

**FENOMENA BODY IMAGE PADA MAHASISWA DI YOGYAKARTA**  
***BODY IMAGE PHENOMENON ON COLLEGE STUDENTS IN YOGYAKARTA***

**Ida Fitirianingsih<sup>(1)</sup>, Galuh Setia Winahyu<sup>(2)</sup>, Wardaya<sup>(3)</sup>**

Sekolah Tinggi Psikologi Yogyakarta<sup>(1)</sup>, Sekolah Tinggi Psikologi Yogyakarta<sup>(2)</sup>, Sekolah  
Tinggi Psikologi Yogyakarta<sup>(3)</sup>  
fitirianingsihida533@gmail.com<sup>(1)</sup>, galuhsetya@gmail.com<sup>(2)</sup>, wardaya@email.com<sup>(3)</sup>

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi citra tubuh dan dampak yang terjadi pada citra tubuh yang dimiliki oleh mahasiswa di Yogyakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif, dengan desain penelitian fenomenologis. Subjek dalam penelitian ini adalah lima wanita dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun yang merupakan mahasiswi yang berada di Sleman, Yogyakarta. Subjek penelitian dipastikan memiliki media sosial dan sedang mengikuti program diet serta menggunakan *skincare*. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan *theoretical coding* yaitu dengan cara mengumpulkan data yang kemudian diberikan koding, tema-tema, dan diinterpretasikan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa citra tubuh kelima subjek dipengaruhi oleh media sosial yang dimiliki seperti tiktok, instagram, dan youtube yang membentuk standar ideal subjek. Standar ideal yang didapatkan partisipan adalah ramping, kurus, tinggi dan kulit putih. Citra tubuh juga dipengaruhi oleh penilaian orang sekitar yang berada di lingkungan, usia, serta masa perkembangan subjek. Kemudian memunculkan evaluasi penampilan seperti merasa gemuk, kulit hitam, kaki besar. Perbedaan antara evaluasi penampilan dan orientasi penampilan menyebabkan partisipan ingin merubah penampilannya serta menimbulkan rasa ketidakpuasan yang mengakibatkan partisipan menggunakan *skincare* dan melakukan diet agar mencapai standar ideal yang dimiliki. Dari kelima subjek, hanya satu subjek yang telah mencapai standar ideal yang dimiliki yang membuat partisipan nyaman dengan penampilannya dan memiliki citra tubuh positif, sedangkan keempat lainnya masih dalam proses mencapai standar ideal yang dimiliki. Citra tubuh negatif yang dimiliki subjek akan menjadikan subjek merasa insecure atau tidak percaya diri, khawatir, dan sedih.

**Kata Kunci : Citra Tubuh, Mahasiswa, Dewasa Awal**

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the factors that affect body image and the impact that occurs on the body image owned by students in Yogyakarta. The research method used is a qualitative approach, with a phenomenological research design. The subjects in this study were five early adult women with an age range of 18-25 years who were female students in Sleman, Yogyakarta. The research subjects were confirmed to have social media and were currently participating in programs diet as well as using skincare. The data collection method uses interviews and documentation. Data analysis techniques in this study use*

*theoretical coding, namely by collecting data which is then given coding, themes, and interpretation. The results of this study showed that the body image of the five subjects was influenced by social media owned such as TikTok, Instagram, and YouTube which formed the ideal standards of subjects. The ideal standards obtained by participants were slim, thin, tall and fair. Body image is also influenced by the assessment of people around who are in the environment, age, and the period of development of the subject. Then bring up appearance evaluations such as feeling fat, black skin, big feet. The difference between appearance evaluation and appearance orientation caused participants to want to change their appearance and caused a sense of dissatisfaction that resulted in participants using skincare and go on a diet to achieve the ideal standards you have. Of the five subjects, only one subject had reached the ideal standard that made the participant comfortable with his appearance and have a positive body image, while the other four were still in the process of achieving their ideal standard. The negative body image that the subject has will make the subject feel insecure or insecure, worried, and sad.*

**Keywords: Body Image, College Student, Early Adult**

## PENDAHULUAN

Membahas mengenai wanita adalah hal yang menarik untuk dikaji, dimana wanita merupakan makhluk yang identik dengan keindahan. Wanita seolah-olah selalu berlomba menjadi yang nomor satu di antara sesama wanita lain. Bahkan wanita terbiasa membandingkan dirinya sendiri terhadap orang lain maupun dari orang satu kepada orang yang lain dari segi fisik. Wanita juga selalu dikaitkan dengan penampilan yang menarik dan kecantikan yang seolah harus dimiliki oleh setiap wanita. Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Yosephin (2012) didapatkan hasil bahwa sebanyak 43 % wanita yang melakukan diet memiliki keinginan untuk mendapatkan bentuk tubuh yang lebih menarik dan cantik sebagai alasan paling utama. Alasan ini diikuti dengan adanya stereotip yang muncul pada perempuan mengenai memiliki bentuk tubuh yang kurus dapat membuat penampilan menjadi lebih menarik, mudah memilih pakaian, dan tidak ingin terlihat berbeda terlalu jauh dari rekannya.

Menurut data Kementerian Kesehatan (Kemenkes) justru 95,5 persen orang Indonesia melakukan diet tidak sehat. Angka itu meningkat dari data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 yang temuannya sebanyak 93,5 persen masyarakat menjalankan diet tidak sehat. "Padahal itu berisiko sebabkan penyakit tidak menular," kata Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (P2PTM), Kemenkes dr. Cut Putri Arianie, MH.Kes., dalam webinar virtual bersama Anlene, Selasa (19/10/2021). Sumber: <https://www.suara.com/health/2021/10/19/165000/kemenkes-955-persen-orang-indonesia-jalani-diet-tidak-sehat>

Data diatas menunjukkan antusiasme dari masyarakat untuk mencapai berat badan yang diinginkan. Selain masalah dalam berat badan dan ukuran badan, masyarakat kini telah disibukkan dengan penggunaan perawatan kulit yang dapat membuat kulit putih dan bersih. Dibuktikan dengan adanya survey yang menyatakan bahwa Indonesia merupakan salah satu pasar *skincare* terbesar didunia. Survey yang terdapat pada salah satu artikel dari waspada.co.id menyatakan bahwa "Setiap orang tentu ingin selalu tampil cantik dan menarik. Itu sebabnya, bukanlah suatu hal yang mengherankan ketika pertumbuhan industri kecantikan di Indonesia meningkat pesat. Tingginya permintaan konsumen hingga 70% membuat Indonesia diperhitungkan sebagai salah satu pasar skin care terbesar di dunia."

(Sumber : <https://waspada.co.id/2018/02/indonesia-menduduki-pasar-skin-care-terbesar-di-dunia/> )

Diperkuat dengan Head medical and training ZAP Clinic, dr Dara Ayuningtyas menuliskan dalam Replubika. Id bahwa “*Meskipun cantik dapat dimaknai dengan cukup luas, ternyata hampir seluruh responden pada 2019 memberikan jawaban yang sama dengan survei setahun sebelumnya. Sebesar 82,5% responden beranggapan bahwa cantik berarti memiliki kulit cerah dan bercahaya*” . Dengan jumlah peningkatan permintaan skincare di Indonesia yang semakin meningkat, menunjukkan bahwa wanita Indonesia masih memprioritaskan kulit putih dan bersinar sebagai salah satu standar kecantikan yang harus digunakan. Sumber : <https://m.ayocirebon.com/read/2020/02/07/4474/ini-pandangan-wanita-indonesia-tentang-kecantikan> ).

Standar kecantikan merupakan sebuah titik dimana individu merasa cantik pada kondisi maupun pencapaian dirinya merasa cantik yang sesuai dengan keinginannya. Zap Beauty Index 2020 memotret definisi 'cantik' di mata perempuan Indonesia yang dijelaskan dalam segmen Beauty Beyond Words bahwa “*Sebesar 46,7 persen responden mendefinisikan 'cantik' berarti memperindah penampilan secara keseluruhan atau biasa disebut dengan well-dressed. Namun yang pasti, memiliki kulit cerah atau glowing masih menjadi definisi cantik secara umum di mata sebagian besar perempuan Indonesia (82,5 persen) dewasa ini*”. (Sumber : <https://www.beritasatu.com/gaya-hidup/596815/mengintip-standar-kecantikan-di-setiap-generasi>)

Maraknya skincare dan program diet saat ini juga tidak lepas dari peran sosial media seperti Tiktok, Instagram, Youtube dan juga platform sosial media lainnya. Sekitar 47.000 media massa yang terdiri dari media cetak, radio, televisi dan media online, yang menjadikan Indonesia sebagai negara dengan jumlah media massa paling banyak di dunia. Media massa sendiri menjadi salah satu faktor yang melatarbelakangi penyebaran citra tubuh negatif (negative body-image) dalam bentuk pembentuk standar ideal. Vivenda dan Hadibowo (2019)

Dari standar ideal yang dimiliki oleh individu akan berdampak pada bagaimana individu melihat dirinya yang disebut dengan citra tubuh. Citra tubuh pada individu dapat bersifat positif maupun negatif. Seseorang yang memiliki citra tubuh yang positif akan memiliki rasa puas dengan bentuk tubuh yang dimilikinya (body image satisfaction) yang tinggi. Orang yang puas akan merasa nyaman dan percaya diri di lingkungan social dan begitupun sebaliknya, hambatan sosial kecemasan yang tinggi dapat dialami oleh seseorang dengan citra tubuh negatif (Cash dan Flamming dalam Cash dan Pruzinky, 2000).

Dalam lingkungan sosial, fisik merupakan hal yang dibahas utama bahkan menjadi kebiasaan. Maka tidak heran jika setiap individu akan sangat memperhatikan penampilan fisiknya. Perhatian terhadap penampilan fisik dominan dilakukan pada rentan usia dewasa awal karena kaitannya dengan tuntutan tugas dan perkembangannya (Sumanty, 2018).

Dalam penelitiannya (Seekis et al., 2020) mengatakan bahwa kemunculan kedewasaan telah digambarkan sebagai masa yang tepat untuk perkembangan citra tubuh yang dimiliki seseorang dan, mengingat promosi standar penampilan yang mayoritas tidak dapat dicapai oleh masyarakat barat. Banyak wanita dewasa yang mengalami masalah kondisi tubuh selama ini. Tentunya hal ini menambah jelas bahwa citra tubuh merupakan salah satu permasalahan yang banyak dialami oleh individu dalam kehidupannya.

Citra tubuh yang dimiliki individu akan semakin kompleks pada usia dewasa awal, dimana pada masa dewasa awal ini seseorang mengalami perubahan dari masa remaja yang berada dalam pencarian jati diri menuju individu yang matang untuk menghadapi kehidupan. Selain itu mahasiswi adalah seorang yang sedang menempuh pendidikan sekolah tinggi yang

dimana mereka akan menemukan bermacam-macam jenis gaya hidup dari lingkungan dan akan lebih mengeksplor dunia maya maupun dan dunia nyata yang dapat memberikan banyak pengaruh dalam diri mahasiswi.

Erikson menyebutkan bahwa, usia dewasa awal mulai memasuki level keenam dalam teori psikososial. Level keenam ini adalah *intimacy versus isolation*, dimana individu mempunyai tugas untuk membentuk *interpersonal relationship* yang lebih dalam dengan lawan jenis atau biasa disebut dengan *intimate relationship* (Papalia, Olds, & Feldman, 2007). Sejalan dengan penelitiannya (Seekis et al., 2020) yang mengatakan bahwa kemunculan kedewasaan telah digambarkan sebagai masa yang tepat untuk perkembangan citra tubuh yang dimiliki seseorang dan, mengingat promosi standar penampilan yang mayoritas tidak dapat dicapai oleh masyarakat barat, banyak wanita dewasa yang mengalami masalah kondisi tubuh selama ini. Tentunya hal ini menambah jelas bahwa citra tubuh merupakan salah satu permasalahan yang banyak dialami oleh individu dalam usia dewasa awal.

Wanita dewasa awal memiliki kebutuhan yang besar dalam memperhatikan penampilannya, sehingga akan cenderung memenuhi kebutuhannya tersebut dengan keinginan merawat dan memelihara tubuhnya untuk menjaga kecantikannya. Perawatan yang dilakukan di klinik dapat menyebabkan ketidakpuasan bentuk tubuh (Prasetya & Psi, n.d.). Citra tubuh yang dimiliki individu terdapat dua kategori yaitu citra tubuh positif dan citra tubuh negatif. Individu yang memiliki citra tubuh positif akan persepsi yang benar tentang bentuk tubuh kamu. Kamu melihat tubuh kamu sebagaimana adanya. Kamu menghargai bentuk tubuhmu dan memahami bahwa penampilan fisik seseorang tidak ada yang sempurna. Kamu merasa bangga dan menerima tubuh kamu yang unik, serta merasa nyaman dan percaya diri.

Sedangkan individu yang memiliki citra tubuh negatif merasa bahwa penampilan mereka tidak sesuai dengan apa yang diharapkan masyarakat, keluarga, teman, dan orang pada umumnya. Mereka memiliki perasaan minder ketika membandingkan diri dengan orang lain. Citra tubuh negatif memberi dampak negatif baik secara individu maupun sosial, seperti isu-isu body shaming, gangguan mental dan bahkan gangguan makan yang banyak bermunculan belakangan ini. (Vivenda dan Hadinowo, 2019) Sumber: <https://yoursay.suara.com/health/2021/12/07/142831/4-dampak>.

Kesimpulan dari permasalahan diatas adalah, citra tubuh wanita dewasa awal dipengaruhi oleh banyak hal. Stereotip standar kecantikan, modelling pada media yang ditampilkan, tugas perkembangan pada usia dewasa awal, pengaruh skincare dapat membentuk citra tubuh pada wanita dewasa awal. Baik citra tubuh positif maupun citra tubuh negatif. Dengan adanya banyak pengaruh dalam pembentukan citra tubuh wanita dewasa awal, maka akan muncul sebuah dinamika psikologi didalam diri individu. Bahkan setiap citra tubuh yang dimiliki oleh individu akan memberikan dampak kepada individu itu sendiri.

Berangkat dari permasalahan diatas maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Fenomena Citra Tubuh Pada Mahasiswi Di Yogyakarta”

## TINJAUAN PUSTAKA

### 1. Citra Tubuh

Citra tubuh merupakan penilaian individu secara partisipatif dari penampilannya dan bagaimana individu mempersepsikan dirinya yang akan berkaitan dengan

standar ideal yang dibentuk didalam pikirannya. Persepsi yang dimiliki individu tersebut akan menghasilkan pandangan yang positif maupun negatif pada citra tubuh yang dimilikinya (I. A. W. Sari & Suarya, 2018).

Citra tubuh adalah evaluasi yang berupa penilaian individu terhadap penampilannya dari segi fisik yang melibatkan perasaan atau pikiran terhadap apa yang ditampilkan oleh tubuhnya sendiri. Sehingga dari hasil persepsi tersebut akan mengarah pada perilaku yang muncul (Samosir & Sawitri, 2015).

Menurut (Cash, 2004) juga menyatakan bahwa citra tubuh adalah pandangan dan penilaian individu yang berupa persepsi akan bentuk dan ukuran tubuhnya, dan evaluasi diri terhadap penampilannya yang akan membentuk perilaku tertentu. Didukung oleh (Lilishanty & Maryatmi, 2019) yang menyatakan bahwa citra tubuh merupakan pandangan partisipatif individu terhadap penampilan fisiknya yang berupa perasaan dan seberapa puas individu terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan keseluruhannya.

### 2. Pentingnya Citra Tubuh

Citra tubuh berada di peringkat tiga teratas perhatian bagi kaum muda di Australia (National Eating Disorder Collaboration, 2021). Namun, di Indonesia citra tubuh belum dijadikan perhatian bahkan banyak individu yang tidak mengetahui apa itu citra tubuh.

Citra tubuh sendiri memiliki peranan besar terhadap rasa percaya individu, seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh (T. A. Putri, n.d.) dengan judul Hubungan Antara Body Image dengan Kepercayaan Diri Mahasiswi yang Mengalami Obesitas yang menghasilkan bahwa ada hubungan positif antara citra tubuh dengan kepercayaan diri. Artinya, semakin positif citra tubuh yang dimiliki individu maka semakin tinggi pula tingkat percaya diri yang dimiliki.

Ketidakpuasan tubuh dan penilaian citra tubuh yang berlebihan dalam mendefinisikan harga diri seseorang adalah faktor risiko yang membuat beberapa orang lebih rentan untuk mengembangkan gangguan makan daripada yang lain. Orang yang mengalami ketidakpuasan tubuh dapat terpacu pada upaya untuk mengubah bentuk tubuh mereka, yang dapat menyebabkan praktik yang tidak sehat dengan makanan, olahraga, atau suplemen.

Praktek-praktek ini biasanya tidak mencapai hasil yang diinginkan (secara fisik atau emosional) dan dapat mengakibatkan perasaan kecewa, malu dan bersalah yang intens dan, pada akhirnya, meningkatkan risiko mengembangkan gangguan makan.

Selain kepercayaan diri dan gangguan makan, citra tubuh juga dapat mempengaruhi penerimaan diri pada individu. Hasil penelitian yang dihasilkan oleh (Ifdil et al., 2017) dengan judul Hubungan body image dengan penerimaan diri mahasiswa putri Relationship between body image and self-acceptance of female students menghasilkan bahwa terdapat hubungan yang positif, artinya semakin positif body image mahasiswa putri, maka semakin tinggi penerimaan diri yang dimiliki Mahasiswa Putri BK FIP UNP.

### 3. Masa Dewasa Awal

Setiap individu dalam kehidupannya akan mengalami masa perkembangan, mulai dari balita, remaja, dewasa hingga lansia. Dalam setiap tahap perkembangan ada tugas-tugas yang harus diselesaikan. Salah satu perkembangan adalah usia dewasa awal.

Dewasa awal adalah istilah yang kini digunakan untuk menunjuk masa transisi dari remaja menuju dewasa. Rentang usia ini berkisar antara 18 tahun hingga 25 tahun, masa ini ditandai oleh kegiatan bersifat eksperimen dan eksplorasi. Transisi dari masa remaja menuju masa dewasa diwarnai dengan perubahan yang berkesinambungan (Santrock, 2011).

Di usia dewasa awal ini merupakan masa pencarian, penemuan, eksplorasi, penentuan dan reproduktif yang dipenuhi dengan ketegangan emosional. Selain itu, masa ini juga diwarnai dengan periode isolasi sosial, periode komitmen, dan perubahan nilai-nilai kreativitas (A. F. Putri, 2018).

Masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri dan sosial yang baru. Individu dewasa akan memainkan peran baru seperti, keanggotaan sosial, jenjang pendidikan, hingga perubahan status sosial yang dimiliki. Tentunya hal tersebut akan menghasilkan sikap dan nilai baru dalam menyelesaikan tugasnya (Hurlock, 1996).

#### 4. Citra Tubuh Pada Mahasiswi

Citra tubuh merupakan gambaran mental individu dalam melihat, menilai dan mengevaluasi dirinya. Citra tubuh merupakan gambaran mental yang dimiliki individu terhadap bentuk tubuh yang dimiliki individu meliputi; bentuk tubuh, berat badan, warna kulit, hingga bentuk setiap anggota tubuh yang dimiliki. Citra tubuh terdiri dari citra tubuh positif dan negatif.

Bagi wanita dan pria, kualitas citra tubuh yang dimiliki berbanding terbalik dengan ketidakpuasan tubuh, emosi citra tubuh negatif dalam berbagai konteks situasional, dan arti penting evaluasi diri (penilaian berlebihan disfungsi terhadap penampilan yang terkait erat dengan harga diri) dan berhubungan positif dengan harga diri, optimisme, dan dukungan sosial.

Kualitas citra tubuh yang lebih baik dari hidup dilaporkan oleh pria (dibandingkan dengan wanita), oleh wanita Afrika-Amerika (dibandingkan dengan wanita kulit putih), dan oleh wanita dengan indeks massa tubuh (BMI) yang lebih rendah (Tylka & Wood-Barcalow, 2015)

Individu mulai memiliki citra tubuh sejak usia dini, seiring perkembangan usia individu semakin kompleks dan banyak pula factor yang mempengaruhi citra tubuh yang dimiliki individu. Pada beberapa penelitian, stigma citra tubuh ini mulai dialami oleh individu yang berusia menginjak dewasa. anak-anak yang kelebihan berat badan tahu bahwa berat badan mereka adalah alasan penolakan sosial. Dalam sebuah penelitian terhadap anak-anak berusia 9-11 tahun, anak-anak yang kelebihan berat badan melaporkan bahwa mereka percaya bahwa kelebihan berat badan mereka menghambat interaksi sosial mereka dengan teman sebaya, dan 69% percaya bahwa jika mereka kehilangan berat badan, mereka akan memiliki lebih banyak teman (Pierce & Wardle, 1997).

Perubahan tubuh yang dialami oleh remaja ini akan membentuk dinamika psikologis bagi remaja dalam membentuk tubuh yang dimiliki. Citra tubuh yang dimiliki juga akan berpengaruh dalam menerima dirinya sehingga mampu bersosial dalam lingkungannya.

Setelah menyelesaikan perkembangan masa remajanya, citra tubuh yang dimiliki akan terbentuk dan dapat berubah saat individu semakin mengorientasikan tubuhnya menjadi fokus utama dalam kesehariannya. Pada masa dewasa awal individu mulai memasuki usia kematangan, dimana individu sedang mencapai titik yang ingin dicapai dalam hidupnya.

Masa dewasa awal merupakan transisi dari masa remaja yang masih menjalani kehidupan yang hura-hura menuju masa yang menuntut akan rasa tanggung jawab. Perkembangan masa dewasa awal ini dimulai saat seseorang menginjak pada umur 19 tahun sampai 25 tahun. Tidak dipungkiri dalam masa dewasa awal sangat rentan mengalami permasalahan, hal ini bisa saja dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal seperti faktor lingkungan, masyarakat, teman sebaya dan lainnya. Putri (2019).

Pada masa dewasa awal ini merupakan masa dimana seseorang menentukan arah hidupnya. Salah satu tahapan pada usia dewasa awal adalah menempuh Pendidikan tinggi atau kuliah. Pada masa perkuliahan ini tentunya individu akan semakin mendapatkan banyak pengalaman, wawasan, dan juga pengetahuan. Mahasiswa adalah seorang yang sedang menimba ilmu atau terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu perguruan tinggi, akademi, politeknik, universitas, sekolah tinggi, maupun institut (Hartaji, 2012).

Siswono (2007) juga mengatakan bahwa, mahasiswa dapat dikategorikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi negeri maupun swasta. Atau individu yang menuntut ilmu di lembaga yang setara dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai mempunyai intelektual yang lebih tinggi dari masyarakat pada umumnya. Mahasiswa juga dianggap mempunyai kecerdasan dalam merencanakan dan melakukan sesuatu, berpikir kritis dan bertindak adalah salah satu sifat yang melekat pada mahasiswa.

Pada usia dewasa awal yang dimiliki mahasiswi ini lah yang memberikan banyak pengaruh baik eksternal dan internal dalam membentuk citra tubuh yang dimiliki. Faktor yang mempengaruhi individu didapat dari faktor internal yang didapat dari karakter dan kepribadian. Sedangkan faktor eksternal didapatkan dari lingkungan, tempat tinggal, dan stimulus dari teman ataupun keluarga dan tentunya media sosial yang selalu menampilkan gaya hidup yang dijadikan kiblat oleh masyarakat dalam membentuk standar dalam hidup.

Media sosial menjadi pusat dimana gaya hidup terbentuk. Dengan adanya media sosial individu dapat mencari, melihat dan mencontoh gaya hidup yang selalu diperbaharui. Gaya hidup ini berupa gaya pakaian, pola hidup, perawatan tubuh, pola makan, dan olahraga yang sedang terkenal.

Citra tubuh dapat dimiliki individu sejak kecil, mulai terlihat dan berpengaruh pada usia remaja dan mulai kompleks pada usia dewasa awal. Masa dewasa awal dimulai dari usia 18 tahun kurang lebih hingga usia 40 tahun. Perubahan-

perubahan psikologis juga menyertai berkurangnya kemampuan produktif (Hurlock, 1996). Individu dewasa awal selalu dianggap sudah selesai dalam menyelesaikan tahap perkembangannya sehingga usia dewasa awal harus siap masuk dalam lingkungan sosial bersama dengan teman sebaya lainnya (Hurlock, 1999).

Masa dewasa awal adalah masa dimana individu mengalami masa kematangan namun ditengah masa transisi dari perkembangan selanjutnya. Semakin luas pergaulan individu maka akan semakin luas pula informasi yang didapatkan. Dengan semakin luasnya pengetahuan yang dimiliki individu, maka isu standar ideal dan standar kecantikan akan lebih banyak mempengaruhi individu tersebut.

### **METODE PENELITIAN**

Rentang usia pada subjek penelitian ini adalah mahasiswi di Yogyakarta 18-25 tahun yang termasuk dalam usia dewasa awal seperti yang dikatakan oleh Santrock (2011). Subjek pada penelitian ini harus memiliki dan mengikuti sosial media seperti youtube, instagram, dan tiktok. Subjek penelitian juga sedang mengikuti diet dan menggunakan *skincare*. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan *theoretical coding* yaitu dengan cara mengumpulkan data yang kemudian diberikan koding, tema-tema, dan diinterpretasikan. Data dikumpulkan melalui teknik wawancara subjek dan orang terdekat subjek.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Partisipan 1 (RD) mempersepsikan cantik adalah seseorang yang nyaman, menerima, dan percaya diri. Partisipan 2 (AF) mempersepsikan cantik adalah seorang yang putih, kurus, mulus dan cantik. Partisipan 3 (TT) mempersepsikan cantik adalah tubuh yang ideal, putih, mancung, gigi rapi dan tinggi. Partisipan 4 (LD) mempersepsikan cantik adalah seseorang yang putih, tinggi, body goals dan proporsional. Partisipan 5 (FN) mempersepsikan cantik adalah mata besar, mata lentik, dan garis wajahnya bagus. Persepsi standar ideal masing-masing partisipan memiliki faktor masing-masing. Pada partisipan 1 (RD) dipengaruhi oleh diri sendiri. Standar ideal partisipan 2 (AF) dipengaruhi oleh omongan orang lain dan media sosial. Standar ideal partisipan 3 (TT) dipengaruhi oleh diri sendiri dan orang lain. Sedangkan standar ideal partisipan 4 (LD) dipengaruhi oleh orang lain dan kebahagiaan pasangan. Dan partisipan 5 (FN) standar idealnya dipengaruhi oleh orang sekitar.

Dari kelima partisipan, semua membutuhkan pengakuan dari orang lain sebagai afirmasi untuk dirinya dalam memandang tubuh yang dimiliki. Semua partisipan menilai dirinya gendut, gemuk, kurang ramping. Pada partisipan 1 (RD) menilai pahanya besar dan pesek, partisipan 2 (AF) menilai dirinya kurang ideal karena bagian kakinya besar, partisipan 3 (TT) menilai dirinya badannya kurang ramping sesuai dengan porsi ideal, partisipan 4 (RD) menilai badannya besar banget, partisipan 5 menilai dirinya hitam dan pendek. Selain menilai dirinya gemuk, semua partisipan memiliki evaluasi lain seperti kaki besar, pesek, kurang ramping, pendek dan hitam.

Semua partisipan mengevaluasi tubuhnya namun semua partisipan menyukai tubuh yang dimiliki. Masing-masing partisipan memiliki orientasi penampilan yang berbeda, sesuai dengan standar ideal yang ingin dicapai. Pada partisipan 1 (RD) memiliki orientasi penampilan putih dan sesuai dengan standar kecantikan, partisipan 2 (AF) memiliki orientasi penampilan sesuai dengan body goals yang ingin dicapai yaitu tubuh kurus, berisi,



dan putih. Partisipan 3 (TT) memiliki orientasi penampilan ideal dan kurus, partisipan 4 (LD) memiliki orientasi penampilan tinggi putih. Dan partisipan 5 (FN) memiliki orientasi penampilan glowing, kurus, dan proporsional.

Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa semua partisipan memiliki orientasi penampilan yang sesuai dengan standar kecantikan seperti putih, kurus, ideal, tinggi, proporsional. Orientasi penampilan yang dimiliki partisipan dipengaruhi oleh beberapa faktor, pada partisipan 1 (RD) orientasi penampilan dipengaruhi oleh artis yang dilihat dari sosial media, pada partisipan 2 (AF) dipengaruhi oleh orang lain, media sosial dan tiktok. Pada partisipan 3 (TT) orientasi penampilan partisipan dipengaruhi oleh video yang di tonton di youtube, pada partisipan 4 (LD) dipengaruhi oleh sosial media, tiktok, dan instagram. Dan partisipan 5 (FN) orientasi penampilan partisipan dipengaruhi oleh orang sekitar yang lebih cantik menurutnya. Dapat disimpulkan bahwa semua partisipan memiliki orientasi penampilan yang dipengaruhi oleh faktor eksternal yaitu, sosial media dan orang lain.

Orientasi penampilan yang dimiliki partisipan, membuat partisipan ingin merubah dan memperbaiki bentuk tubuh yang dimiliki. Partisipan 1 (RD) ingin mengecilkan pinggul dan menghilangkan kulit kusam, partisipan 2 (AF) ingin mengecilkan perut dan paha, partisipan 3 (TT) ingin mengecilkan pinggang, bokong, dan kaki. Partisipan 4 (LD) ingin mengecilkan pinggang dan memiliki kulit putih, partisipan 5 (FN) ingin memiliki kulit putih dan tubuh yang kurusan.

Semua partisipan belum puas dengan tubuh yang dimiliki karena belum sesuai dengan standar ideal yang ingin dicapai dan belum sesuai dengan harapan. Ketidakpuasan bentuk tubuh yang dimiliki partisipan dikarenakan partisipan belum mencapai standar ideal yang ditetapkan dan ingin dicapai. Meskipun semua partisipan belum puas dengan tubuh yang dimiliki, masing-masing partisipan masih memiliki rasa nyaman dan bahagia pada tubuhnya kecuali partisipan 5 (FN) yang tidak nyaman dan tidak bahagia dengan tubuhnya. Partisipan 1 (RD) merasa bangga dan nyaman pada tubuh yang dimiliki, partisipan 2 (AF) merasa bahagia namun tidak nyaman dengan tubuh yang dimiliki, partisipan 3 (TT) merasa bahagia namun tidak nyaman dengan tubuh yang dimiliki. Partisipan 4 (LD) merasa nyaman namun belum bahagia dan partisipan 5 (FN) merasa tidak nyaman dengan tubuh yang dimiliki.

Setiap partisipan memiliki berbagai macam kecemasan dan kekhawatiran terhadap tubuh yang dimiliki. Partisipan 1 (RD) mengalami stress karena jerawat yang dimiliki yang membuat partisipan merasa malu, tidak percaya diri, merasa jelek, dan sedih. Partisipan 2 (AF) mengalami rasa khawatir karena belum ideal yang menyebabkan partisipan merasa kurang percaya diri, mengeluh, dan minder. Partisipan 3 (TT) mengalami rasa khawatir akibat omongan orang lain yang membuat partisipan merasa galau dan kepikiran. Partisipan 4 (LD) mengalami rasa khawatir akibat melihat orang lain yang sesuai dengan standar kecantikan yang membuat partisipan merasa jelek dan kepikiran akan bentuk tubuh yang dimiliki. Partisipan 5 (FN) mengalami stress akibat omongan orang lain yang membuat partisipan merasa nggak percaya diri, merasa jelek, dan emosinya tidak stabil.

Berdasarkan penemuan data diatas dapat disimpulkan bahwa gambaran citra tubuh dari semua partisipan di antara lain, setiap partisipan memiliki persepsi standar ideal yang dipengaruhi diri sendiri, orang lain maupun media sosial yang diikuti dan semua partisipan membutuhkan pengakuan dari orang lain untuk tubuh yang dimiliki. Setelah mendapatkan

standar ideal, partisipan memiliki penilaian masing-masing dalam mengevaluasi tubuh yang dimiliki baik dari warna kulit maupun bentuk tubuh yang muncul karena belum sesuai dengan standar ideal yang diinginkan. Partisipan memiliki orientasi penampilan yang diharapkan seperti tubuh yang lebih kurus kecil dan kulit yang lebih putih maupun bersih yang dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal, kemudian partisipan memiliki rasa ketidakpuasan masing-masing dalam bentuk tubuh yang dimiliki akibat bentuk tubuh yang belum sesuai dengan standar ideal yang diharapkan dan ingin dicapai. Terdapat perbedaan evaluasi penampilan yang dilakukan dengan orientasi yang ingin dicapai, sehingga partisipan melakukan usaha dengan menggunakan skincare dan melakukan diet.

Partisipan yang sudah mencapai standar idealnya seperti partisipan (RD) akan merasa puas dan jarang stress dengan tubuh yang dimiliki. Sebaliknya, partisipan yang belum mencapai standar idealnya akan merasa minder, khawatir, dan tidak nyaman dengan tubuh yang dimiliki. Selain itu, masing-masing partisipan memiliki kecemasan yang dirasakan akibat penampilan dan bentuk tubuh yang belum sesuai dengan harapan maupun omongan orang lain sehingga menyebabkan dampak psikologis yang dirasakan oleh partisipan.

## **KESIMPULAN**

Semua partisipan memiliki fenomena citra tubuh di dalam dirinya. Secara keseluruhan partisipan memiliki penilaian dan persepsi terhadap bentuk tubuh dan warna kulit yang dimiliki. Berdasarkan penemuan data diatas dapat disimpulkan bahwa gambaran citra tubuh dari semua partisipan di antara lain, partisipan memiliki penilaian masing-masing dalam mengevaluasi tubuh yang dimiliki baik dari warna kulit maupun bentuk tubuh yang muncul karena belum sesuai dengan standar ideal yang diinginkan, partisipan memiliki orientasi penampilan yang diharapkan seperti tubuh yang lebih kurus kecil dan kulit yang lebih putih maupun bersih yang dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal, kemudian partisipan memiliki rasa ketidakpuasan masing-masing dalam bentuk tubuh yang dimiliki akibat bentuk tubuh yang belum sesuai dengan standar ideal yang diharapkan dan ingin dicapai. Selain itu, masing-masing partisipan memiliki kecemasan yang dirasakan akibat penampilan dan bentuk tubuh yang belum sesuai dengan harapan maupun omongan orang lain sehingga menyebabkan dampak psikologis yang dirasakan oleh partisipan. Dan setiap partisipan memiliki persepsi standar ideal yang dipengaruhi diri sendiri, orang lain maupun media sosial yang diikuti dan semua partisipan membutuhkan pengakuan dari orang lain untuk tubuh yang dimiliki.

## **SARAN**

Bagi partisipan penelitian diharapkan untuk melihat lebih jauh lagi apa makna cantik yang sesungguhnya dan lebih mencintai dirinya agar lebih bisa menerima tubuh yang dimiliki. Partisipan harus mengorientasikan tubuh yang diinginkan kepada kenyamanan dan kesehatan. Selain itu partisipan harus lebih mencari dan memahami apa keunikan yang dimiliki darinya, sehingga partisipan akan lebih percaya diri dan meminimalisir pengaruh penilaian dari luar.

Saran bagi peneliti selanjutnya agar memperhatikan proses penelitian dengan lebih baik, serta menggali data dengan baik sehingga data yang diperoleh lebih kaya dan menarik. Dimohon peneliti selanjutnya juga menggunakan metode pengambilan data yang lebih baik dan lengkap sehingga data yang diperoleh semakin dalam. Selain itu, peneliti selanjutnya juga bisa mengembangkan penelitian ini agar data-data yang muncul semakin beragam dan bisa menjadi penelitian yang memberikan dampak positif bagi pembacanya.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Anggraini, T. (2015). "Hubungan *body image* terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswi yang Mengalami Obesitas".
- Anisa F.D. (2020). *Mengintip Standar Kecantikan di Setiap Generasi*. <https://www.beritasatu.com/gaya-hidup/596815/mengintip-standar-kecantikan-di-setiap-generasi>
- Bimantara, M. D., Adriani, M., & Suminar, D. R. (2019). Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Siswi di SMA Negeri 9 Surabaya. *Amert Nutrition*, 3(2), 85. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i2.2019.85-88>
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (Eds.). (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. Guilford Press.
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 55. <https://doi.org/10.29210/116500>
- Firdaus M.A. (2020). *Ini Pandangan Wanita Indonesia tentang Kecantikan*. <https://m.ayocirebon.com/read/2020/02/07/4474/ini-pandangan-wanita-indonesia-tentang-kecantikan>
- Haslinda, L., Ernalina, Y., & Wahyuni, S. (2017). Citra tubuh, Perilaku Diet, dan Kualitas Hidup Remaja Akhir Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 9(2), 95. <https://doi.org/10.26891/JIK.v9i2.2015.95-98>
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 107–113. <https://doi.org/10.17977/um001v2i32017p107>
- Kahija, Y. L. (2017). *PENELITIAN FENOMENOLOGIS* (1st ed.). PT Kanisius.
- Lamarche, L., Bailey, K. A., & Awan, A. (2020). "Exploring primary care providers' understandings of body image in patient care". <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.09.001>
- Lilishanty, E. D., & Maryatmi, A. S. (2019). HUBUNGAN CITRA TUBUH DAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA REMAJA KELAS 11 DI SMAN 21 JAKARTA. 3(1), 8.
- Lintang, A., Yudi, A., & Onibala, F. (2015). HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN PERILAKU DIET PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 9 MANADO. *Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi, Vol 3, No. 2*. <https://doi.org/10.35790/jkp.v3i2.8144>
- Maryam, S., & Ifdil, I. (2019). Relationship between body image and self-acceptance of female students. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 3(3), 129–136. <https://doi.org/10.24036/4.23280>
- Oktaviani kiki. (2018). *Miris, 84% Wanita Indonesia Tidak Merasa Cantik*. <https://wolipop.detik.com/makeup-and-skincare/d-4228787/miris-84-wanita-indonesia-tidak-merasa-cantik>

- Prasetya, B. E. A., & Psi, S. (n.d.). *Perbedaan Body Image Ditinjau Dari Tahap Perkembangan (Remaja dan Dewasa Awal) dan Jenis Kelamin (Perempuan dan Laki-Laki) di Kelurahan Banyumanik Kecamatan Banyumanik Kota Semarang*. 44.
- Purnanto, N. T., Rahmawati, R., & Larasati, I. D. A. (2018). STUDY KASUS BODY IMAGE PADA SISWA DI SMA NEGERI 1 GROBOGAN. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 3(2). <https://doi.org/10.35720/tscners.v3i2.119>
- Pusparini, P., Refdanita, R., C maigoda, T., & Briawan, D. (2013). Studi Kualitatif Persepsi Citra Tubuh Remaja yang Kurus dan Gemuk Serta Upaya untuk Mencapai Tubuh Ideal Pada Siswi SMA Negeri 1 Kota Bogo. *Jurnal Kesehatan*, Vol.6 ,No. 1, 15–28. <https://doi.org/10.23917/jk.v6i1.5507>
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Putri, D. E. (2007). *CITRA TUBUH PADA REMAJA PUTRI MENIKAH DAN MEMILIKI ANAK*. 1(1), 11.
- Putri, T. A. (n.d.). *Hubungan Antara Body Image dengan Kepercayaan Diri Mahasiswi yang Mengalami Obesitas*. 2015, 14.
- Rief, W., Buhlmann, U., Wilhelm. S., Borkenhagen, A., & Braehler, E (2006). The prevalence of body dysmorphic disorder: a population based survey. *Psychological Medicine*, 36, 877– 884. doi:10.1017/S0033291706007264.
- Rizky, R., & Rachmatan, R. (2017). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Di Kota Banda Aceh. *Journal Psikogenesis*, 4(2), 182. <https://doi.org/10.24854/jps.v4i2.349>
- Rudd, N.A., Lennon, S.J. (2000). Body image and apperance management behaviours in collages women. *Clothing and Textiles Research Journal*, 18, 153-160.
- Sakinah, J. (2018). *“Ini Bukan Lelucon”: Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya*. 1, 15.
- Samosir, D. T. P., & Sawitri, D. R. (2015). *HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN PENGUNGKAPAN DIRI PADA REMAJA AWAL KELAS VII*. 4, 6.
- Sari, D. N. P. (2012). Hubungan Antara Body Image dan Self-Esteem Pada Dewasa Awal Tuna Daksa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, Vol.1 No.1.
- Sari, I. A. W., & Suarya, L. M. K. S. (2018). HUBUNGAN ANTARA SOCIAL COMPARISON DAN HARGA DIRI TERHADAP CITRA TUBUH PADA REMAJA PEREMPUAN. *Jurnal Psikologi Udayana*, 40–52.
- Satori. (n.d.). *Metodologi Penelitian Kualitatif (KE-7)*. ALFABETA.
- Seekis, V., Bradley, G. L., & Duffy, A. L. (2020). Does a Facebook-enhanced Mindful Self-Compassion intervention improve body image? An evaluation study. *Body Image*, 34, 259–269. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.07.006>
- Sugiyono. (2021). *METODE PENELITIAN KUALITATIF*. ALFABETA.
- Sumanty, D. (2018). Hubungan Religiusitas dengan Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*. <https://doi.org/10.15575/jpib.v1i1.2076>
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118–129. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>
- Waspada. (2018). *Indonesia Menduduki Pasar Skin Care Terbesar di Dunia*. <https://waspada.co.id/2018/02/indonesia-menduduki-pasar-skin-care-terbesar-di-dunia/>

## **JURNAL PSIKOLOGI MANDIRI**

Jurnal Psikologi STIPSI

Yosephin. (2012). Hubungan citra tubuh terhadap perilaku diet mahasiswi di salah satu fakultas dan program vokasi rumpun sosial humaniora Universitas Indonesia. Naskah tidak dipublikasikan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Jakarta