

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa dewasa awal adalah transisi dari remaja menuju dewasa. Santrock (2011) mengatakan masa dewasa awal adalah masa peralihan dimana individu yang tadinya berada pada tahapan remaja memasuki tahapan usia dewasa yang berlangsung antara usia 18-25 tahun. Dalam masa dewasa awal ini individu akan menghadapi berbagai masalah maupun tantangan baru sehingga pada dewasa awal ini individu dapat dipenuhi dengan ketegangan emosional yang dirasakan dalam kekhawatiran seperti khawatir tidak diterima dalam lingkungan sosial, dan khawatir tidak dapat menyesuaikan diri menjadi mandiri. Karena itulah individu diharapkan dapat mengevaluasi diri dengan baik agar melakukan penyesuaian dan menyelesaikan tugas-tugas perkembangan dengan baik (Putri, 2019).

Santrock (2011) berpendapat bahwa harga diri merupakan keseluruhan cara yang digunakan untuk mengevaluasi diri. Harga diri juga didefinisikan sebagai evaluasi dan kebiasaan individu saat melihat dirinya sendiri, yang berujung pada penerimaan diri atau penolakan diri, serta kompetensi individu untuk meyakini atas kemampuannya sehingga adanya harga diri, individu akan merasa lebih percaya diri pada kelebihanannya, semakin mampu individu mengatasi berbagai perubahan yang terjadi secara positif, percaya diri, merasa berharga serta memiliki sikap-sikap yang membangun (Oktaviani, 2019). Sebaliknya individu dengan harga diri rendah akan kesulitan dalam beradaptasi dengan perubahan dan memiliki strategi koping yang tidak efektif sehingga individu rentan mengalami masalah psikologis yang negatif termasuk depresi (Castro et al, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan di sekolah bisnis Perancis, 60% mahasiswa tahun pertama sekolah bisnis (*Ecole Supérieure de Commerce*) menunjukkan harga diri rendah dan strategi koping yang digunakan adalah menarik diri (Strenna et al, 2009). Studi lain yang dilakukan di Perancis mengungkapkan bahwa 57,6% siswa memiliki harga diri yang rendah (Saleh, Camart, & Romo, 2017). Paparan di atas menunjukkan bahwa masih ada beberapa individu yang memiliki harga diri yang rendah dengan strategi koping menarik diri. Orang yang memiliki harga diri rendah cenderung mencela diri sendiri sering kali mencirikan diri mereka sendiri dengan buruk, tidak mempercayai penilaian mereka sendiri, kurang percaya diri, kurang menikmati pekerjaan mereka, menarik diri, tertutup, dan mudah menyerah saat frustrasi. Papalia dkk. (dalam Dinar, 2015) menyatakan bahwa individu harus memiliki rasa harga diri yang kuat agar dapat percaya diri, memiliki rasa ingin tahu, otonom, percaya akan ide-idenya, mendefinisikan dirinya secara positif, bangga akan pekerjaannya, dan mampu beradaptasi dengan baik.

Menurut Hunt (2010) kemampuan wanita untuk membangun dan mempertahankan koneksi sama pentingnya dengan rasa harga dirinya seperti halnya kinerja atau tingkat penghargaan dalam hidupnya. Di masa dewasa awal, sosialisasi dan membangun hubungan dengan orang lain sangat penting sehingga penampilan individu mungkin dapat mempengaruhi bagaimana mereka merasa diterima dalam hubungan dengan lawan jenis atau dengan masyarakat pada umumnya. Santrock (2011) mengungkapkan bahwa individu yang dianggap berpenampilan menarik akan lebih mudah menyesuaikan diri dan diterima dalam situasi dan hubungan sosial, sedangkan penampilan yang tidak menarik dapat mempersulit mereka.

Sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan penulis kepada 2 responden wanita dewasa awal yang sedang berdiet pada April 2024. Berdasarkan hasil wawancara tersebut didapatkan data dari responden yang berinisial "H" mengatakan bahwa responden merasa tidak nyaman karena terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain. Hal ini terjadi karena "H" merasa dirinya tidak menarik karena berat badan dan kulitnya yang gelap. Mengingat bahwa "H" mengatakan bahwa memiliki pinggang yang kecil adalah tipe tubuh yang ideal, "H" membuat keputusan untuk berdiet dengan hanya makan sekali sehari. Begitu juga, hasil dari responden yang berinisial "I" mengatakan bahwa responden tidak bahagia dengan penampilan fisiknya karena ia diberitahu oleh orang lain bahwa ia sangat gemuk dan memiliki tubuh yang kecil. Akibatnya, responden menarik diri dari pergaulannya dan mulai merasa tidak percaya diri dan merasa keberadaannya tidak dihargai.

Dari wawancara di atas, terlihat bahwa bahwa responden yang berusia pada fase dewasa awal dapat memiliki harga diri yang buruk. Individu yang memiliki Harga diri rendah ini meyakini bahwa diri mereka tidak berharga dan cenderung merasa malu terhadap dirinya sendiri sehingga individu yang memiliki harga diri rendah dapat terkait dengan perasaan tidak mampu dan tidak aman, serta peningkatan risiko depresi, kecemasan, dan perilaku merusak diri sendiri yang dapat berdampak negatif pada hubungan, prestasi akademik, dan peluang profesional (NAMI).

Periode antara masa remaja dan kedewasaan dikenal sebagai masa dewasa awal. Pergeseran dari ketergantungan pada ekonomi ke kemandirian, serta kebebasan mengatur diri sendiri dan cara pandang yang lebih pragmatis tentang masa depan. Perubahan fisik yang menyertai masa remaja dan dewasa meliputi

pelebaran pinggul dan bahu serta pertumbuhan lemak, tulang, dan otot. Orang cenderung mengevaluasi perubahan yang terjadi pada diri mereka sebagai hasil dari perkembangan ini (Hasmalawati, 2017).

Citra tubuh mengacu pada bagaimana seorang wanita memandang tipe tubuhnya sendiri. Citra tubuh, menurut Cash (1994), adalah evaluasi seseorang terhadap sentimennya terhadap atribut fisiknya, atau dengan kata lain, potret diri terhadap tubuhnya. Citra tubuh seorang wanita dapat menjadi tinggi atau rendah tergantung pada bagaimana perasaannya tentang bentuk tubuhnya. Cara seseorang merasa tentang tubuh mereka memiliki efek mendalam pada bagaimana mereka merasa tentang diri mereka sendiri, yang pada gilirannya mempengaruhi seberapa percaya diri mereka saat berinteraksi sosial dengan orang lain dan lingkungan mereka. Citra tubuh yang tinggi, menurut Melliana (dalam Hasmalawati, 2017), membuat orang merasa nyaman dengan tubuhnya, merasa nyaman, dan percaya diri. Sebaliknya, orang dengan citra tubuh rendah, tidak bahagia dengan tubuhnya, menganggap dirinya jelek, merasa malu dengan tubuhnya, dan tidak menerima penampilannya.

Menurut survei yang ZAP Beauty Index lakukan di tahun 2023 terhadap 9.010 wanita Indonesia yang berusia antara 12 hingga 66 tahun, hasil studi yang di paparkan oleh ZAP Clinic dan Mark Plus, mengungkap beberapa penyebab ketidakpercayaan diri di kalangan wanita Indonesia. Bentuk tubuh mereka adalah salah satu variabel utama yang mempengaruhi. 50% dari responden wanita melaporkan merasa tidak percaya diri dengan kulit wajah mereka, 44% melaporkan merasa cemas dan tidak bahagia dengan bentuk perut mereka, 27% melaporkan merasa tidak percaya diri dengan gigi mereka, dan 22% responden wanita melaporkan merasa tidak percaya diri dengan bentuk payudara mereka.

Alasan yang disebutkan di atas membuat orang menyimpulkan bahwa daya tarik fisik wanita diperlukan untuk meningkatkan kenikmatan tubuh mereka. Reaksi positif dari lingkungan sekitar lebih sering terjadi pada wanita yang menarik. Mengingat hal ini, banyak wanita yang merawat wajah mereka untuk memperlambat proses penuaan yang bermanifestasi pada kulit, termasuk keriput dan timbulnya bintik-bintik hitam dengan melakukan hal ini, kerutan pada wajah mereka akan berkurang jika di bandingkan dengan mereka yang tidak melakukan perawatan (Cash & Pruzinky, 2002). Beberapa wanita berusaha keras untuk menghindari memiliki fisik yang membuat mereka atau orang lain berpikir lebih rendah tentang mereka, seperti kelebihan berat badan atau memiliki tubuh yang gemuk, selain merawat kulit wajah mereka. Oleh karena itu, wanita melakukan berbagai aktivitas, termasuk diet dan berpartisipasi dalam olahraga di pusat kebugaran, dalam upaya mencapai bentuk tubuh yang ideal dan menarik.

Diet bertujuan untuk mengontrol pola makan pelaku diet dan membantu menurunkan berat badan dengan cara tertentu. Menurut Siregar (2009), perilaku diet didefinisikan sebagai perilaku dengan aturan-aturan yang harus diikuti oleh seseorang dalam mengkonsumsi apa yang harus makannya secara teratur untuk mengatur dan menjaga kesehatan, serta perilaku yang dapat diajarkan dan diamati. Perilaku diet dilakukan sebagai hasil dari penilaian individu terhadap citra tubuhnya. Diet dapat membantu menurunkan massa lemak tubuh dan menjaga kesehatan tubuh selama dilakukan secara proporsional dan sesuai dengan kebutuhan tubuh. Praktik diet yang tidak sehat sering kali menghasilkan kebiasaan makan yang menyimpang. Beberapa contoh perilaku ini termasuk berolahraga setelah makan, berpuasa tanpa henti, dan menggunakan pil diet. Jika perilaku ini

dilakukan dalam kurun waktu yang lama, tubuh akan mengalami malnutrisi (Ningsih & Jana, 2016).

Selain melakukan diet dengan pembatasan makanan, ada beberapa wanita yang melakukan aktivitas fisik yang dapat memberi pengaruh pada harga diri seseorang. Sylvia, dkk. (dalam Santrock, 2011) berpendapat bahwa melakukan aktivitas fisik atau berolahraga dapat membantu menurunkan kecemasan dan depresi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Gilani dan Dashipour (2016) aktivitas fisik dapat membantu pada mengelola masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, rasa marah, ketegangan, respon terhadap stress, kepercayaan diri, dan harga diri. Fasilitas kebugaran telah menjamur dikarenakan meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap tubuhnya sehingga beberapa wanita dewasa awal melakukan aktivitas fisik seperti penurunan berat badan di fasilitas kebugaran sebagai salah satu bentuk ketidakpuasan pada tubuh yang memotivasi mereka untuk berolahraga. Penelitian yang dilakukan oleh Gilani dan Dashipour (2016) menunjukkan bahwa melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan harga diri individu. Sebagian besar penelitian tentang citra tubuh dan harga diri berfokus pada remaja. Guindon (2010) mengungkapkan bahwa usia transisi individu dari remaja menuju dewasa merupakan masa yang rentan untuk memunculkan masalah harga diri. Oleh karena itu, studi tentang citra tubuh dan harga diri dewasa awal diperlukan.

Elemen penting dari harga diri seorang wanita adalah pandangannya terhadap tubuhnya. Sejauh mana orang menilai diri mereka secara keseluruhan dikenal sebagai harga diri mereka. Harga diri secara signifikan dipengaruhi oleh penampilan fisik seseorang (Santrock, 2010). Salah satu elemen yang mempengaruhi pembentukan citra tubuh adalah harga diri. Sebaliknya, seseorang

dengan harga diri yang rendah akan memiliki citra tubuh yang rendah. Seseorang dengan harga diri yang tinggi akan tumbuh untuk menghargai tubuhnya (Cash & Pruzinsky, 2002).

Penelitian ini diperlukan karena harga diri yang rendah dan masalah citra tubuh yang rendah dapat berkontribusi pada masalah kesehatan mental dan emosional yang menyebabkan berbagai masalah, termasuk harga diri yang rendah, gangguan makan, pola makan yang tidak sehat, kecemasan, depresi, dan perasaan rendah diri yang membuat wanita lebih rentan terhadap hal-hal negatif (Rosa, Tomai, Lauriola, & Martino, 2019).

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin mengetahui terkait pengaruh citra tubuh terhadap harga diri pada wanita dewasa awal yang berdiet.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang di atas, permasalahan utama dalam kajian penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh citra tubuh terhadap harga diri pada wanita dewasa awal yang berdiet?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian dari rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh citra tubuh terhadap harga diri pada wanita dewasa awal yang berdiet.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis, temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman kita mengenai psikologi, khususnya yang berkaitan dengan citra tubuh dan harga diri.
2. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memajukan pemahaman ilmiah, memberikan perspektif yang komprehensif, dan menginformasikan penelitian di masa depan tentang hubungan antara harga diri dan citra tubuh