

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada "*Subjective Wellbeing*" terdapat salah satu aspek kognitif yang dibahas, yaitu *life satisfaction*, yang terdiri dari penilaian kognitif yang berhubungan dengan kehidupan. Kapasitas untuk memperoleh kesenangan dari peristiwa yang diwarnai dengan kegembiraan adalah apa yang mendefinisikan *life satisfaction* (Diener, E., & Biswas-Diener 2008). Sedangkan, definisi lainnya adalah kemampuan seseorang untuk menikmati peristiwa yang pernah dialami yang diikuti dengan tingkat kegembiraan (Hurlock, 2006).

Evaluasi diri yang menetapkan nilai kehidupan seseorang dan mengevaluasi apakah seseorang telah puas dengan hidupnya dikenal sebagai *life satisfaction*. Sementara beberapa orang yang terlihat melalui kaca mata umum tidak menjalani kehidupan dengan layak, namun memiliki kemungkinan untuk merasa puas dengan kehidupan yang dijalani. Sedangkan, mereka yang sudah menjalani kehidupan yang memuaskan mungkin belum tentu merasa seperti ini. Tidak diragukan lagi terbukti dalam bagaimana seseorang menilai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kebahagiaan dan ketidakbahagiaan.

Kaum perempuan yang memiliki status dan peran yang beragam, tampaknya juga akan memiliki sumber *life satisfaction* yang beragam pula. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebahagiaan perempuan, diantaranya kondisi fisik yang sehat dan baik, perasaan dicintai oleh orang yang dicintai, hubungan yang baik dengan keluarga, dan mempunyai rasa percaya diri. Selanjutnya, pengaruh internal dan eksternal memiliki peran dalam penciptaan

rasa kesenangan hidup. *Life satisfaction* muncul ketika seseorang puas dengan siapa mereka dan tidak memperdulikan pikiran orang lain tentang mereka. Kecenderungan seseorang untuk membandingkan atribut fisiknya dengan orang lain secara tidak langsung dipengaruhi oleh cara masyarakat memandang dirinya sendiri (Febriani & Rahmasari, 2022)

Hal tersebut mendorong perempuan menjalani berbagai bentuk *effort* untuk mengubah bentuk tubuh, baik secara menyeluruh maupun untuk beberapa bagian tertentu dalam tubuhnya. Rasa tidak puas yang berlebihan yang mendorong perempuan untuk berusaha merubah penampilan sesuai bentuk tubuh yang baik mengikuti standar ideal sesuai keinginannya. Hal ini juga menyebabkan individu kehilangan perspektif positif terhadap diri, serta rasa kepercayaan diri yang dimilikinya cenderung turun bahkan sampai menimbulkan kecemasan, kekhawatiran, depresi dan lain sebagainya. Persepsi psikologi sosial kecemasan itu sendiri diakibatkan oleh individu yang takut akan suatu penolakan atau ketakutan jika individu tidak diterima oleh masyarakat (Henryan & Simanjuntak, 2022)

Menjadi menarik secara fisik memiliki potensi interaksi sosial yang positif dan dapat digunakan untuk keuntungan pemilik untuk menghasilkan hasil yang memuaskan, salah satunya adalah mudah bergaul (H. Husna, 2018). Dibandingkan individu yang kurang cantik, individu yang *good looking* (menarik) cenderung lebih mudah diterima dalam berbagai situasi sosial, serta dianggap lebih mudah untuk disukai oleh orang lain.

Wanita cenderung percaya bahwa memiliki wajah cantik, tipe tubuh dan berat badan yang tepat, dan keduanya adalah atribut fisik yang diinginkan. Seseorang akan merasa puas dengan dirinya sendiri jika memiliki citra diri yang

positif dan memadai. Di sisi lain, pikiran yang tidak selaras dengan versi ideal diri sendiri akan menyebabkan ketidakpuasan tubuh dan keraguan diri (Juwita, 2020).

Wanita sering kali memiliki *body image* negatif dan tidak merasa puas dengan kondisi tubuh mereka. Dibandingkan dengan pria, wanita sering mengalami lebih banyak krisis secara umum maupun area tubuh tertentu. Perasaan kelebihan berat badan biasanya terkait dengan *body image* yang buruk, terutama di kalangan wanita. Ketika berpikir tentang *body image* mereka, pria lebih fokus pada massa otot mereka. (Husna, 2013)

Kesulitan dua wanita yang paling sering diangkat media adalah *body image* dan berat badan. Perhatian signifikan seseorang terhadap penampilan dan *body image* mereka sangat dipengaruhi oleh peran yang dimainkan media dan masyarakat dalam masyarakat. Konsep *body image* mengacu pada persepsi internal individu tentang atribut fisik mereka sendiri, termasuk bentuk, ukuran, maupun bagaimana orang lain menilai atau memandang tubuh mereka (Honigman and Castle, 2007). Penilaian diri yang positif membuat seseorang percaya diri; Penilaian diri yang negatif membuat seseorang tidak senang dengan penampilan fisiknya (Alwis & Kurniawan, 2019). Tingkat kebahagiaan seseorang dapat diketahui melalui rangkaian pengukuran aspek-aspek yang berkaitan dengan memandang tingkat kepuasan diri. Kebahagiaan dapat dipengaruhi oleh *life satisfaction* dan lingkungan sekitar. Kebutuhan struktur manusia terdapat dalam teori hierarki (Della, 2021). Kebutuhan-kebutuhan tersebut berupa kebutuhan fisik (materil), serta kebutuhan non-materi, berupa rasa cinta, rasa aman, kebutuhan untuk dihargai, dan aktualisasi diri. Dilansir dari Stylo Indonesia, pengalaman model *plus size* Michele yang merasa *insecure* dengan diri sendiri karena memiliki tubuh *plus size*. Agar tidak merasa *insecure* Michelle berusaha bangkit dan melanjutkan

pekerjaannya dibidang modelling *plus size*. Dengan merubah pola berfikirnya yang lebih mencintai diri sendiri sehingga timbul rasa percaya diri.

Body image negatif yang tidak selaras dengan citra ideal seseorang akan menyebabkan kesenjangan yang berlebihan antara tubuh yang dirasakan dan citra ideal seseorang. Penilaian negatif terhadap tubuh seseorang ini akan menghasut seseorang untuk membuat pilihan diet, yang pada dasarnya dibuat untuk mengurangi tekanan. Pandangan, ide, dan emosi seseorang mengenai tubuh mereka membentuk *body image* mereka. *Body image* adalah kombinasi yang terdiri atas tindakan individu yang mempengaruhi bagaimana mereka memandang bobot dan bentuk tubuh yang dimiliki, serta bagaimana perasaan mereka tentang penampilan fisik mereka secara keseluruhan (et al., 2020).

Pemegang *body image* positif menyadari keterbatasan fisik dan kekurangan mereka, tetapi mereka telah berhasil belajar untuk hidup bersama mereka. Agar percaya diri, optimis, dan menghargai penampilan fisiknya. Gangguan makan, gangguan diet, dan masalah kesehatan psikologis dapat terjadi akibat memiliki *body image* yang buruk, yang dapat berbahaya dan dapat disebabkan oleh lingkungan, orang lain, atau peristiwa sebelumnya seperti diolok-olok (Maulani, 2019)

Melalui penelitian oleh (Mohamad dan Armeini, 2019) yang terdiri dari 140 responden perempuan dengan karakteristik melakukan perawatan dan tidak melakukan perawatan kecantikan, diperoleh hasil dengan uji *independent sample t-test* yang menyebutkan bahwa terdapat nilai yang diartikan bahwa wanita yang melakukan perawatan kecantikan dengan tujuan mengubah penampilan diri cenderung merasakan lebih bahagia, dibanding perempuan yang tidak melakukannya.

Penampilan merupakan prioritas penting dalam diri seseorang saat menginjak masa dewasa awal. Tampil cantik dan juga menarik adalah suatu hal yang penting saat memasuki masa dewasa awal. Melliana (Suseno, & Dewi, 2019) memaparkan bahwa penampilan fisik, misalnya bobot dan bentuk tubuh menjadi permasalahan yang sering dijadikan sorotan oleh masyarakat umum. Moreno (Maulani, 2019) menjelaskan bahwa fenomena ketakutan terhadap bentuk tubuh tidak hanya berhenti pada diri sendiri. Banyak perempuan yang juga peduli terhadap bentuk fisik perempuan lain sehingga timbulnya suatu kritikan terhadap perempuan lain di lingkungan sekitarnya.

Hurlock mengklaim bahwa wanita sering mendapatkan banyak prosedur yang dilakukan untuk meningkatkan daya tarik fisik mereka. Wanita sangat sadar akan penampilan mereka. Semakin banyak evaluasi daya tarik seorang wanita, menyebabkan semakin besar dampak pada meningkatnya harga diri. Penelitian oleh (Maulani, 2019) menggunakan responden dengan karakteristik yang terdiri dari jenis kelamin perempuan dan berusia 18-25 tahun, telah membuahkan hasil yang menyatakan adanya hubungan antara *body image* dengan tingkat kebahagiaan pada perempuan dewasa awal. Hasil tersebut menunjukkan adanya sebanyak 51% atau 81 orang memiliki kategori *body image* yang tinggi. Sedangkan 46% atau 69 orang memiliki *body image* yang rendah. Pada kategori kebahagiaan sebanyak 50,7% atau 76 orang memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi. Pada kategori rendah sebanyak 49% atau 74 orang.

Bentuk tubuh yang gempal, ukuran payudara besar, dada lebar, pinggang mungil, dan perut rata sepertinya menjadi bentuk ideal yang ada di masyarakat dalam memandang tubuh wanita, meski pada tahun 1970-an bentuk tubuh langsing dan rata seperti model Twiggy menjadi idola. Kecenderungan menuju

penampilan ideal dapat berdampak pada bagaimana orang memandang tubuh mereka. Ini mendorong orang untuk menarik perbandingan antara penampilan aktual dan ideal mereka. Jika ada perbedaan yang signifikan antara tubuh ideal dan aktual mereka, mereka mungkin mengalami perasaan kecewa, frustrasi, sedih, atau kebutuhan yang tidak terpenuhi.

Menurut penelitian tambahan, ketidakpuasan tubuh terkait erat dengan dorongan untuk memadankan penampilan fisik seseorang dengan orang lain. Penelitian lain menunjukkan bahwa sebagian besar variasi dalam masalah makan dan *body image* terkait dengan kecenderungan untuk mengenali dan menyerap standar sosial pada penampilan fisik.

Body image muncul sebagai hasil dari perspektif masyarakat, yang menetapkan standar bentuk tubuh ideal. Persepsi orang tentang tubuh mereka berdampak pada tingkat kesenangan mereka dengan mereka; Semakin bahagia mereka, semakin puas mereka dengan diri mereka sendiri. *Body image* mengacu pada penilaian seseorang terhadap berat badan dan bentuk tubuhnya, yang memengaruhi cara mereka memandang penampilan fisik mereka sendiri. Banyak elemen, seperti interaksi interpersonal, sosialisasi budaya, atribut fisik, dan ciri-ciri kepribadian, berdampak pada bagaimana *body image* berkembang (Pamirma & Satwika, 2022).

Menurut penelitian ini, *body image* model di Panda Leticia cenderung terhubung, menunjukkan bahwa sementara remaja mungkin tidak melihat *body image* sebagai positif dan negatif, wanita melihatnya sebagai faktor penting dalam mendukung kecantikan mereka. Persepsi *body image* yang positif di kalangan remaja membuat mereka lebih mampu menghargai siapa mereka (Purbaningtyas & Satwika, 2021). Orang tersebut memiliki kecenderungan untuk berpikir baik

tentang dirinya sendiri, memandang dirinya menarik, santun, dan intelektual. Perubahan fisik yang datang dengan pubertas dianggap normal bagi wanita yang menerimanya, sementara mereka yang memiliki bentuk tubuh kurang ideal sering kali tidak menerima pandangan buruk tentang dirinya, sehingga membuat mereka tampak mengisolasi diri dari rasa rendah diri.

Fenomena yang terjadi pada masyarakat pada umumnya yaitu banyak sekali wanita yang ingin terlihat sempurna pada bagian tubuhnya sehingga ada kepuasan tersendiri yang muncul dalam diri. Selain itu stigma bahwa wanita yang menarik dan cantik secara ideal adalah wanita yang memiliki bobot ideal dan bentuk tubuh yang menarik. Hal ini seperti ini yang juga terjadi di *Panda Leticia Management* dimana tingkat kepuasan hidup seorang wanita dilihat dari *Body Image*. Hal ini pernah terjadi di *bahwa management Panda Leticia* bahwa beberapa wanita menginginkan badan ideal dengan cara diet ketat baik itu dengan obat – obatan dan makanan yang nantinya akan berdampak kepada kesehatan seseorang. Selain itu mental seseorang akan terganggu jika merasa ada yang tidak sesuai dengan keinginan bentuk tubuh dan nantinya akan berdampak ke faktor stress.

Interaksi sehari-hari dan persepsi diri seseorang sangat dipengaruhi oleh *body image* mereka. Perempuan dengan demikian akan melakukan segala upaya untuk tampil sebaik mungkin di depan masyarakat untuk mendapatkan penerimaan dengan mempertahankan sosok ideal dalam pandangan norma masyarakat. Kepuasan *body image* adalah sejauh mana seseorang puas atau menerima bentuk fisik mereka (Purbaningtyas & Satwika, 2021).

Oleh karena itu, tuntutan yang ada di masyarakat memiliki dampak yang besar terhadap persepsi individu tentang tubuhnya. Ada rasa ketidakpuasan

terhadap bentuk tubuh jika tidak sesuai dengan definisi ideal tubuh. Ketidakpuasan ini memengaruhi keinginan seseorang untuk memperbaiki kehidupannya, serta seberapa puas seseorang dengan kehidupannya di masa lalu, sekarang, dan masa depan serta bagaimana orang lain melihat kehidupannya. Data dari banyak penelitian menunjukkan bahwa wanita lebih sadar tentang penampilan fisik mereka daripada pria. Dari definisi sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *body image* seseorang dipengaruhi oleh unsur-unsur internal seperti gender dan persepsi, dan faktor eksternal seperti media massa, interaksi interpersonal, dan konteks sosial budaya. Sehingga berdasarkan uraian fenomena di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul, “Hubungan *Body Image* positif dengan *Life Satisfaction* Wanita *Plus Size* di Panda Leticia Management.”

B. Rumusan Permasalahan

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijelaskan di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan *life satisfaction* pada wanita *plus size*?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan *life satisfaction* pada wanita *plus size*.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu manfaat teoritis dan praktis. Berikut adalah manfaat pada penelitian ini:

1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi penulis dalam mengembangkan ilmu pengetahuan psikologi yang terkait dengan *body image* dan *life satisfaction*.

2. Manfaat Praktis

Temuan ini diharapkan untuk berkontribusi dan menginformasikan orang-orang tentang hubungan antara *life satisfaction* dan *body image*, terutama untuk gadis remaja dan siswa perempuan *plus size* yang bekerja sangat keras untuk menyesuaikan diri dengan cita-cita kecantikan masyarakat dalam upaya untuk mencintai dan menerima diri mereka lebih banyak dan meningkatkan rasa percaya diri.