

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dewasa awal merupakan transisi dari remaja menuju dewasa yang berawal dari usia 18-25 tahun yang disebut dengan beranjak dewasa dan berakhir pada usia 35-40 tahun (Hurlock, 1996). Secara umum, mereka yang tergolong dewasa awal ialah mereka yang berusia 20-40 tahun. Menurut Santrock (dalam Novitasari et al., 2021) dewasa awal adalah masa dimana didalam diri sebagian besar individu terjadi perubahan penting dan ditandai oleh adanya eksperimen dan eksplorasi. Beberapa karakteristik dewasa awal pada salah satu intinya dikatakan bahwa dewasa awal merupakan suatu masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru. Menjadi dewasa bukanlah perkara mudah bagi setiap individu, terutama bagi seorang wanita yang telah memiliki peran baru baik itu sebagai seorang wanita karir, istri maupun sebagai ibu. Banyak sekali perubahan yang terjadi dalam siklus hidup seorang wanita dewasa awal yang melibatkan pergerakan ke arah struktur yang lebih besar dan impersonal, interaksi dengan teman-teman dari latar belakang geografis dan etnis yang lebih beragam, serta peningkatan fokus terhadap pencapaian.

Selain perubahan dalam siklus kehidupan yang dirasakan oleh wanita dewasa awal, perubahan secara kognitif juga mereka rasakan. Individu pada dewasa awal mulai dapat berpikir interpretatif. Tahap usia dewasa awal pada wanita juga merupakan masa ketika individu mulai membuat keputusan-keputusan secara mandiri berkaitan dengan permasalahan keuangan, pendidikan, pekerjaan ataupun hubungan dengan orang lain. Pada tahap ini, tugas-tugas perkembangan dewasa awal yaitu menjadi warga negara yang baik, mencari pekerjaan, mencari pasangan hidup, menikah dan mengasuh anak (Sari, 2012). Pada masa ini juga terjadi puncak performa fisik yang mulai dialami oleh seseorang (Santrock, 2012). Seperti contohnya seorang wanita yang menikah dan tinggal mengikuti suami maka lingkungan sosialnya pun berubah, lalu berproses menjadi seorang ibu, hamil,

melahirkan, dan menyusui itu juga berdampak pada perubahan fisiknya terutama pada bentuk tubuh. Padahal memiliki penampilan fisik yang indah adalah dambaan bagi setiap wanita baik muda ataupun tua (Hasmalawati, 2017).

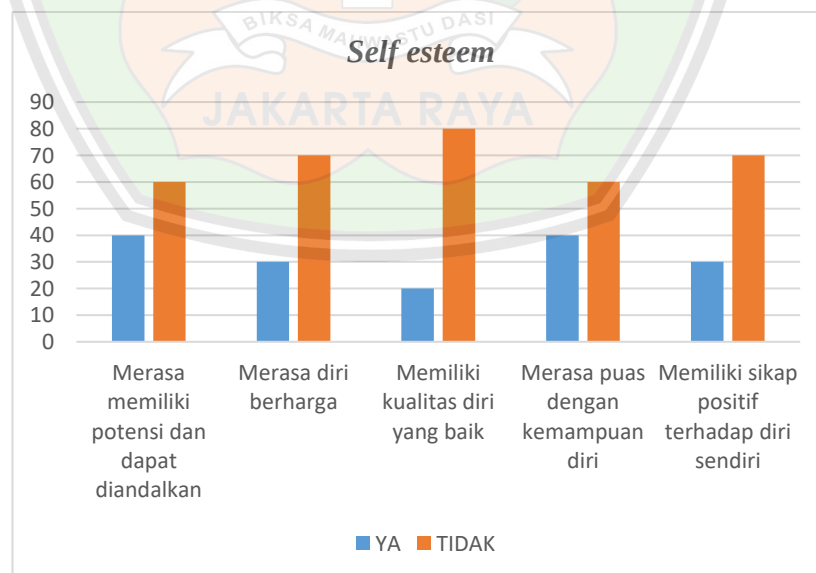
Menerima keadaan fisik dan dapat memanfaatkannya dengan baik bukanlah lagi menjadi tugas perkembangan yang harus terpenuhi dalam usia dewasa awal karena masa dewasa harus sudah stabil dalam menerima keadaan fisiknya dan dapat memanfaatkannya secara baik, apabila hal tersebut masih terjadi dalam usia dewasa awal maka akan ada perkembangannya yang kurang matang pada tahap perkembangan selanjutnya karena tidak dapat memenuhi tugas perkembangannya . Untuk menerima keadaan fisiknya, individu hendaknya tidak terus menerus mengevaluasi kekurangan fisiknya dan tidak membandingkan kondisi fisiknya dengan orang lain (Hurlock, 1996). Namun pada kenyataannya sekarang para wanita berusia dewasa awal lebih banyak mengevaluasi kondisi fisik mereka dan membandingkannya dengan orang lain.

Penampilan fisik yang menarik cenderung membuat seorang individu mendapatkan dukungan sosial lebih banyak (Hurlock, 1996). Menurut Coopersmith (1967) pada umumnya individu dengan kondisi fisik yang menarik memiliki *Self esteem* yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang memiliki kondisi fisik kurang menarik. *Self esteem* sendiri adalah aspek lain dari identitas yang penting bagi perkembangan seorang individu saat dewasa. *Self esteem* adalah perasaan kebernilaian diri, suatu penilaian yang dibuat tentang seberapa “hebat” dirinya (upton, 2012). *Self esteem* berpeluang mengalami fluktuasi pada masa remaja, namun cenderung mulai naik ketika masuk pada masa dewasa. Menurut Shaffer (dalam Sahri, 2016) *Self esteem* pada saat masa dewasa awal akan meningkat dan cenderung stabil sampai dewasa akhir, tetapi pada kenyataannya ada suatu saat dimana *Self esteem* juga dapat menurun. *Self-esteem* sendiri merupakan sikap seseorang berdasarkan persepsi tentang bagaimana ia menghargai dan menilai dirinya sendiri secara keseluruhan (Nurvita, 2015). Penghakiman atau judgement

tersebut juga dapat bersifat negatif ataupun bersifat positif (Rozika & Ramdhani, 2018).

Berdasarkan artikel online yang di tulis oleh Wahyuni (2015) banyak masalah yang dihadapi para wanita tapi benang merahnya itu adalah *Self esteem*. Vera seorang psikolog klinis menyatakan bahwa tidak mudah menjadi seorang wanita. Buktinya jika seorang wanita diminta untuk menyebutkan kelebihanannya mereka selalu kesulitan, tapi kalau ditanya perihal kekurangannya para wanita tersebut selalu dapat dengan cepat menjawabnya. Meski terkadang penampilannya terlihat sempurna namun terkadang mereka memiliki *Self esteem* yang rendah. Berdasarkan data yang diungkapkan oleh Vera, 33% wanita di dunia mengaku tidak bahagia dengan bentuk fisiknya.

Fenomena kecenderungan rendahnya *Self esteem* pada wanita dewasa awal selain didasarkan pada keterangan di atas, juga nampak pada wanita dewasa awal yang mengkonsumsi Herbalife di Komunitas Herbalife Taman Kebalen. Guna mendapatkan gambaran lebih jelas mengenai *Self esteem* pada wanita dewasa awal di Komunitas Herbalife Taman Kebalen peneliti melakukan survei kepada tiga puluh orang wanita yang mengkonsumsi Herbalife di komunitas tersebut dan hasilnya tersaji dalam grafik berikut ini :



Gambar 1.1 *Self esteem*

Hasil survey diatas menunjukkan sebesar 18 orang (60%) dari 30 responden yang menyatakan merasa tidak memiliki potensi dan merasa tidak puas dengan kemampuan diri. Kemudian sebanyak 21 orang (70%) dari 30 responden merasa diri tidak berharga dan tidak memiliki sikap positif terhadap diri sendiri. Lalu 24 orang (80%) dari 30 responden menyatakan bahwa mereka tidak memiliki kualitas diri yang baik. Hasil survei tersebut mengindikasikan bahwa *Self esteem* pada wanita dewasa awal di Komunitas Herbalife dapat dikategorikan rendah karena kurang dari separuh responden yang memiliki penilaian positif terhadap dirinya.

Verplanken (Sahri, 2016) melakukan penelitian mengenai kebiasaan seseorang untuk berpikiran negatif dalam menilai dirinya sendiri. Penilaian negatif menjadi kebiasaan serta terus menerus muncul secara otomatis, sering dan menetap dalam benak seseorang sehingga dapat menurunkan *Self esteem* serta membuat seseorang rentan untuk mengalami gangguan kecemasan dan depresi. *Self esteem*, merupakan aspek yang sangat penting dalam fungsinya manusia, sebagian karena manusia memang sangat memperhatikan berbagai hal tentang dirinya, termasuk siapa dirinya, seberapa positif atau negatif seorang individu memandang dirinya, bagaimana citra yang ditampilkan pada orang lain, dan lain-lain (Baron & Byrne, 2005).

Menurut Taylor, Peplau dan Sears (dalam Febrina et al., 2018), orang dengan *Self esteem* yang rendah akan berpikir buruk tentang diri sendiri, tidak memiliki tujuan hidup yang jelas, cenderung pesimis tentang masa depan, mengingat masa lalu lebih negatif dan berkubang dalam suasana hati negatif dirinya dan lebih rentan terhadap depresi ketika ia menghadapi stress. Selain itu, semakin rendah *Self esteem* seseorang akan lebih berisiko terkena gangguan psikologis seperti *anxiety*, stres, dan depresi. Pada penelitian yang dilakukan oleh La Greca (Febrina et al., 2018) ditemukan jika orang yang memiliki *Self esteem* yang rendah akan memiliki perasaan takut gagal ketika terlibat dalam hubungan sosial.

Menurut Coopersmith (1967), beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *Self esteem* seseorang adalah kondisi fisik dan penerimaan serta penghinaan terhadap diri. Pernyataan tersebut sesuai dengan apa yang

dirasakan oleh para wanita di Komunitas Herbalife Taman Kebalen, hal itu dapat kita lihat pada hasil wawancara peneliti dengan lima (5) responden wanita dewasa awal di Komunitas Herbalife yang tersaji pada tabel berikut ini.

Tabel 1.1 Hasil Wawancara

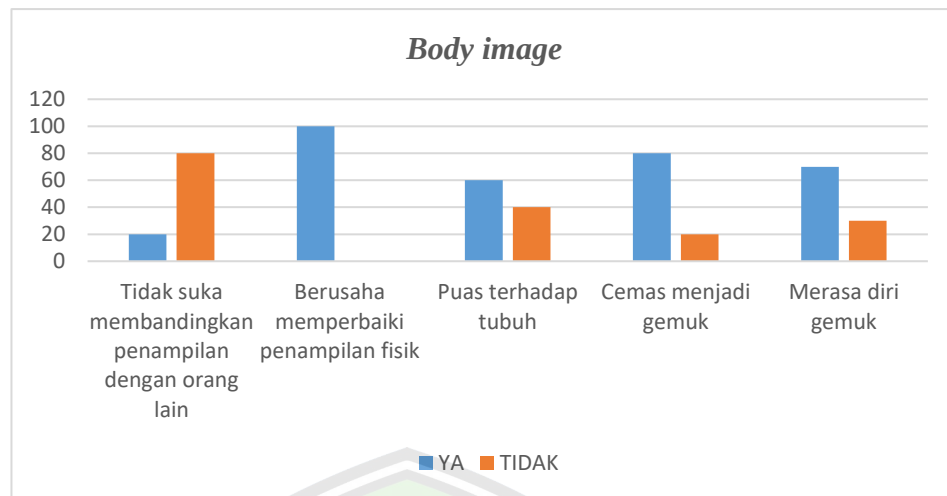
Responden	Jawaban
Responden A	Saya pernah dikomen sama kakak ipar soal berat badan saya, sampai sekarang saya jadi males kalau disuruh kerumahnya.
Responden B	Beberapa waktu lalu saya sempat murung karena bercandaan teman saya tentang kondisi badan saya yang gemuk. Saya tau itu sekedar bercanda awalnya saya mengerti tapi lama kelamaan kok kepikiran juga ya.
Responden C	Saya tuh suka minder deh kalau lihat temen-temen yang masih punya body goals walaupun sudah punya anak. Sejak punya anak berat saya naik, badan jadi lebar gak bangetlah jadi males kalau kumpul-kumpul gitu.
Responden D	Saya kan kerja di bank ya, jadi penampilan itu salah satu hal yang utama, tapi masuk usia 30an berat badan saya lumayan naik dan saya jadi kurang percaya diri saat presentasi langsung di depan klien.
Responden E	Perasaan tuh dulu badan oke-oke aja walaupun makan banyak, tapi di umur yang sekarang kok susah banget jaga badan. Perut buncit, paha membesar jadi <i>insecure</i> .

Berdasarkan hasil wawancara diatas mengindikasikan kalau rasa percaya diri dan kepuasan terhadap diri mereka sangat rendah. Wanita dengan kepuasan diri yang rendah akan cenderung memandang dan menilai dirinya secara negatif (Keifer, 2019). Wanita pada fase dewasa awal diharapkan memiliki *Self esteem* tinggi karena menurut Baron, Byrne, & Branscombe (dalam Sarwono & Meinarno, 2011) *Self esteem* yang positif membuat orang dapat mengatasi kecemasan, kesepian dan penolakan sosial. Selain itu menurut

Michener dan DeLamater (dalam Sari, 2012), individu dengan *Self esteem* tinggi akan mampu untuk bersikap asertif, terbuka dan memiliki kepercayaan diri terhadap dirinya. Maka dari itu *Self esteem* memiliki peran yang penting untuk individu terutama seorang wanita. Individu yang memiliki *Self esteem* tinggi berarti memandang dirinya secara positif dan sadar akan kelebihan-kelebihan yang dimilikinya sehingga dapat memandang kelebihan-kelebihan tersebut lebih penting daripada kelemahannya.

Rombe (dalam Herabadi, 2007) mengatakan salah satu yang mempengaruhi *Self esteem* adalah faktor fisik, yaitu ciri fisik meliputi berat dan tinggi badan. Harter (dalam Nurvita, 2015) mengatakan bahwa *Body image* merupakan salah satu prediktor kuat bagi penghargaan diri dari wanita dan *Body image* dipandang dapat mempengaruhi *Self esteem*. *Body image* merupakan sikap yang dimiliki individu terhadap tubuhnya berupa penilaian positif dan negatif (Cash & Pruzinsky, 2002). Menurut Tiggemann (dalam Cash & Smolak, 2011) *Body image* negatif lebih banyak dialami oleh sebagian besar wanita dewasa yang tidak puas dengan tubuh mereka, terutama dengan ukuran tubuh dan berat badan.

Menurut hasil wawancara sebelumnya, para wanita dewasa awal di Komunitas Herbalife Taman Kebalen memiliki tingkat kepuasan terhadap tubuh yang rendah. Ternyata hal tersebut juga terlihat dari penilaian ataupun persepsi para wanita tersebut pada tubuhnya. Guna mendapatkan gambaran *Body image* pada wanita dewasa awal di Komunitas Herbalife dengan lebih jelas pada penelitian kali ini peneliti melakukan survei terhadap 30 orang responden yang telah menjadi member, adapun hasilnya tampil pada grafik berikut ini.



Gambar 1.2 Body image

Dari hasil survei tersebut dapat dilihat bahwa 24 orang wanita (80%) dari 30 responden suka membandingkan penampilan dengan orang lain. Kemudian seluruh responden menyatakan bahwa mereka berusaha memperbaiki penampilan fisiknya. Hal tersebut dimungkinkan karena sangat sedikit responden yang merasa puas terhadap tubuhnya yaitu sebanyak 12 orang (40%) dari 30 responden, dan juga banyaknya responden yang merasa diri gemuk yaitu 21 orang (70%) serta cemas menjadi gemuk sebanyak 24 orang (80%) menjadi salah satu alasan yang mempengaruhi keputusan para wanita tersebut untuk mengonsumsi produk diet Herbalife.

Data diatas juga menyatakan perilaku diet yang dilakukan oleh para wanita di member Herbalife semata karena ingin mendapatkan perubahan pada penampilan fisik terutama berat badan. Penampilan fisik yang baik, tubuh yang ramping dapat memberikan kepuasan terhadap diri sehingga dapat menunjang dalam kehidupan pribadi maupun sosial. Hal ini sejalan dengan pendapat dari Perdani (dalam Putri et al., 2019) bahwa tekanan yang diterima dari lingkungan sekitar untuk memiliki tubuh yang langsing sangat terkait dengan internalisasi yang kuat terhadap ketidakpuasan pada tubuh yang dimiliki. Tekanan-tekanan yang berasal dari lingkungan sosial mempengaruhi para wanita ini untuk melakukan perubahan pada perilaku agar dapat menyesuaikan diri dengan kelompoknya. Kepedulian terhadap *Body image*

yang ideal juga mengarah kepada usaha obsesif para wanita untuk mengendalikan berat badan (Manurung, 2021). Pendapat tersebut sesuai dengan pernyataan Wulandari dalam (Arnain, 2019) pada umumnya wanita dewasa melakukan diet, berolahraga, mengkonsumsi obat pelangsing, dan lain-lain untuk mendapatkan berat badan yang ideal. Salah satu produk suplemen nutrisi yang diklaim dapat menurunkan berat badan adalah Herbalife. Produk tersebut saat ini sedang banyak digemari oleh para wanita dewasa.

Usaha diet para wanita tersebut salah satunya dipengaruhi oleh persepsi, perasaan dan pikiran mereka tentang diri dan tubuhnya. Biasanya hal tersebut dikonseptualisasikan memiliki tubuh yang dinilai dari estimasi ukuran, bentuk, dan berat tubuh. Untuk dapat lebih memberikan gambaran tentang penilaian para wanita dewasa di Komunitas Herbalife tentang tubuhnya, peneliti menyajikannya dalam hasil wawancara dengan lima (5) responden pada Komunitas Herbalife sebagai berikut.

Tabel 1.2 Hasil Wawancara

Responden	Jawaban
Responden A	Saya merasa sangat gemuk jika dibandingkan dengan saya yang dulu saat sebelum menikah.
Responden B	Saya sih gak ngerasa gemuk atau apa tapi saya takut aja kalau kebablasan makan. Karena saya memang mudah gemuk dan kalau berat badan naik itu selalu perut yang paling terlihat.
Responden C	Menurut saya ini sudah gemuk, karena keluarga saya badan nya kecil-kecil.
Responden D	Kalau dilihat memang saya tidak terlalu gemuk tapi bagian paha dan tangan saya besar, jadi kadang gak bagus aja kalau pakai baju.
Responden E	Menurut saya ini adalah berat badan terberat saya selama ini, kemarin cukup frustrasi juga udah coba diet ini itu tapi belum berhasil.

Dari hasil wawancara tersebut peneliti dapat menyimpulkan bahwa penilaian para wanita di Komunitas Herbalife Taman Kebalen tentang tubuhnya dapat dikatakan negatif karena rata-rata dari mereka menganggap dirinya gemuk dan merasa tidak puas dengan kondisi tubuhnya. Walaupun jika dilihat dari perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) beberapa dari wanita tersebut masuk kedalam kategori normal dengan kata lain tidak mengalami kelebihan berat badan. Menurut Feingold & Mazzella (dalam Santoso et al., 2019) persepsi yang salah mengenai tubuh ideal membuat sebagian orang merasa khawatir dan kurang percaya diri dengan tubuh yang mereka miliki sehingga dapat memunculkan ketidakpuasan terhadap *Body image*. Adanya *Body image* memiliki pengaruh yang besar terhadap bagaimana individu menghadapi dirinya dan menjalani kehidupannya sehari-hari. Maka dari itu, wanita akan berusaha tampil semenarik mungkin di depan pasangan dan juga lingkungan sosialnya (Tiara & Qudsyi, 2018).

Individu yang memiliki *Body image* yang negatif akan mempersepsikan dirinya sebagai orang yang tidak memiliki penampilan yang menarik, sedangkan individu yang memiliki *Body image* positif akan bisa melihat bahwa dirinya menarik baik bagi dirinya sendiri ataupun orang lain, atau setidaknya akan menerima dirinya apa adanya. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan Henggaryadi dan Fakhurrozi (dalam Sari, 2012) bahwa *Body image* positif akan meningkatkan kepuasan terhadap tubuh, nilai diri, kepercayaan diri serta mempertegas jati diri pada orang lain maupun dirinya sendiri. Kepuasan terhadap tubuh sejalan dengan penerimaan terhadap diri. Penerimaan yang baik terhadap diri akan meningkatkan *self esteem* pada seorang individu.

Melliana (dalam Nur Hasmalawati, 2017) menyatakan bahwa individu yang memiliki *body image* yang tinggi dinilai memiliki *body image* positif yang dapat dilihat dari kepedulian diri (*self care*). Individu mempunyai perhatian pada persoalan kesehatan seperti pilihan pengonsumsi makanan yang sehat. Sebaliknya, individu yang memiliki *body image* rendah dinilai memiliki *body image* negatif, karena individu tersebut merasakan ketidakpuasan pada tubuh, pemikirannya hanya terfokus pada bentuk dan

berat badan, merasa kurang sehat dan berpikir bagaimana menjadi ideal yang menyebabkan individu menjadi tidak perhatian terhadap pemilihan makanan yang sehat.

Berdasarkan paparan diatas, penulis ingin melakukan kajian apakah terdapat hubungan antara *Body image* dengan *Self esteem* pada wanita dewasa awal yang mengkonsumsi herbalife pada Komunitas Herbalife di Taman Kebalen.

1.2 Rumusan Masalah

Setiap wanita tentunya ingin terlihat menarik, namun pertumbuhan usia juga mampu merubah bentuk tubuhnya, semakin tinggi usia maka perubahan bentuk tubuh juga semakin dirasakan. Perubahan fisik yang terjadi membuat wanita dewasa menjadi lebih memperhatikan dirinya dan melakukan penilaian tentang penampilan fisiknya. Hal ini sesuai dengan pernyataan Tiggeman and Lynch (Ridwan et al., 2017) yang menyatakan bahwa wanita usia 20-40 tahun, terus menerus berkelut dengan isu yang berkaitan dengan bahayanya bentuk dan ukuran tubuh dalam kehidupannya. Usia 20 tahun ke atas merupakan usia produktif, sehingga ini memicu para wanita untuk melakukan perubahan pada bentuk tubuhnya dengan berbagai cara seperti olahraga, diet, ataupun memakai produk yang mampu merubah bentuk tubuh sesuai dengan yang diinginkan. Perhatian wanita terhadap tubuh ini merupakan salah satu aspek psikologis yang disebut dengan istilah *Body image* (McCabe & Ricciardelli dalam Santrock, 2012). Thompson (dalam Ridha, 2012) menyatakan bahwa *body image* itu sendiri didefinisikan sebagai gambaran seberapa jauh individu merasa puas dan menerima bagian-bagian tubuhnya serta penampilan fisik secara keseluruhan yang dipengaruhi oleh persepsi individu itu sendiri, perbandingan dengan orang lain, dan sosial budaya.

Thompson (dalam Ridha, 2012) mengungkapkan tingkat kepuasan dan ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya bergantung pada perasaan yang dimiliki individu serta harapan-harapan mengenai tubuhnya. Secord dan Jourard (dalam Solistiawati & Sitasari, 2015) berpendapat bahwa kepuasan

seseorang terhadap tubuhnya sangat berhubungan dengan *Self esteem*, dengan kata lain orang yang memiliki kepuasan tubuh tinggi juga akan cenderung memiliki *Self esteem* tinggi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Sahri, 2016) mengenai “Hubungan Antara *Body image* dengan *Self esteem* Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Skincare” yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *Body image* dengan *Self esteem* pada wanita dewasa awal pengguna skincare, yang artinya semakin positif *Body image* maka *Self esteem* akan semakin tinggi, sebaliknya semakin negatif *Body image* maka *Self esteem* akan semakin rendah. Wanita dengan *Body image* positif dan *Self esteem tinggi* cenderung memiliki gambaran tubuh seperti yang mereka harapkan. Mereka juga cenderung tidak memiliki harapan yang terlalu besar mengenai tubuh dan penampilannya. Mereka juga cenderung memiliki tubuh ideal impian yang cenderung lebih realistis artinya gambaran tubuh yang diharapkan sesuai dengan apa yang mereka miliki.

Berdasarkan uraian diatas ketika wanita beranggapan bahwa tubuhnya indah, ideal dan menarik maka akan membentuk *Body image* yang positif. Sehingga membuat wanita memiliki kepuasan, kebanggaan serta kebahagiaan terhadap tubuh yang dimiliki hingga *Self esteem* menjadi tinggi. maka rumusan masalah penelitian ini, yaitu : “Apakah ada hubungan antara *Body image* dengan *Self esteem* pada wanita dewasa awal yang mengkonsumsi Herbalife di Komunitas Herbalife Taman Kebalen?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian ini yaitu untuk mengetahui Hubungan antara *Body image* dengan *Self esteem* pada wanita dewasa awal yang mengkonsumsi Herbalife di Komunitas Herbalife Taman Kebalen.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat Penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu manfaat teoritis dan praktis.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi masyarakat mengenai hubungan antara *Body image* dengan *Self esteem*, terutama bagi wanita dewasa awal yang mengalami kelebihan berat badan dan akan memutuskan untuk mengkonsumsi produk pelangsing. Juga dapat menjadi acuan dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya Psikologi Sosial.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat dari hasil penelitian ini, diharapkan dapat :

- a) Untuk wanita yang memiliki kelebihan berat badan diharapkan dapat lebih meningkatkan *Body image* yang positif dalam diri, dengan cara mengatur pola hidup, olah raga, ataupun diet.
- b) Untuk peneliti selanjutnya, dapat digunakan untuk menambah wawasan dan meningkatkan kemampuan khusus dalam bidang Psikologi Sosial.

