse et al (2021) menyatakan bahwa setelah mengalami luka bakar seseorang memiliki stigma dan *fear of negative evaluation* ketika seseorang berada dalam situasi sosial yang berhubungan dengan *body dissatisfaction*. Penelitian lain dari Fornaini et al (2021) menunjukkan hasil bahwa komentar negatif mengenai penampilan dari pasangan terhadap citra tubuh menyebabkan peningkatan *body dissatisfaction* dan penurunan rasa sayang terhadap tubuh diri sendiri. Penelitian dari Pawijit et al (2019) membuktikan bahwa *fear of negative evaluation* pada remaja dan dewasa awal dapat menyebabkan mereka tidak puas terhadap penampilan fisiknya.

Berdasarkan dari penelitian tersebut, diketahui bahwa terdapat hubungan antara *fear of negative evaluation* terhadap *body dissatisfaction*. Walaupun begitu, data-data yang disajikan lebih banyak mengacu pada penelitian di luar negeri, sedangkan di Indonesia masih jarang ditemukan penelitian yang membahas secara spesifik mengenai *fear of negative evaluation* dan *body dissatisfaction* pada dewasa awal. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian di Indonesia mengenai *fear of negative evaluation* terhadap *body dissatisfaction*. Alasannya karena adanya faktor budaya yang memiliki peranan penting dalam memahami fenomena tersebut. Dalam faktor budaya dapat

membentuk persepsi dan penilaian individu terhadap *body dissatisfaction* yang memungkinkan adanya perbedaan persepsi dan penilaian tersebut, sehingga penelitian dari luar negeri tidak dapat sepenuhnya mencerminkan keadaan yang sama dengan di Indonesia.

Budaya di Indonesia memiliki nilai dan norma sosial yang berbeda dalam memandang *body dissatisfaction*. Misalnya, nilai sosial yang berkembang di masyarakat adalah perempuan harus terlihat *feminim*, berpenampilan menarik dan enak dipandang, dan memiliki tubuh langsing, sehingga tidak jarang perempuan mengutamakan penampilan fisiknya. Hal tersebut dapat terjadi karena adanya budaya basa-basi yang melekat pada interaksi sosial di Indonesia. Budaya basa-basi ini dijadikan sebagai pengantar untuk memulai topik pembicaraan dan mencairkan suasana. Tidak jarang, basa-basi ini membahas mengenai penampilan fisik seseorang misalnya “*kok makin gendut sih?*”, “*jerawat di wajah kamu makin banyak deh*”, atau “*kamu item banget, gak cocok pakai baju itu*”. Contoh-contoh tersebut merupakan kegiatan yang hanya mengkritik dan mengomentari penampilan fisik saja tanpa memberikan solusi atas komentarnya. Topik pembicaraan ini lebih sering terjadi pada perempuan yang sudah ada sejak kecil baik dari lingkungan keluarga atau pertemanan (Amalia, 2020; Institute, 2023).

Tidak hanya itu, norma sosial yang berlaku di masyarakat seperti seiring bertambahnya usia, individu perlu menjaga penampilannya agar terlihat awet muda. Hal tersebut karena adanya anggapan bahwa individu yang terlihat awet muda lebih menarik, diinginkan, dan terlihat cantik atau tampan. Berbeda dengan individu yang tidak terlihat awet muda dianggap tidak menarik dan buruk. Dengan demikian, penulis tertarik melakukan penelitian di Indonesia untuk memahami fenomena tersebut dengan judul “Pengaruh *Fear of Negative Evaluation* terhadap *Body Dissatisfaction* pada Dewasa Awal”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Bagaimana gambaran *body dissatisfaction* pada dewasa awal?
2. Bagaimana gambaran *fear of negative evaluation* pada dewasa awal?
3. Apakah terdapat pengaruh *fear of negative evaluation* terhadap *body dissatisfaction* pada dewasa awal?
4. Seberapa besar pengaruh *fear of negative evaluation* terhadap *body dissatisfaction* pada dewasa awal?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dijelaskan, maka fokus permasalahan dalam penelitian ini adalah mengetahui pengaruh *fear of negative evaluation* terhadap *body dissatisfaction* pada dewasa awal.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh *fear of negative evaluation* terhadap *body dissatisfaction* pada dewasa awal?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *fear of negative evaluation* terhadap *body dissatisfaction* pada dewasa awal.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan nantinya dapat bermanfaat sebagai berikut.

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan ilmu pengetahuan dan wawasan baru dalam bidang psikologi terkait pengaruh *fear of negative evaluation* terhadap *body dissatisfaction* pada dewasa awal.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi Subyek

Penelitian ini diharapkan dapat membantu subyek untuk mengidentifikasi terkait *fear of negative evaluation* dan *body dissatisfaction* sehingga dapat memahami dan mengenali bagaimana *fear of negative evaluation* dapat memengaruhi persepsi subyek terhadap tubuhnya. Dengan demikian, subyek dapat mengambil langkah untuk mengelola pikiran tersebut dengan bantuan ahli seperti psikolog atau psikiater.

1.6.2.2 Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat membantu para peneliti, ahli kesehatan, institusi, atau lainnya untuk mengembangkan program pencegahan bagi masyarakat seperti seminar, pelatihan, penyuluhan, diskusi terbuka melalui media massa, dan mempromosikan pola makan yang sehat tentang pengaruh *fear of negative evaluation* terhadap *body dissatisfaction*.

1.6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat berguna sebagai referensi, tambahan data, dan bahan pertimbangan bagi para peneliti untuk meneliti dengan topik yang sama.