

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dengan masuknya budaya dari luar yang semakin meluas ke Indonesia melalui berbagai media seperti internet, musik, film, dan festival, terlihat adanya perubahan budaya yang berpotensi mempengaruhi pola pikir masyarakat. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa pada tahun 2021, sekitar 62,10% individu di Indonesia menggunakan internet, angka ini meningkat menjadi 66,48% pada tahun 2022, mencerminkan peningkatan sebesar 4,38% (Badan Pusat Statistik (BPS), 2022). Selain itu, pertumbuhan penggunaan media sosial sebanyak 12,35% dari tahun 2021 ke tahun 2022 turut menyumbang pada masuknya pengaruh budaya dari berbagai belahan dunia (Badan Pusat Statistik (BPS), 2022). Hal ini ditunjukkan dari jumlah konten TIKTOK seputar K-pop dari tahun 2019 hingga 2021 meningkat tiga kali lipat menjadi 97,87 juta per bulan dan Indonesia menjadi penyumbang konten terbesar yaitu 16,4% (Nobianty & Prastya, 2021). Pengaruh ini tidak hanya terbatas pada dunia digital, tetapi juga merambah ke ranah musik dan film. Seperti budaya Barat, yang masuk ke Indonesia melalui musik dan film, menciptakan tren pembaratan dalam pola hidup yang mencerminkan gaya hidup Barat atau Eropa (Rasihan, 2023). Tak ketinggalan, budaya Jepang turut masuk melalui film dan festival, seperti yang terlihat dalam meningkatnya minat pada cosplay yang diungkapkan dalam berbagai festival di Indonesia (Aeda, 2023). Dengan adanya pengaruh budaya dari luar, masyarakat Indonesia mengalami banyak respon.

Fenomena masuknya budaya luar ke Indonesia memberikan banyak respon yang berbeda pada masyarakat. Salah satu respon munculnya budaya luar juga dapat meningkatkan pengetahuan, kreativitas, dan toleransi terhadap perbedaan budaya (Noval, et al., 2023). Namun, tidak hanya itu masuknya budaya luar yaitu perubahan pandangan individu tentang tubuh yang ideal sehingga individu berkeinginan mencapai tubuh yang ideal. Dikutip dari tribunnews salah satu artis perempuan ibukota yang rutin untuk mendapatkan kulit putih yang ia anggap ideal (Ayu, 2021). Tidak hanya wanita tetapi juga ada artis pria yang melakukan operasi untuk memiliki tubuh yang ideal Roy Kiyoshi juga melakukan operasi plastik agar mirip dengan orang Jepang (Musahadah, 2019). Pengaruh budaya luar tidak hanya pada kecantikan tetapi juga pada penampilan fisik seperti bentuk tubuh yang ideal. Sehingga individu itu akan melakukan berbagai cara agar memiliki tubuh yang ideal dengan melakukan diet, olahraga ataupun tindakan medis. Seperti diet yang dilakukan oleh Rossa yang bertujuan untuk menurunkan berat badannya sehingga menyebabkan dirinya masuk rumah sakit (Riska, 2021).

Survei dari Zap Beauty Index (2018) menyoroiti bahwa 46% responden menyukai penggunaan produk kecantikan asal Korea dan 21% responden menyukai produk kecantikan asal Jepang. Hal ini menunjukkan adopsi standar kecantikan internasional oleh banyak perempuan Indonesia melalui pembelian produk impor. Sehingga berdampak pada perubahan standar kecantikan di Indonesia (Anna, L, 2018), yang mencerminkan pergeseran persepsi terhadap tubuh ideal di kalangan sebagian masyarakat Indonesia. Meskipun kulit kuning langsung dan sawo matang secara umum dianggap sebagai keindahan di Indonesia, pergeseran ini mendorong orang untuk bersaing mencapai bentuk tubuh yang dianggap ideal tanpa mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang. Tidak hanya fokus pada kecantikan, namun juga untuk mencapai tubuh yang dianggap ideal, sebagian orang melakukan langkah ekstra seperti berolahraga. Survei yang dilakukan oleh katadata menyebutkan bahwa 33,5% orang menyatakan berolahraga untuk memperbaiki bentuk tubuhnya (Annur, 2023). Artinya, sebagian orang merasa perlu mencapai tubuh yang dianggap ideal melalui aktivitas fisik. Perubahan terus-menerus dalam pandangan tubuh ideal ini dapat menimbulkan tekanan sosial pada sebagian masyarakat untuk mencapai atau menyesuaikan diri dengan standar tubuh yang dianggap ideal.

Berdasarkan hasil survey Zap Beauty Index (2018), ditemukan bahwa minat dalam menggunakan *skincare* dan perawatan kulit lebih banyak terjadi pada rentang usia 19-23 tahun, yang secara umum masuk dalam fase dewasa awal. Dan hasil survei katadata kegiatan olahraga paling banyak dilakukan dari rentang usia 25-44 tahun (Annur, 2023.). Hal ini mencerminkan bahwa kepedulian terhadap penampilan mendapatkan popularitas yang signifikan, terutama di kalangan dewasa awal. Ketertarikan terhadap penampilan ini sejalan dengan teori dewasa muda, di mana pada masa ini minat terhadap penampilan sangat tinggi. Namun, pada masa ini, baik pria maupun wanita juga akan belajar menerima perubahan pada fisik dan memanfaatkannya.

Menurut Hurlock (1991), fase dewasa awal biasanya dimulai sekitar usia 18 hingga 40 tahun. Menurut Hurlock, pada fase dewasa awal, individu mulai menyadari kekurangan yang mungkin ada dalam penampilan dan berusaha memperbaikinya. Individu menyadari bahwa penampilan yang menarik menjadi dasar yang penting dalam berbagai aspek kehidupan. Hal ini sejalan dengan pemahaman bahwa tekanan budaya dan lingkungan berperan dalam mempengaruhi minat terhadap penampilan pada usia dewasa awal (Hurlock, 1991). Pandangan individu terhadap tubuhnya sendiri disebut *body image* (Cash & Pruzinsky, 2002).

Menurut Cash dan Pruzinsky (Sari & Abrori, 2020), *body image* adalah sikap persepsi yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya, yang meliputi penilaian positif dan negatif terhadap aspek fisik dan penampilan diri. Dalam konteks ini,

body image tidaklah tetap sebaliknya, ia merupakan gambaran atau persepsi yang terus berubah seiring dengan perubahan yang ada. Terdapat dua kategori *body image* yaitu *body image* positif dan *body image* negatif. *Body image* positif adalah saat seseorang memiliki persepsi yang sehat, realistis, dan positif tentang penampilan fisiknya. Individu ini mungkin merasa bangga dengan tubuhnya, menerima keunikan fisiknya, dan tidak merasa perlu untuk mengikuti tren yang tidak realistis. Seseorang mungkin merasa sehat dan kuat serta tidak merasa perlu untuk mengubah penampilan fisiknya secara drastis. Di sisi lain, *body image* negatif adalah saat seseorang memiliki persepsi yang negatif, tidak puas, dan kritikal terhadap penampilan fisiknya. Individu dengan *body image* negatif selalu merasa dirinya kurang dan berusaha merubah dirinya secara berlebihan tanpa memikirkan akibatnya. Idealnya individu memiliki *body image* yang positif, penting bagi dewasa awal untuk memiliki pandangan positif terhadap dirinya sendiri dan menerima keanekaragaman bentuk fisik tanpa terjebak dalam tekanan standar tubuh yang dianggap ideal dan tidak realistis.

Body image positif dan negatif dapat dilihat dari aspek-aspeknya, yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan untuk menjadi gemuk, dan pengkategorian tubuh. Evaluasi penampilan yang sehat dan realistis, orientasi penampilan yang seimbang, kepuasan terhadap berbagai bagian tubuh, kecemasan rendah terhadap kegemukan, dan pandangan yang positif terhadap keanekaragaman bentuk tubuh dapat mendukung pembentukan *body image* positif. Sebaliknya, ketidakseimbangan atau persepsi yang tidak sehat terhadap aspek-aspek tersebut dapat memicu *body image* negatif. Oleh karena itu, pemahaman dan penerimaan terhadap keragaman bentuk fisik serta pengelolaan evaluasi penampilan yang sehat dapat membantu individu untuk mengembangkan *body image* yang positif.

Penelitian sebelumnya yang membahas *body image*, seperti penelitian yang dilakukan oleh Wijaya (2022), menyatakan bahwa perempuan yang sedang menyusui cenderung memiliki *body image* yang lebih positif dibandingkan dengan yang tidak atau belum menyusui, dan *body image* yang positif dapat mengurangi kebiasaan diet berlebihan. Selain mempengaruhi kesehatan secara psikologis, *body image* juga memiliki dampak pada kesehatan fisik seseorang. (Murray dkk, 2023) dalam penelitian peneliti menjelaskan bahwa perempuan yang memiliki *body image* negatif cenderung memiliki gangguan makan. Temuan serupa ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Fischetti dkk (2020), yang menyatakan bahwa perempuan lebih rentan terhadap kecemasan dan ketidakpuasan terhadap penampilan. Selain itu, pada penelitian yang dilakukan Fasczewski dkk (2022) ditemukan bahwa *body image* juga terjadi pada laki-laki, di mana laki-laki memiliki keinginan untuk menampilkan citra maskulin yang berdampak pada munculnya gangguan makan. Perbedaan dengan penelitian ini

terletak pada subjek. Penelitian sebelumnya lebih menggunakan subjek dengan kriteria khusus, sementara penelitian ini menggunakan dewasa awal tanpa kriteria khusus sebagai subjek.

Penelitian ini adalah penelitian yang berfokus pada *body image* yang terjadi pada masa dewasa awal. Karena pada usia ini merupakan periode penting dalam perkembangan individu khususnya dalam penampilan. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran *Body image* Pada Dewasa Awal”.

1.2 Perumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana gambaran *body image* pada dewasa awal?
2. Bagaimana gambaran *body image* berdasarkan data penunjang?

1.3 Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.3.1 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *body image* pada dewasa awal

1.3.2 Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan menambah referensi tentang gambaran *body image* khususnya pada usia dewasa awal

2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Bagi dewasa awal perempuan, dapat memberikan informasi mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* sehingga dapat mengelola ekspektasi terhadap tubuh mereka dan meningkatkan pandangan yang positif terhadap diri sendiri.
- b. Bagi dewasa awal laki-laki, memberikan informasi bahwa *body image* juga relevan bagi laki-laki, mereka dapat memahami dampak tekanan untuk menampilkan citra maskulin dan menghindari perilaku merugikan kesehatan
- c. Bagi peneliti selanjutnya, memberikan informasi yang terkait *body image* pada dewasa awal, sehingga dapat mendukung untuk penelitian selanjutnya dan diharapkan pengembangan program atau intervensi kesehatan mental yang dapat meningkatkan *body image* positif pada dewasa awal.