

## Gambaran *Body Image* pada Wanita Dewasa Awal di Kota Makassar

### *Body Image Overview On Early Mature Women in Makassar*

Facriani Nursalwani Mappatunru\*, Musawwir, Sitti Syawaliah Gismin  
Fakultas Psikologi Universitas Bosowa  
Email: fachrianifani2602@gmail.com

#### Abstrak

*Body image* merupakan pengalaman individu terhadap bentuk dan berat tubuh yang menimbulkan penilaian terhadap diri sendiri. Kesadaran individu terhadap penampilan serta bentuk tubuhnya dapat dipengaruhi oleh kriteria ideal masyarakat mengenai penampilan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran *body image* pada Wanita dewasa awal di Kota Makassar. Penelitian ini dilakukan pada 400 orang Wanita yang memasuki usia dewasa awal di Kota Makassar. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *body image* dengan nilai reliabilitas 0.846. Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif. Hasil analisis menunjukkan bahwa Wanita dewasa awal di Kota Makassar pada kategori sedang. Hal ini dibuktikan dari nilai *mean* yang diperoleh 83, berada pada rentang skor 32.4%. Artinya, Wanita dewasa awal di Kota Makassar cukup mampu memahami kondisi penampilan fisiknya meskipun telah atau belum memenuhi tinggi badan dan berat badan yang sesuai dengan standar ideal masyarakat.

**Kata Kunci:** *Body Image*, Wanita Dewasa Awal, Kota Makassar.

#### Abstract

Body image is an individual's experience of body shape and weight which gives rise to self-assessment. Individual awareness of appearance and body shape can be influenced by society's ideal criteria regarding appearance. This study aims to find out how body image is described in early adult women in Makassar. This research was conducted on 400 women entering early adulthood in Makassar. The data collection instrument in this study used a body image scale based on Cash's theory (2002) with a reliability value of 0.846. The data in this study were analyzed using descriptive analysis techniques. The results of the analysis show that early adult women in Makassar are in the medium category. This is evidenced by the mean value obtained 83, which is in the range of 32.4%. That is, early adult women in Makassar are quite capable of understanding the condition of their physical appearance even though they have or have not met the ideal height and weight according to society's standards.

**Keywords:** Body Image, Early Mature Woman, Makassar.

#### PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa atau yang biasa disebut dengan beranjak dewasa. Santrock (2012) mengemukakan bahwa masa dewasa awal adalah waktu dimana individu yang beranjak dewasa beralih menuju kedewasaan. Dewasa awal acap kali memiliki ciri khas yaitu adanya rasa ingin tahu yang lebih serta adanya dominan dalam keinginan untuk menjelajahi lingkungan di sekitarnya. Masa dewasa awal juga sering dikaitkan dengan adanya ketidakseimbangan dalam hubungan romantis, pekerjaan, serta pendidikan. Hurlock (2006) juga berpendapat bahwa ketika individu menjajaki masa dewasa awal, maka akan dihadapkan dengan kondisi yang intens secara emosional. Hal ini dapat berakibat kepada adanya rasa khawatir terdapat bagaimana proses sosial dalam kehidupannya.

Manusia telah dinilai sebagai objek yang paripurna bila dibandingkan dengan makhluk lain, bahkan setiap individu diciptakan dengan tipe dan bentuk tubuh yang berbeda-beda. Santoso, dkk (2020) menyatakan bahwa banyak individu yang memasuki dewasa awal menganggap penampilan fisik adalah hal utama dalam pergaulan sejenis kelamin maupun lawan jenis. Berbagai masalah mengenai fisiologis yang terjadi pada masyarakat yaitu kelebihan berat badan atau postur tubuh yang tidak ideal.

Ketidakpuasan seorang individu terhadap tubuhnya dapat terjadi ketika memiliki gambaran tubuh yang ideal, namun pada kenyataan tubuhnya tidak seperti kriteria yang diimpikan.

Ketika memasuki usia dewasa awal, berpenampilan merupakan hal yang penting dalam pergaulan agar dapat menarik perhatian lawan jenis. Hal ini dapat dialami oleh individu yang memasuki usia dewasa awal, dimana pada dasarnya Wanita condong untuk menunjukkan penampilan yang menarik di mata orang lain. Studi yang dilakukan oleh Melliana (2006) dalam hasil surveinya menyatakan bahwa wanita selalu merasa kurang senang dengan kondisi fisiknya, disandingkan dengan laki-laki. Jika individu memandang fisiknya kurang ideal seperti wajah yang tampak tidak menarik, bentuk tubuh yang terlalu gemuk atau kurus, maka terjadi perasaan yang cemas akan penampilannya. Adapun masalah yang dapat terjadi mengenai *body image* pada wanita, diantaranya dapat mempengaruhi kepercayaan diri, konsep diri, penerimaan diri, dan penyesuaian diri individu.

Cash (2002) menilai bahwa *body image* adalah proses penilaian akhir individu pada atribut fisik, artinya terdapat usaha untuk berpenampilan menarik merupakan bagian yang paling penting evaluasi diri seorang individu. Terdapat unsur-unsur yang dapat memengaruhi perkembangan *body image*, yaitu gender, media massa, hubungan interpersonal, dan faktor kepribadian. Individu yang mempunyai *body image* positif ialah bagaimana individu menilai dirinya dengan perspektif positif mencakup bagaimana bentuk tubuh dan perasaan nyaman serta percaya diri. Sebaliknya ketika individu memiliki perspektif negatif terhadap *body image* nya, maka akan timbul perilaku merendahkan diri sendiri.

*Body image* biasanya dimanfaatkan oleh individu untuk menilai diri sendiri yang berdampak pada motivasinya dalam berinteraksi. Adapun studi kasus dari hasil penelitian Maulani (2019) bahwa *body image* dapat terpengaruh karena perspektif masyarakat mengenai standar tubuh ideal. Penelitian ini mengemukakan bahwa adanya pengaruh antara *body image* terhadap tingkat kebahagiaan wanita dewasa awal sebesar 24,3% dengan arah positif. Individu yang cenderung merasa puas pada tubuhnya maka akan merasa bahagia khususnya pada wanita. Begitupun sebaliknya, semakin individu merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya maka rendah tingkat kebahagiaannya.

Berbagai perubahan fisik yang terjadi pada individu dapat menimbulkan persepsi yang berubah-ubah pula, secara tidak langsung hal tersebut dapat menghasilkan pola pikir bawah seperti apa definisi cantik menurut diri sendiri. Qaisy (2016) menjelaskan bahwa mulanya wanita merasa kurang menyukai bagian tubuh tertentu seperti ukuran payudara, jerawat, dan bentuk tubuh. Ketika hal tersebut membuat individu mengalihkan fokus ke orang lain, maka secara tidak langsung individu membandingkan diri dengan orang lain. Dengan begitu, akan menghasilkan tolak ukur tersendiri dimana individu akan melakukan segala usaha agar mencapai standar yang diinginkan.

Berdasarkan hasil pengambilan data awal terkait *body image* terhadap lima belas orang wanita dewasa awal yang ada di Kota Makassar. Diperoleh bahwa terdapat dua belas orang yang memiliki masalah terkait *body image*. Pada penampilan fisik, para wanita dewasa awal meyakini bahwa perubahan yang dialami pada bentuk tubuhnya dapat mengurangi daya tarik penampilan mereka. Terdapat tiga orang wanita dewasa awal berasumsi jika tidak ikut menerapkan gaya hidup terkini, maka mendapat kritikan karena tidak relevan dengan kriteria ideal yang berlaku di masyarakat. Hal tersebut sejalan dengan aspek *body image*, yaitu evaluasi penampilan.

Pada hasil pengambilan data awal pada wanita dewasa awal, bahwa sebanyak tiga orang yang merasa baik-baik saja dengan *body image*-nya. Berdasarkan hasil survei yang peneliti lakukan, wanita dewasa awal yang memiliki pandangan yang baik terhadap *body image* maka akan mencari solusi agar tampil percaya diri dan menerima diri apa adanya. Sedangkan wanita dewasa awal yang mengalami *body image* negatif dapat menimbulkan perasaan malu sehingga sering menutup diri dari pergaulan sosial. Melliana (2021) menyatakan bahwa individu yang merasa tidak puas terhadap penampilannya, dianggap sebagai individu yang tidak percaya dengan diri sendiri.

Fauzi, H. (2021) mengemukakan hasil penelitiannya yakni terdapat pengaruh yang signifikan antara *fat talk* terhadap *body image* model wanita dewasa awal. Berlandaskan hasil penelitian Fauzi, H, diketahui bahwa *fat talk* memiliki pengaruh yang signifikan kepada *body image*. Ketika tingkat *fat talk* meningkat, maka penilaian terhadap *body image* akan semakin buruk. Orang-orang yang memiliki profesi sebagai prajawati atau prajawan seringkali memiliki tingkat kepuasan *body image* yang rendah, terutama ketika mereka bekerja pada bidang periklanan, fotografi, atau bidang yang menuntut pekerjaannya mengedepankan visual fisiknya. Fenomena ini mudah terjadi akibat tuntutan yang harus diemban oleh para prajawan atau prajawati untuk selalu menjaga bentuk tubuhnya dan penampilannya.

Berdasarkan penjelasan diatas, penelitian ini dirancang agar lebih mengetahui gambaran *body image* yang dialami oleh wanita dewasa awal di Kota Makassar dengan metode kuantitatif. Adapun judul penelitian ini, yaitu “Gambaran *Body image* pada Wanita Dewasa Awal di Kota Makassar”.

### **Body image**

Cash (2002) mengemukakan bahwa *body image* adalah citra tubuh sebagai tingkat kepuasan individu terhadap diri sendiri secara fisik seperti ukuran, bentuk, dan penampilan. *Body image* merupakan evaluasi dan pengalaman yang efektif individu terhadap atribut fisik, yang dapat dinyatakan bahwa penampilan merupakan bagian penting dari evaluasi diri pada individu. Levesque (2011) menyatakan bahwa *body image* merupakan komponen *self-evaluatif* citra diri yang hanya berfokus pada atribut fisik dan penampilan. Papalia (2009) mendefinisikan *body image* merupakan persepsi seseorang atau keyakinan deskriptif tentang penampilan individu itu sendiri. Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa *body image* merupakan pengalaman, sikap, serta evaluasi yang ada pada diri individu mengenai bentuk tubuh, ukuran tubuh, dan berat tubuh yang mengarah kepada penampilan fisik yang dapat bersifat positif maupun negatif.

Grogen (2001) menjelaskan bahwa *body image* yang dibangun oleh individu secara sosial harus dianalisis dalam konteks budaya. Pengalaman sosial tersebut mencakup interaksi dengan orang-orang yang berbeda, bertemu orang baru, serta hubungan dengan anggota keluarga. Menurut Levesque (2011), minat *body image* yang berlebihan dapat membuat individu mengalami ketidakpuasan yang ekstrem. Ketidakpuasan tubuh tersebut dapat didefinisikan sebagai pikiran dan perasaan negatif seseorang dan perasaan tentang tubuhnya sendiri. Berdasarkan definisi-definisi *body image* yang sudah peneliti paparkan diatas, dapat disimpulkan bahwa *body image* atau citra tubuh merupakan sebuah derajat kepuasan, persepsi, pemikiran individu terhadap penampilan. Selain itu, *body image* juga membuat individu mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang dimiliki.

## **METODE PENELITIAN**

### **Responden**

Populasi yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal dengan rentang usia mulai dari 18 – 25 tahun yang berdomisili di Kota Makassar. Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian ini berupa teknik *non-probability sampling* dan menggunakan tinjauan tabel *Krejcie* dengan taraf kesalahan 5%. Sehingga jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebesar 400 responden.

### **Instrumen penelitian**

Penelitian ini menggunakan skala yang dimodifikasi dari teori Cash dan Pruzinsky (2002) yang kemudian peneliti menyesuaikan item skala tersebut sesuai dengan kebutuhan penelitian. Skala ini memiliki total item sebanyak 32 setelah uji coba dengan item pernyataan sebanyak 5 aspek utama. Skala *body image* tersebut memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,846 dari 32 item.

### **Teknik Analisis Data**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deksriptif. Analisis deksriptif ini digunakan untuk memberikan penjelasan secara deksripsi terhadap keadaan atau fenomena yang sebenarnya terjadi dari variabel penelitian.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Analisis Data**

Penelitian yang telah dilakukan pada 400 sampel dengan 3 tinjauan demografi yang meliputi usia, tinggi badan dan berat badan. Adapun hasil analisis demografi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Demografi Responden

	Demografi	Frekuensi	Persentase
Usia	18 – 21 tahun	121	30,3%
	22 – 25 tahun	279	69,8%
Tinggi Badan	< 160 cm	247	61,8%
	> 160 cm	153	38,3%
Berat Badan	< 50 kg	209	52,3%
	> 50 kg	191	47,8%

Berdasarkan Tabel 1 yang berisi hasil analisis deksriptif demografi dapat diketahui bahwa responden penelitian yang paling banyak dengan rentang usia 22 – 25 tahun sebanyak 279 responden (69,8%). untuk tinggi badan diketahui subjek terbanyak berasal dari rentang tinggi badan < 160 cm sebanyak 247 subjek (61,8%). dan untuk berat badan diketahui bahwa < 50 kg paling banyak berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 209 (52,3%).

Tabel 2. Rangkuman Statistik *Body image*

Variabel	Minimum	Maximum	Mean	Std. Dev
<i>Body image</i>	50	103	83	11

Berdasarkan tabel 2 di atas, diketahui bahwa terdapat 400 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Nilai total skor minimum yang diperoleh yakni sebesar 50 sedangkan nilai maksimum yang diperoleh yakni sebesar 103. Rata-rata atau mean yang diperoleh dari total skor yaitu sejumlah 83 dan standar deviasi sejumlah 11.

Tabel 3. Kategorisasi Total Skor *Body image*

	Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
<i>Body image</i>	8,3%	21,3%	32,8%	32,3%	5.5%

Berdasarkan dari tabel 3, diketahui bahwa total skor pada variabel *body image* dalam penelitian ini berada pada kategori sedang dengan frekuensi 131 orang atau 32,8%.

## Pembahasan

*Body image* merupakan evaluasi dan pengalaman efektif individu pada atribut fisik, sehingga dinyatakan bahwa penampilan merupakan bagian penting dari evaluasi diri pada individu (Cash, 2002). Diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian sebanyak 400 orang. Penelitian ini hanya berfokus pada wanita dewasa awal yang berusia 18 – 25 tahun di Kota Makassar. Berdasarkan gambar 4.2 diketahui bahwa responden terbagi menjadi dua kategori usia, yaitu 18 – 21 tahun sebanyak 121 orang (30.3 %) dan 22 – 25 tahun sebanyak 279 orang (69.8%).

Berlanjutnya usia mengakibatkan individu dewasa awal mengalami perubahan fisik, sehingga dapat menurunkan harga diri individu. Penilaian negatif individu pada dirinya menimbulkan perasaan tidak berdaya, adanya persepsi bahwa terdapat kekurangan dalam segi fisik, penampilan tidak menarik, hingga anti sosial (Rini, 2013). Sesuai dengan hasil analisis pada tabel 4.2 bahwa jumlah responden yang memiliki *body image* sangat rendah berjumlah 33 orang (8.3%), yang memiliki *body image* rendah berjumlah 85 orang (21.3%), yang memiliki *body image* sedang berjumlah 131 orang (32.8%), yang memiliki *body image* tinggi berjumlah 129 orang (32.3%) dan yang memiliki *body image* sangat tinggi berjumlah 22 orang (5.5%).

Wanita dewasa awal dengan *body image* tinggi, maka individu akan merasa senang, merasa nyaman, dan percaya diri. Sedangkan individu yang memiliki *body image* yang rendah, maka individu menggambarkan kondisi fisiknya tidak ideal seperti badan terlalu kurus atau terlalu gemuk (Cash, 2002). *Body image* memiliki lima aspek, yaitu evaluasi penampilan terdapat responden sebanyak 132 orang berada pada kategori skor sedang (32.4%), orientasi penampilan terdapat responden sebanyak 161 orang berada pada kategori skor sedang (39.5%), kepuasan terhadap bagian tubuh terdapat responden sebanyak 160 orang berada pada kategori skor tinggi (39.2%), kecemasan menjadi gemuk terdapat responden sebanyak 136 orang berada pada kategori skor sedang (33.3%), dan pengkategorian ukuran tubuh terdapat responden sebanyak 217 orang berada pada kategori skor tinggi (53.2%).

Maulani (2019) dalam studinya menyatakan bahwa *body image* terjadi karena perspektif masyarakat mengenai standar tubuh ideal. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, bahwa wanita dewasa awal yang berada pada kategori sedang. Artinya individu sudah cukup mampu memahami kondisi penampilan fisiknya meskipun telah atau belum memiliki tinggi badan dan berat badan yang sesuai dengan standar ideal yang ada di masyarakat. Qaisy (2016) menjelaskan bahwa pada awalnya wanita merasa kurang puas pada bagian tubuh tertentu, membuat individu mengalihkan fokus ke orang lain lalu membandingkan dirinya. Dengan begitu, akan menghasilkan standar tersendiri dan membuat orang tersebut tampak cantik ketika mampu mencapai standar tersebut.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *body image* pada wanita dewasa awal di Kota Makassar, dapat ditarik kesimpulan bahwa wanita dewasa awal berada di kategori sedang dan berjumlah 131 orang dengan persentase 32.8%. Artinya rata-rata Wanita dewasa awal di Kota Makassar cukup mampu memahami kondisi penampilan fisiknya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Cash, F. Thomas., & Pruzinsky, Thomas. (2002). *Body image : A handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York, London : The Guilford Press.
- Fauzi, H. (2021). *Pengaruh Fat Talk Terhadap Body image Pada Model Wanita Dewasa Awal* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Grogan, S. (2001). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. London and New York : Routledge.
- Hurlock, B. E. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Levesque, R.J.R. (2011) *Encyclopedia of Adolescence*. London : Spinger.
- Maulani, F. A. (2019). *Body image dan tingkat kebahagiaan pada wanita dewasa awal*. *Cognicia*, 7(3), 369-377.
- Melliana, A. (2021). *Menjelajah tubuh: Perempuan dan mitos kecantikan*. LKIS
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development (9th Ed)*. USA: McGraw-Hill.
- Qaisy, L.M. (2016). *Body image dan Self Esteem among isra' university Students*. *British Journal of Educational*. Vol. 4, No. 8, pp. 63-71
- Santoso, M. V., Fauzia, R., & Rusli, R. (2020). Hubungan Antara Kepuasan Citra Tubuh Dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Wanita Dewasa Awal Di Kota Banjarbaru. *Jurnal Kognisia: Jurnal Mahasiswa Psikologi Online*, 2(1), 55-60.
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan Masa-Hidup*. Jilid 2. Jakarta: Erlangga
- Udayana, J. P. (2015). Hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja pelajar puteri di kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(1), 38-47.