

Perception of Ideal Body Image as Self-Disclosure in Early Adult Women

Nur Afiah

Institut Agama Islam Negeri Parepare
nurafiah@iainpare.ac.id

Abstract: *The ideal body shape is a picture of how the shape and size of the body are proportional. Every individual has a different body concept about his body. Several research results reveal each individual has different perceptions related to body image. The difference in behavior can be seen from the pattern of social relations carried out. Adult women still pay attention to appearance and often compare their body shape with others, including weight. This study describes the body image of early adult women, which includes three components, namely perception, attitude, and behavior. This study uses a qualitative method with a phenomenological approach. The number of research subjects was two early adult women with ages between 22-35 years. The results showed that between subjects 1 and 2 had differences in perceiving body image. Meanwhile, attitudes and behavior have the same results regarding body image. They are feeling satisfied when having an ideal body weight, feeling dissatisfied when the size of certain areas of the body is larger than others. The implications of being satisfied and dissatisfied in both subjects cause anxiety that impacts behavior. Both subjects control eating more, exercise, and use attributes that can support their appearance, so they are confident when socializing with other people.*

Key Words: *Early Adulthood, Body Image, Perception, Attitude, Behavior*

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan gambaran citra tubuh perempuan dewasa awal, yang meliputi tiga komponen, yaitu persepsi, sikap, dan perilaku. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Jumlah subjek penelitian sebanyak dua orang perempuan dewasa awaldengan usia antara 22 – 35 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa antara subjek 1 dan 2 memiliki perbedaan dalam memersepsi citra tubuh. Pada sikap dan perilaku memiliki hasil yang sama terkait citra tubuh, yaitu merasa puas ketika memiliki berat badan yang ideal, merasa tidak puas ketika ukuran pada daerah tertentu pada tubuhnya lebih besar dari pada orang lain. Implikasi dari puas dan ketidakpuasan pada kedua subjek tersebut menyebabkan kecemasan yang berdampak perilaku. Kedua subjek tersebut lebih banyak mengontrol makan, berolahraga, dan menggunakan atribut yang dapa menunjang penampilan mereka, sehingga percaya diri ketika bersosialisasi dengan orang lain.

Kata Kunci: Dewasa Awal, Citra Tubuh, Persepsi, Sikap, Perilaku.

PENDAHULUAN

Tahapan perkembangan merupakan suatu hal yang penting dan akan dilewati oleh setiap individu. Perubahan yang terjadi dalam perkembangan individu meliputi perubahan fisik, kognitif, sosio-emosional, dan perubahan kepribadian. Salah satu perubahan yang banyak memberikan dampak terhadap perubahan lainnya adalah terkait masalah perubahan fisik. Perubahan fisik yang dialami oleh remaja dan dewasa berdampak terhadap psikis, sosio-emosional, dan kepribadian. Bentuk dan ukuran

tubuh yang ideal merupakan dambaan setiap manusia. Perhatian yang berlebihan terhadap citra tubuh pada setiap individu akan ditunjukkan dengan adanya perasaan puas dan tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimiliki.

Gattario dan Frisen (2019) menjelaskan bahwa perhatian terhadap citra tubuh pada remaja disebabkan oleh adanya pengaruh dari masyarakat di mana remaja tersebut akan merasa diperhatikan dan dihargai ketika memiliki bentuk tubuh yang ideal. Santrock (2012) menjelaskan bahwa bentuk fisik merupakan hal yang sangat berkontribusi dalam membangun kepercayaan diri sehingga remaja dapat bersosialisasi dengan teman sebaya. Penelitian yang dilakukan oleh Vebriana (2012) pada siswi kelas X dan XI pada SMKN 4 Jogjakarta menunjukkan hasil sebesar 0,457 yang memberikan korelasi positif terhadap penerimaan citra tubuh terhadap kepercayaan diri. Hal tersebut menunjukkan bahwa kepercayaan diri pada siswi tersebut dipengaruhi oleh penerimaan *body image*.

Penelitian yang dilakukan oleh Buyukyilmaz, Sendir, dan Salmond (2019) pada 50 pasien yang mengupayakan fiksasi eksternal di rumah sakit Ilizarov Outpatient Clinic di Turkey. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa antara *body image* dan *self esteem* merupakan suatu hal yang berbeda. Terdapat korelasi positif yang lemah antara *body image* dan *self esteem*. Dari hasil analisis lainnya, ditemukan bahwa variabel demografi dan persepsi merupakan variabel moderator yang memengaruhi *body image* dan *self esteem*. Selain itu, status pernikahan juga merupakan faktor yang memengaruhi *body image*.

Rahmania, dan Yuniar (2015) menjelaskan bahwa remaja sering menunjukkan ketidakpuasan terhadap tubuh yang dimilikinya dan sering mengembangkan *body image* yang negatif. Permasalahan tersebut bertentangan dengan perkembangan yang seharusnya dilakukan oleh remaja, yaitu menerima kondisi fisiknya serta memanfaatkan tubuhnya secara efektif.

Kartikasari (2019) mendeskripsikan bahwa bentuk tubuh yang ideal tidak hanya diinginkan oleh remaja, akan tetapi para karyawan khususnya yang bekerja di perusahaan asuransi juga sangat menginginkan hal tersebut. Bentuk tubuh yang ideal tentunya dapat menunjang penampilan mereka dalam menjalani kegiatannya, baik di dalam maupun di luar kantor. Penampilan tersebut akan memudahkan karyawan dapat berinteraksi dengan baik terhadap nasabah. Selain itu, para karyawan akan

tampil lebih menarik, merasa berharga, dan tampil meyakinkan dalam berbagai situasi apapun.

Hasil wawancara awal yang mendukung penelitian ini adalah beberapa dari perempuan mengungkapkan bentuk fisik selalu dihubungkan dengan citra tubuh. Individu merasa puas dan percaya diri berada pada lingkungan sosial apabila memiliki bentuk tubuh yang ideal. Selain itu, diungkapkan bahwa citra tubuh yang ideal berdasarkan cantik atau gagah, memiliki tubuh yang langsing, dan mampu berkomunikasi yang baik dengan lawan bicara ketika berada di tempat umum.

Body image merupakan konstruk yang multidimensional dalam membangun persepsi sikap terhadap fisik yang tampak (Baker & Gringart, 2019). *Body image* dan *self esteem* merupakan konstruk yang secara general berhubungan dengan *well-being*. Betz, Sabik, dan Ramsey (2019) menambahkan bahwa *body image* merupakan konstruk yang berhubungan dengan persepsi, afeksi, dan komponen kognitif. Studi kualitatif yang dilakukan oleh (Turk et al., 2021) pada wanita dewasa awal dengan *body image*, penelitian tersebut menunjukkan bahwa wanita dewasa awal dengan *body image* tidak berhubungan dengan bertambahnya umur. Pada interview mendalam pada 12 subjek wanita dengan umur antara 63 sampai 75 tahun juga menunjukkan hubungan kompleks dengan tubuh yang mereka miliki. Kebanyakan wanita tetap menginginkan tubuh yang langsing, mengupayakan berbagai cara agar tubuh yang mereka miliki terlihat ideal. Salah satu cara yang sering dilakukan adalah diet. Cara tersebut juga sering menimbulkan gangguan makan, seperti anorexia dan bulimia.

Pada kerangka dasar dalam teori yang ada dalam beberapa penelitian menyatakan bahwa pria tidak melaporkan dan menunjukkan perilaku yang negatif yang berkaitan dengan *body image*. Hal tersebut sangat berbeda dengan wanita. Meskipun penelitian pada pria dewasa akhir merupakan penelitian yang terbatas, beberapa bukti yang menarik menunjukkan bahwa *body image* merupakan hal yang penting pada pria dan wanita dewasa secara keseluruhan. Perubahan usia akan menjadi penghubung pada penuaan pada tubuh, dan hal tersebut menekankan bahwa bukti *body image* pada hubungan penuaan patut untuk diteliti lebih lanjut dengan menggunakan sampel dewasa awal (Gattario & Frisen, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan metode kualitatif yang dilakukan oleh Gattario dan Frisen (2019) menunjukkan bahwa kebanyakan wanita dewasa mengatakan bahwa ketika mereka memasuki usia dewasa dengan umur yang

sudah tidak muda lagi, mereka akan kehilangan penampilan yang menarik, berbagai masalah pada tubuh yang diakibatkan karena penuaan. Hal tersebut akan mengubah sikap dan perilaku mereka dalam masyarakat agar tetap terlihat cantik dan bisa beradaptasi. Para wanita dewasa tersebut juga sering merasa kurang bahagia dengan penampilan mereka.

Mellor (2017) menjelaskan bahwa teori tentang studi longitudinal pada *body image* dan hubungannya dengan pria dan wanita dewasa masih sangat terbatas. Teori objektif yang digunakan untuk menggambarkan rancangan studi terbaru untuk meneliti hubungan tersebut pada rentang kehidupan baik pria maupun wanita dewasa di Australia. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mellor (2017) diperoleh hasil bahwa eksistensi hubungan antara *self esteem* dan *body image* pada pria dan wanita dewasa memiliki *self esteem* yang lebih tinggi yang menghubungkan pada *body dissatisfaction* yang lebih rendah. Akan tetapi, hasil tersebut tidak menunjukkan kekonsistenan data yang longitudinal karena penelitian tersebut dilakukan dalam waktu yang singkat.

Berdasarkan pemaparan dari beberapa hasil penelitian di atas yang membahas tentang persepsi *body image*, kepercayaan diri, dan citra tubuh ideal. Fenomena dari beberapa hasil penelitian dan data awal yang telah dipaparkan di atas banyak membahas masalah remaja, akan tetapi sampel pada dewasa masih sangat kurang diperoleh. Hal tersebutlah yang membuat peneliti tertarik untuk mengeksplor lebih dalam tentang *body image* dengan menggunakan sampel wanita dewasa awal agar penelitian yang dilakukan berbeda dengan penelitian yang terdahulu, meskipun tetap menggunakan konsep dasar teori yang hampir sama.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Metode kualitatif dalam penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi yang mengungkapkan pemahaman dan pengalaman individu terkait persepsi citra tubuh ideal. Dalam proses ini, peneliti mengesampingkan terlebih dahulu pengalaman-pengalaman pribadinya agar peneliti dapat memahami pengalaman-pengalaman partisipan yang diteliti. Dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan data melalui *dept interview*, peneliti melakukan wawancara secara mendalam kepada responden yang memenuhi kriteria untuk mengungkap dan memahami fenomena yang akan diteliti.

Hal lain yang dilakukan oleh peneliti untuk melakukan wawancara secara mendalam, yaitu dengan mencatat hasil wawancara atau yang sering disebut verbatim. Adapun subjek penelitian yang dipilih berjumlah dua orang dengan karakteristik, yaitu wanita dewasa awal dengan usia antara 22 sampai 35 tahun. Kedua subjek penelitian berstatus sebagai mahasiswa pascasarjana yang bertempat tinggal di Yogyakarta.

Tabel 1. Gambaran umum subjek penelitian

Dimensi	Subjek 1 (ANI)	Subjek 2 (ATP)
Usia	25	24
Status	Belum menikah	Belum menikah
Pekerjaan	Mahasiswa pascasarjana	Mahasiswa pascasarjana
Tempat wawancara	Pogung, DIY	Sagan, DIY
Jumlah pertemuan	1	1
Durasi wawancara	23 menit	32 menit

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek memiliki pandangan yang berbeda tentang *body image*. Subjek ANI memandang *body image* berdasarkan fisik semata, dalam artian bahwa bentuk tubuh yang dimiliki oleh setiap orang dapat dilihat berdasarkan puas atau tidak puas dalam berpakaian. Pada subjek kedua memberikan pandangan yang berbeda tentang *body image*. Subjek ATP berpendapat bahwa *body image* merupakan hasil dari setiap individu bersikap, berbicara dengan orang lain, serta wacana yang sering diutarakan oleh individu tersebut. Jadi, subjek kedua berpendapat bahwa kesempurnaan gagah atau cantik secara fisik itu hanya merupakan atribut kedua yang mengikut dari cara berbicara seseorang.

Persepsi Subjek terhadap *body image* dapat digambarkan pada hasil wawancara berikut:

"Bentuk tubuh menurut persepsi saya itu ketika kita sudah merasa nyaman dengan tubuh kita, ketika baju yang kita pakai masih enak dipandang, kita masih merasa nyaman". (S1. W1/ No. 13-16/ Hal. 1).

"Tapi seiring dengan bertambahnya umur, bertambahnya pengetahuan, melihat trend juga yang ada di sekitar, akhirnya saya mendapat pengetahuan, kalau tubuh yang ideal itu ketika sesuai dengan ukuran yang sudah ditetapkan yaitu kalau saya ga salah ingat, jadi tinggi badan dikurang berat badan dikali 10%, kalau ga salah yah". (S1. W1/ No. 19-23/ Hal. 2).

"Ketika saya bertemu atau berinteraksi dengan orang lain adalah fisik, eeemmm itu adalah atribut yang menurut saya tambahan saja, dalam arti bahwa kesempurnaan dia gagah atau cantik itu mengikut pada cara orang tersebut berbicara, cara orang tersebut melihat lawan

bicaranya, atau intonasi dan sejenisnya. Seperti itu, jadi kesan bahwa dia adalah orang yang cantik atau gagah secara fisik itu tidak menggaransikan bahwa dia itu cantik yang seperti di iklan, tapi dari wacana dari dia berbicara, dia bersikap, bahasa stubuh, seperti itu". (S2. W1/ No. 15-25/ Hal. 1).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada dua subjek, diperoleh perbedaan gambaran persepsi tentang *body image*. Subjek ANI yang merupakan subjek pertama yang diwawancarai oleh peneliti mengemukakan bahwa *body image* berdasarkan fisik semata, dalam artian bahwa bentuk tubuh yang dimiliki oleh setiap orang dapat dilihat berdasarkan puas atau tidak puas dalam berpakaian. ada subjek kedua memberikan pandangan yang berbeda tentang *body image*. Subjek ATP berpendapat bahwa *body image* merupakan hasil dari bagaimana setiap individu bersikap, berbicara dengan orang lain, serta wacana yang sering diutarakan oleh individu tersebut. Jadi, subjek kedua berpendapat bahwa kesempurnaan gagah atau cantik secara fisik itu hanya merupakan atribut kedua yang mengikut dari cara berbicara seseorang.

Perbedaan persepsi tentang *body image* dari kedua subjek tersebut sesuai dengan definisi dari *body image* yang dikemukakan oleh Turk et al (2021) yang mengemukakan bahwa *body image* sebagai suatu perbedaan yang sangat berhubungan dengan konsep diri. *Body image* merupakan pengalaman atau perasaan subjektif terhadap tubuh yang dimiliki yang diperoleh dari stimulus sensori internal dan dari pengaruh stimulus tersebut, individu kemudian membuat suatu kesimpulan tentang persepsi tubuh.

Kedua subjek tersebut pada dasarnya memiliki latar belakang pendidikan yang berbeda. Selain itu, perbedaan aktivitas serta kajiannya pun berbeda. Pada subjek ANI lebih banyak menghabiskan waktunya dengan les, berkumpul sama teman-temannya, dan fokus dalam mengerjakan tesis. Sementara itu pada subjek ATP, selain kuliah subjek tersebut juga aktif dalam berbagai komunitas, seperti Filosofia, komunitas penulis, dan kegiatan-kegiatan sosial lain. Perbedaan lingkungan dan stimulus yang sering mereka dapatkan setiap harinya, membuat kedua subjek tersebut berbeda pendapat dalam memersepsi *body image*.

Komponen sikap, merupakan komponen yang berhubungan dengan kepuasan dan ketidakpuasan terhadap ukuran tubuh, kegelisahan atau keinginan dan perhatian tentang ukuran tubuh ataupun bagian yang spesifik yang dimiliki oleh individu serta cara individu tersebut menyikapi keadaan tubuhnya.

Kepuasan subjek terhadap bentuk tubuh yang dimiliki dapat digambarkan melalui wawancara berikut:

"Tapi sekarang saya merasa puas tentang tubuh saya dengan tinggi badan yang sedang, dengan berat badan yang ideal". (S1. W1/ No. 29-31/ Hal. 2).

"Tidak. Jadi, ketika merasa nyaman dengan badan kita sendiri, yah itu ideal menurut saya. Jadi, mau gendut, mau kurus, mau gimana, kalau kita nyaman dan bahagia dengan bentuk badan kita". (S2. W2/ No. 53-56/ Hal. 3).

"Jujur yah sangat berpengaruh, karena ketika kita terlihat menarik dalam suatu atau terbungkus dalam suatu pakaian yang pas dengan badan kita, itu akan menunjang kepercayaan diri kita, dan itu akan menimbulkan rasa nyaman terhadap diri kita dan itu akan menimbulkan kepercayaan tersendiri". (S2. W2/ No. 62-68/ Hal. 3).

Kedua subjek tersebut merasa nyaman dan puas terhadap bentuk tubuhnya ketika memiliki berat badan normal atau bahkan sedikit melebihi berat badan normal pada umumnya. Hal tersebut tidak bisa dipungkiri kalau kenyamanan dan kepuasan kedua subjek tersebut ketika bentuk tubuhnya berada pada berat badan normal. Kenyamanan yang dirasakan oleh subjek tentunya juga akan berdampak terhadap orang lain.

Ketidakpuasan subjek terhadap bentuk tubuhnya dapat digambarkan pada:

"Berat badan saya sempat sampai 60 kg. Terus waktu itu sempat agak minder, melihat lengan badan yang gede, terus nge liat orang kok pake ini enak. Timbul rasa iri". (S1. W1/ No. 99-102/ Hal. 4).

"Terus tersadarkan dengan kok lengan gue gede banget yah (sambil tersipu)". (S1. W1/ No. 126-127/ Hal. 5).

"Saya pikir hal-hal yang menunjang, seperti fisik yah memang perlu, karena kadang-kadang saya tidak pede dengan tinggi badan saya dan berat badan saya, dan kemudian berhadapan sama orang yang eeemmm mungkin misalnya mahasiswa atau dosen". (S2. W1/ No. 37-44/ Hal. 2).

"Memerhatikan bentuk-bentuk konsep fisik, misalnya kita cemas ketika wajah kita mulai hitam setelah beraktivitas dengan berpanas-panasan, padahal kita adalah orang yang aktif, atau muncul lagi jerawat, atau apa (tertawa sambil memegang pipinya)". (S2. W/ No. 52-57/ Hal. 3).

Kedua subjek merasakan ketidakpuasan pada bentuk tubuhnya ketika lengan dan perut berukuran besar. Merasa iri melihat orang lain mengenakan pakaian yang pas dibadannya. Subjek ATP merasa tidak puas dengan bentuk hidungnya, cemas dengan keadaan wajahnya yang hitam ataupun berjerawat. Selain itu subjek ATP juga sering membandingkan tubuhnya dengan orang lain. Hal serupa dengan subjek ANI yang juga sering membandingkan bentuk tubuhnya dengan orang, kadang merasa iri melihat lengan orang lain, ataupun ketika melihat orang lain mengenakan

pakaian yang pas di badannya.

Sikap subjek terhadap *body image*, diperoleh hasil yang sama, yaitu kedua subjek tersebut mengatakan bahwa merasa nyaman dan puas terhadap bentuk tubuhnya ketika memiliki berat badan normal. Hal serupa juga sama pada pemaparan oleh kedua subjek tentang ketidakpuasannya terhadap bentuk tubuhnya ketika lengan dan perutnya memiliki ukuran yang besar. Hal tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Quittkat, 2019); (Veldhuis, 2020); (Winter, 2019) yang menjelaskan bahwa wanita yang sudah memasuki usia dewasa merasa bahwa mereka akan kehilangan penampilan yang menarik, timbul masalah-masalah pada tubuh, dan merasa kurang menarik terhadap penampilannya.

Kedua subjek juga mengatakan bahwa terkadang merasa iri melihat orang lain mengenakan pakaian yang pas di badannya. Subjek ATP merasa tidak puas dengan bentuk hidungnya, cemas dengan keadaan wajahnya yang hitam ataupun berjerawat. Selain itu subjek ATP juga sering membandingkan tubuhnya dengan orang lain. Hal serupa juga tak jauh berbeda dengan subjek ANI yang juga sering membandingkan bentuk tubuhnya dengan orang lain, kadang merasa iri melihat lengan orang lain, ataupun ketika melihat orang lain mengenakan pakaian yang pas di badannya. Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Pruis, dan Janowsky (2010) yang menjelaskan bahwa perbedaan perilaku antara wanita muda dengan wanita dewasa terlihat pada bagaimana hubungan sosial mereka. Wanita dewasa tetap memerhatikan penampilan dan sering membandingkan bentuk tubuhnya dengan orang lain, termasuk berat badan. Gambaran terhadap tubuh pada wanita dewasa sering memperlihatkan ketidakpuasan pada daerah yang spesifik (Tiggemann & Anderberg, 2020).

Komponen perilaku subjek yang ditimbulkan:

"Terus kita makan dengan makanan yang sesuai dengan apa yang kita inginkan yah itu ideal menurut saya". (S1. W1/No. 56-58/ Hal. 3).

"Tergantung juga sih bergaulnya di mana, terus untuk pergaulan dalam hal seperti apa, untuk pergaulan sehari-hari, untuk pergaulan keluarga, atau dengan teman-teman dekat, yah mungkin karena mereka adalah orang-orang yang dekat dengan kita, yah dia menerima kita dengan apa adanya. Mau kita gendut, mau kita kurus, yah mau gimana bentuk badannya, yah mereka ga ambil pusing. Toh, mereka menerima kita apa adanya. Tapi, mungkin untuk pekerjaan, atau mungkin untuk bersosialisasi dengan orang-orang yang selama ini belum kita kenal, atau ketika kita ingin memasuki dunia yang baru, ketika kita membutuhkan suatu kepercayaan diri yang lebih, menurut saya itu sangat menunjang". (S1. W1/No. 72-85/ Hal. 3-4).

"Menjaga badan atau terlihat langsing, itu ataupun dalam bentuk tubuh yang ideal, sebenarnya untuk diri sendiri. Kalau dibilang apa yang sekarang saya punya, itu juga mungkin karena kemaren saya melewati tahap yang cukup panjang juga sih. Jadi saya bisa dapat yang sekarang yang seperti ini".
(S1. W1/No. 93-98/Hal. 4)

"Mengontrol makan pastinya (sambil tertawa) kalau moodnya sementara ingin mengontrol, tapi kalau tidak yah tidak, biasa aja". (S2. W1/No.63-65/Hal. 3).
"Seperti ketika saya bekerja di kantor dulu, saya harus pakai high heels, karena saya bertemu dengan orang-orang di kantor, orang di pemerintahan, dan pejabat, interview dan segala macam, secara fisik mereka pasti memerhatikan itu. Kemudian, karena saya juga memakai jilbab agak besar yah, jadi saya tidak terlalu ini yah, paling saya mensiasati, misalnya terkadang saya pakai kalau jilbab saya sudah besar yah rok saya tidak usah terlalu lebar (sambil tertawa) karena kan akan semakin melebar, seperti itu. Atau pakai baju hitam jilbab hitam, seperti itu. Yah itu yang menjadi atribut apa yah, menunjang penampilan untuk bersosialisasi dengan orang lain secara fisik yah, karena kan itu menjadi syarat sosial. Tapi kan mereka mengenal kita kan dari apa yang kita katakan, dari penguasaan kita kepada mereka, jadi saya pikir itu cuman berpengaruh 40 % sejauh ini". (S2. W1/82-97/Hal. 4).

"Kalau saya bilang porsi seimbangnya tidak 50:50 yah. Tapi saya kondisikan saja. Misalnya, saya pernah kerja di instansi, saya melihat kondisi lingkungan mengharuskan seperti itu, saya melakukan itu. Memakai high heels dan apa. Tapi ketika saya bekerja di LSM, atau ketika saya keluar dari situ teman-teman saya orangnya santai dan saya pakai sepatu crocs atau apa tidak ada masalah, saya pakai kos kaki, kerudung besar juga tidak ada masalah. Jadi saya kondisikan saja, pun kalau sekarang saya di pascasarjana, karena kan saya melihat lingkungan. Lingkungan akademik, berarti kita harus eeee apalagi di FEB ada beberapa peraturan tentang cara berpakaian dan bersepatu yang membuat kita menghargai lingkungan. Dan saya merasa nyaman. Saya tidak mesti harus pakai baju hitam terus, atau saya memakai baju resmi seperti kemeja, atau batik, yah tergantung kondisi saja".(S2. W1/No. 108-123/Hal. 5).

Kedua subjek tersebut memiliki perilaku yang hampir sama, yaitu mengurangi makan dan menggunakan atribut yang dapat menunjang penampilan. Subjek ANI menjaga makan dan berolahraga dengan alasan demi menjaga kesehatan, walaupun berat badan turun itu merupakan bonus. Namun, tidak dipungkiri bahwa ketika subjek ANI bersosialisasi dengan orang lain dia tetap memerlukan atribut yang dapat menunjang penampilannya demi membangun kepercayaan diri. Subjek kedua, yaitu ATP lebih banyak menggunakan atribut untuk menunjang penampilannya, seperti menggunakan *high heels* dan *makeup* ketika bersosialisasi dengan orang lain. Penggunaan pakaian juga disesuaikan dengan kondisi lingkungan dimana subjek ATP berada.

Setelah kedua subjek tersebut memaparkan tentang persepsi dan sikap terhadap *body image*, maka komponen yang terakhir yang telah dianalisis yaitu

komponen perilaku dari kedua subjek tersebut. Kedua subjek tersebut juga memberikan pendapat yang sama, yaitu subjek ANI dan ATP sama-sama mengurangi makan dan menggunakan atribut yang dapat menunjang penampilan mereka. (Peat, Peyerl, dan Muehlenkamp (2018) menjelaskan bahwa ketidakpuasan pada bentuk tubuh memberikan implikasi yang cukup besar pada kecemasan, gangguan makan, kurang percaya diri, bahkan sampai depresi. Hasil tersebut diperoleh berdasarkan psikopatologi pada wanita dewasa awal. Wanita yang berusia di atas 40 tahun memperlihatkan kepuasan pada bentuk tubuhnya, sedangkan wanita dewasa awal lebih banyak memperlihatkan ketidakpuasan pada tubuhnya. Ketidakpuasan yang telah dipaparkan oleh kedua subjek tersebut menyebabkan mereka memilih untuk mengontrol makan. Subjek ANI menjaga makan dan berolahraga dengan alasan demi menjaga kesehatan, walaupun berat badan turun itu merupakan bonus, sedangkan subjek ATP, mengatasi kecemasannya yaitu selain mengontrol makan juga menggunakan atribut yang menunjang penampilannya, seperti *high heels* dan *makeup*.

Selain mengontrol makan, berolahraga, dan penggunaan atribut yang menunjang penampilan, subjek tersebut menggunakan media massa sebagai perilaku yang dapat menunjang kepercayaan diri mereka. Terbukti dari teori yang dikemukakan oleh Pruis dan Janowsky (2010) yang menjelaskan bahwa penggunaan media massa dan hubungan sosial merupakan sumber yang dapat meningkatkan kepercayaan diri wanita dewasa. Subjek ATP ketika ingin berdandan sering melihat video-video makeup atau tutorial hijab. Selain itu sering menjadikan salah satu artis favoritnya sebagai kiblat *fashion*.

Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat dilihat bahwa kedua subjek tersebut memiliki sikap dan perilaku yang hampir sama terhadap bentuk tubuh. Subjek tersebut merasa puas dan nyaman dengan berat badan yang normal atau ideal, sedangkan merasa tidak puas dengan bentuk lengan dan perut yang besar. Kesamaan komponen perilaku pada kedua subjek tersebut dapat dilihat dengan bagaimana mereka mengontrol makan, berolahraga, dan penggunaan atribut yang dapat menunjang penampilan mereka. Implikasi perilaku tersebut muncul karena kedua subjek tersebut sangat cemas akan perubahan bentuk tubuh yang mereka miliki. Persamaan komponen sikap dan perilaku tersebut juga dikarenakan faktor usia dan jenis kelamin, mengingat kedua subjek tersebut sama-sama wanita dan berada pada tahap dewasa awal yang belum menikah (Simbar et al., 2020).

Berbeda dengan komponen sikap dan perilaku, pada komponen persepsi, kedua subjek tersebut memiliki persepsi yang berbeda. Subjek pertama memandang *body image* sebagai suatu kenyamanan pada bentuk fisik semata. Sedangkan pada subjek kedua memandang *body image* sebagai hasil dari bagaimana setiap individu bersikap, berbicara dengan orang lain, serta wacana yang sering diutarakan oleh individu tersebut. Kesempurnaan gagah atau cantik secara fisik itu hanya merupakan atribut kedua yang mengikut dari cara berbicara seseorang. Perbedaan persepsi tersebut dikarenakan adanya perbedaan aktifitas dan stimulus yang mereka dapatkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kedua subjek penelitian menganggap bahwa citra tubuh sebagai suatu kenyamanan dari bentuk fisik yang ideal. Kesempurnaan gagah atau cantik hanya merupakan atribut kedua yang mengikut dari cara individu bersikap dan berbicara di depan umum. Oleh karena itu untuk menghasilkan bentuk fisik yang ideal sesuai kriteria subjek penelitian, maka hal yang dilakukan adalah lebih banyak mengontrol makan, berolahraga, dan menggunakan atribut yang dapat menunjang penampilan mereka, sehingga percaya diri ketika bersosialisasi dengan orang lain. Kesamaan sikap dan perilaku tersebut dikarenakan kedua subjek tersebut memiliki karakteristik yang sama, yaitu umur, jenis kelamin, berada pada tahap dewasa awal, dan belum menikah.

Penelitian ini dapat menjadi referensi selanjutnya terkait perkembangan hidup masa dewasa. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian terkait *body image* yang lebih menguraikan tentang *body ideal*, *body satisfaction*, *body dissatisfaction*, dan implikasinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Baker, L., & Gringart, E. (2019). Body Image and Self Esteem in Older Adulthood. *Ageing and Society*, 29(10), 977–995.
- Betz, D.E., Sabik, N.J., & Ramsey, L. R. (2019). Ideal comparisons: body ideals harm women's body image through social comparison. *Body Image*, 29(2019), 100–109.
- Buyukyilmaz, F., Sendir, M., & Salmond, S. (2019). Evaluation of Body Image and Self Esteem in Patients with External Fixation Devices: A Turkish Perspective. *Journal of Orthopaedic Nursing*, 28(4), 169.
- Cresswell, J. W. (2009). *Research Design; Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed Metode Edisi Ketiga*. Diterjemahkan oleh Achmad Fawaid. Pustaka Pelajar.
- Gattario, K.H & Frisen, A. (2019). From negative to positive body image: men's and women's Journeys from early adolescence to emerging adulthood. *Body Image*,

- 28(2019), 53–65.
- Handayani, M. (2009). *Faktor- faktor yang Memengaruhi Distorsi Citra Tubuh Siswa SMAN 1 Pamulang Tahun 2009*.
- Kartikasari, N. . (2019). *Body Dissatisfaction terhadap Psychological Well Being pada Karyawati*.
- Mellor. (2017). Body Image and Self Esteem Across Age and Gender: A Short Term Longitudinal Study. *Sex Roles*, 63(10), 672–681.
- Peat, C.M., Peyerl, N.L., & Muehlenkamp, J. . (2018). Body Image and Eating Disorders in Older Adults: A Review. *The Journal of General Psychology*, 135(4), 343–358.
- Poerwandari, K. E. (2009). *Pendekatan kualitatif*. LPSP3 Universitas Indonesia.
- Pruis, T.A., & Janowsky, J. . (2010). Assesment of Body Image in Younger an Older Women. *The Journal of General Psychology*, 137(3), 225–238.
- Quittkat, H. . (2019). Body dissatisfaction, importance of appearance, and body appreciation in men and women over the lifespan. *Psychologiccal Therapy and Psychosomatics*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00864>
- Rahmania, P.N., & Yuniar, I. (2015). *Hubungan antara Self Esteem dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder pada Remaja Putri*.
- Relipaetra, M., & Astuti, Y. . (2012). *Hubungan antara Intensitas Melihat Iklan Kecantikan dengan Body Image dengan Remaja Putri*.
- Santrock, J. . (2012). *Life-Span Development*. Terjemahan oleh Juda Dumanik & Ahmad Chusairi.
- Simbar, M., Nazarpour, S., Alavi Majd, H., Dodel Andarvar, K., Jafari Torkamani, Z., & Rahnemaie, F. (2020). Is body image a predictor of women’s depression and anxiety in postmenopausal women? *BMC Psychiatry*, 20(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02617-w>
- Tiggemann, M., & Anderberg, I. (2020). Social media is not real: The effect of ‘Instagram vs reality’ images on women’s social comparison and body image. *New Media and Society*, 22(12), 2183–2199. <https://doi.org/10.1177/1461444819888720>
- Turk, F., Kellett, S., & Waller, G. (2021). Determining the potential link of self-compassion with eating pathology and body image among women: a longitudinal mediational study. *Eating and Weight Disorders*, 26(8), 2683–2691. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01144-1>
- Vebriana, F. . (2012). *Hubungan Penerimaan Body Image dengan Kepercayaan Diri pada Siswi Kelas X dan XI SMK Negeri 4 Yogyakarta*.
- Veldhuis, J. (2020). Me, my selfie, and I: The relations between selfie behaviors, body image, self-objectification, and self-esteem in young women. *Psychology of Popular Media*, 9(1), 3–13.
- Winter, V. . (2019). Toward an understanding of racial and ethic diversity in body image among women. *National Association of Social Workers*, 43(2), 69–80.