

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Penelitian

Pada bab ini akan diuraikan hasil pengolahan data secara statistik dan pembahasan mengenai *body image* pada wanita usia dewasa awal yang aktif menggunakan media sosial di kota Bandung. Penelitian ini dilakukan pada wanita usia dewasa awal yang aktif menggunakan media sosial di kota Bandung. Pada bab ini juga akan dibahas mengenai positif dan negatifnya *body image* secara keseluruhan dan aspek-aspek yang ada di dalam *body image* itu sendiri. Berikut data demografi sebagai data pendukung dari penelitian ini :

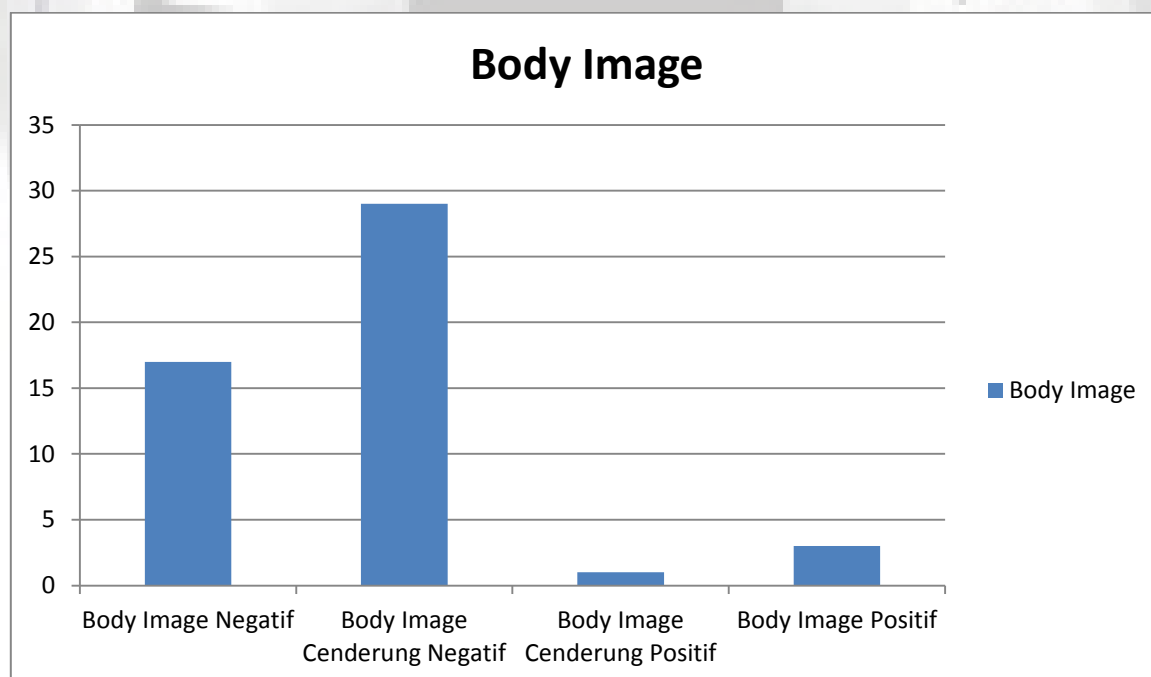
**Tabel 4.1 Data Demografi**

Kriteria	Subkriteria	Jumlah
Usia	Wanita dewasa awal 20 – 40	50
Media Sosial yang Paling Sering di Buka	Instagram	50
	Path	46
	Twitter	20
Status	Mahasiswi	11
	Pekerja	22
	Ibu rumah tangga	17
Orang yang paling berpengaruh dalam penampilan	Artis Idola	45
	Teman Sebaya	39
	Orang Asing	46
	Keluarga	20
Seberapa sering melakukan aktivitas dalam media sosial	Setiap Hari	50
Aktivitas yang dilakukan dalam media sosial	Melihat-lihat foto	50
	Update status	38

	Hanya melihat-lihat saja	36
	Upload foto	47
Cara yang dilakukan agar memiliki penampilan yang menarik	Melakukan suntik vitamin C	7
	Menggunakan pemutih wajah	18
	Meminum obat diet	26
	Melakukan olahraga	15
	Melakukan pengeditan foto	42
	Mengurangi makan	40
	Konsultasi pada dokter	3
	Menggunakan make up setiap waktu	46

#### 4.1.1 Gambaran *Body Image* Secara Keseluruhan

Diagram 4.1.1 *Body Image* Secara Keseluruhan



*Body Image* pada wanita usia dewasa awal secara keseluruhan termasuk pada kategori *body image* cenderung negatif. Dilihat dari data diatas, diperoleh hasil bahwa *Body Image* yang negatif dimiliki oleh subjek sebanyak 17 orang, untuk *body image*

yang cenderung negatif dimiliki oleh subjek sebanyak 29 orang, *body image* yang cenderung positif dimiliki oleh subjek sebanyak 1 orang, dan *body image* yang positif dimiliki oleh sebanyak 3 orang. maka dapat diambil kesimpulan dalam *body image* keseluruhan ini terdapat banyaknya subjek yang memiliki *body image* cenderung negatif.

#### 4.1.2 Gambaran *Body Image* Pada Setiap Aspek

Diagram 4.1.2 Gambaran *Body Image* Pada Setiap Aspek

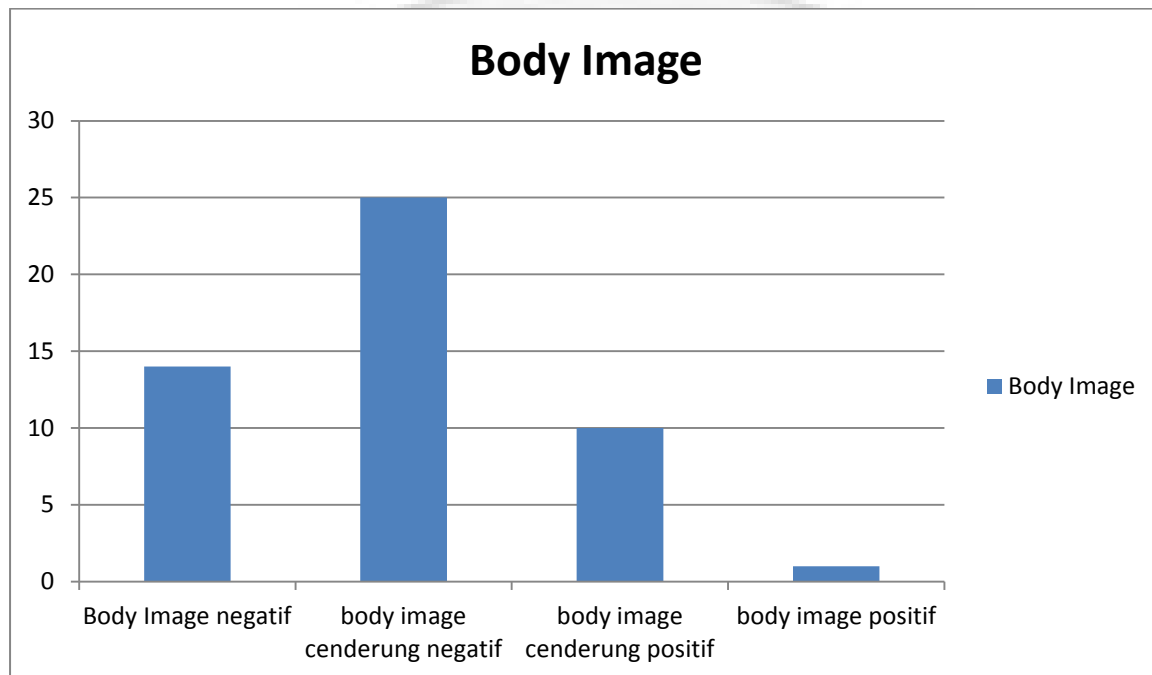


*Body Image* wanita dewasa awal pada setiap aspek ini memiliki jumlah yang variatif pada setiap aspeknya. Terdapat data semua aspek yaitu *appearance evaluation* (AE), *appearance orientation* (AO), *body area satisfaction* (BAS), *overweight pre-occupation* (OP), dan *self-classified weight* (SCW). Namun diantara kelima aspek tersebut terdapat dua aspek yang memiliki jumlah *body image* cenderung negatif yang lebih dominan diantara aspek lainnya yaitu aspek

evaluasi penampilan atau *appereance evaluation* dan aspek orientasi penampilan atau *appereance orientation*.

#### 4.1.2.1 Gambaran Pada Aspek *Appereance Evaluation*

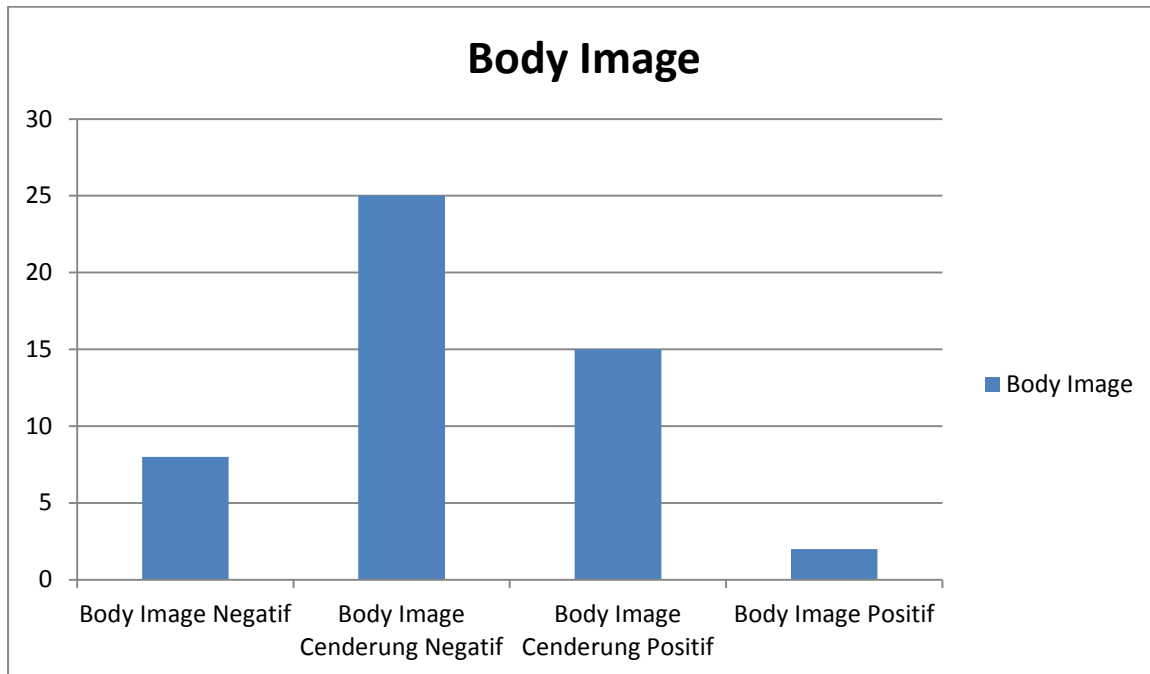
Diagram 4.1.2.1 *Body Image* Pada Aspek *Appereance Evaluation*



*Body Image* pada wanita usia dewasa awal secara keseluruhan dalam aspek *Appereance Evaluation* ini termasuk pada kategori *body image* cenderung negatif. Dilihat dari data diatas, diperoleh hasil bahwa *body image* yang negatif dimiliki oleh sebanyak 14 subjek, *body image* yang cenderung negatif dimiliki oleh sebanyak 25 subjek, *body image* yang cenderung positif dimiliki oleh sebanyak 10 subjek, dan *body image* yang positif dimiliki oleh sebanyak 1 subjek. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dari aspek evaluasi penampilan ini banyaknya subjek yang memiliki *body image* yang cenderung negatif.

#### 4.1.2.2 Gambaran *Body Image* Pada Aspek *Appereance Orientation*

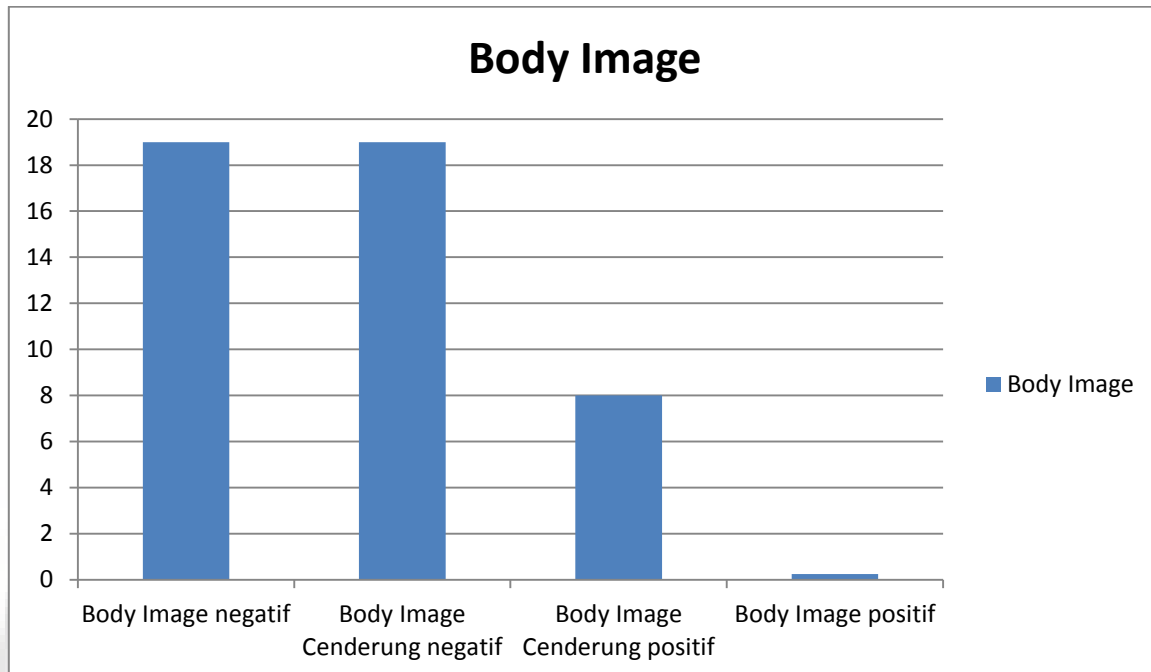
Diagram 4.1.2.2 *Body Image* Pada Aspek *Appereance Orientation*



*Body Image* pada wanita usia dewasa awal secara keseluruhan dalam aspek *Appereance Orientation* ini termasuk pada kategori *body image* cenderung negatif. Dilihat dari data diatas, diperoleh hasil bahwa *body image* yang negatif dimiliki oleh sebanyak 8 orang, *body image* yang cenderung negatif dimiliki oleh sebanyak 25 orang, *body image* yang cenderung positif dimiliki oleh sebanyak 15 orang, dan *body image* yang positif dimiliki oleh 2 orang. sehingga dapat disimpulkan secara keseluruhan pada aspek orientasi penampilan ini bahwa banyaknya subjek yang memiliki *body image* yang cenderung negatif.

#### 4.1.2.3 Gambaran Body Imge Pada Aspek *Body Area Satisfaction*

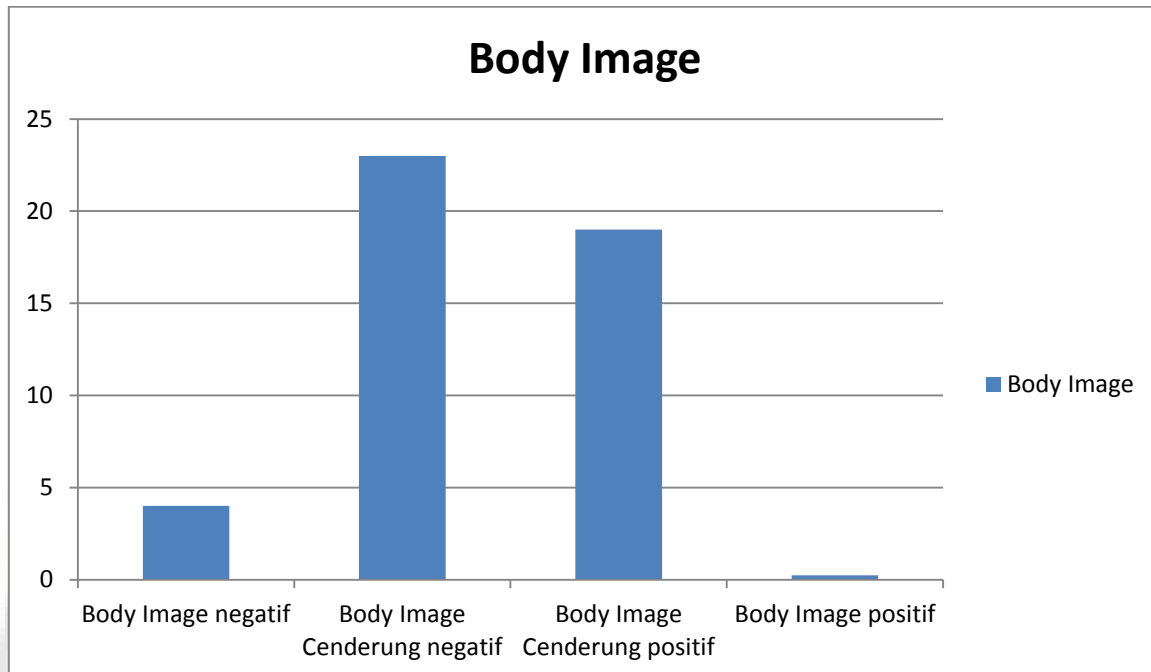
Diagram 4.1.2.3 Body Image Pada Aspek *Body Area Satisfaction*



*Body Image* pada wanita usia dewasa awal secara keseluruhan dalam aspek *Body Area Satisfaction* ini termasuk pada kategori *body image* cenderung negatif dan negatif karena memiliki jumlah subjek yang sama. Dilihat dari data diatas, diperoleh hasil bahwa *body image* yang negatif dimiliki oleh sebanyak 19 orang, *body image* yang cenderung negatif juga dimiliki oleh sebanyak 19 orang, *body image* yang cenderung positif dimiliki oleh sebanyak 8 orang, dan *body image* yang positif dimiliki oleh sebanyak 4 orang. sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa banyaknya subjek yang memiliki *body image* yang negatif dan cenderung negatif.

#### 4.1.2.4 Gambaran *Body Image* Pada Apek *Overweight Pre-occupation*

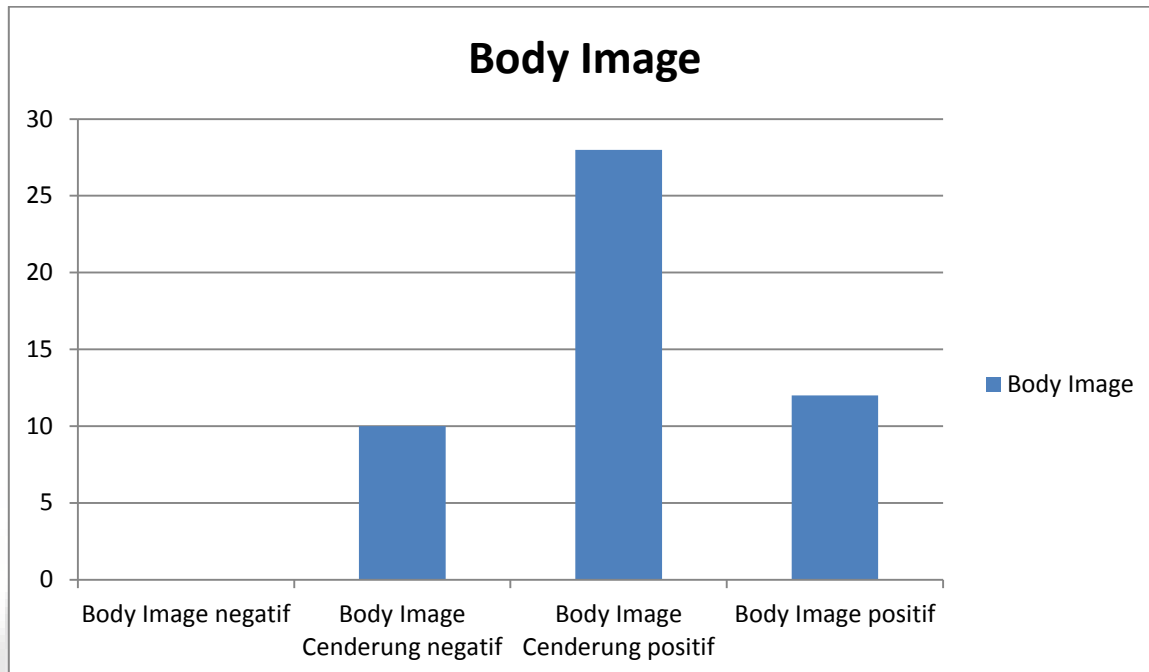
Diagram 4.1.2.4 *Body Image* Pada Aspek *Overweight Pre-occupation*



*Body Image* pada wanita usia dewasa awal secara keseluruhan dalam aspek *Overweight Pre-occuation* ini termasuk pada kategori *body image* cenderung negatif. Dilihat dari data diatas, diperoleh hasil bahwa *body image* yang negatif dimiliki oleh subjek sebanyak 4 orang, *body image* yang cenderung negatif dimiliki oleh subjek sebanyak 23 orang, *body image* yang cenderung positif dimiliki oleh subjek sebanyak 19 orang, dan *body image* yang positif dimiliki oleh subjek sebanyak 4 orang. sehingga dapat ditarik kesimpulan secara keseluruhan dari aspek ini yaitu banyaknya subjek yang memiliki *body image* yang cenderung negatif.

#### 4.1.2.5 Gambaran *Body Image* Pada Aspek *Self – Clasifield Weight*

Diagram 4.1.2.5 *Body Image* Pada Aspek *Self – Clasifield Weight*



*Body Image* pada wanita usia dewasa awal secara keseluruhan dalam aspek *Self-Clasifield Weight* ini termasuk pada kategori *body image* cenderung positif. Dilihat dari data diatas, diperoleh hasil bahwa tidak ada yang termasuk pada *body image* negatif, *body image* yang cenderung negatif dimiliki oleh subjek sebanyak 10 orang, *body image* yang cenderung positif dimiliki oleh subjek sebanyak 28 orang, dan *body image* yang positif dimiliki oleh subjek sebanyak 12 orang. Sehingga dapat disimpulkan secara keseluruhan pada aspek ini yaitu banyaknya subjek yang memiliki *body image* cenderung positif.

## 4.2 Pembahasan

Setiap individu yang berada dalam tahapan masa dewasa awal akan menghadapi rangkaian tugas perkembangan yang harus terpenuhi seperti mencari pekerjaan, menjalin hubungan dengan lawan jenis, memikirkan tentang pernikahan



dan tugas perkembangan lainnya. Pada umumnya masa dewasa itu adalah masa peralihan dari remaja ke dewasa yang lebih matang. orang dewasa adalah seseorang yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukannya di dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya. Seseorang yang sudah memasuki usia dewasa awal seharusnya sudah dapat menerima kondisi fisik dengan baik dan dapat memanfaatkan keadaan fisiknya dengan sebaik mungkin.

Menurut **Cash & Pruzinsky (2002)** *body Image* atau yang dikenal dengan citra tubuh merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan negatif. Seseorang yang memiliki pandangan positif mengenai tubuhnya akan menerima kondisi tubuhnya sebagaimana adanya dan merasa puas dengan apa yang dimilikinya. Namun untuk seseorang yang memiliki pandangan negatif terhadap tubuhnya akan selalu merasa tidak puas dengan kondisi tubuhnya, selalu membandingkan tubuhnya saat ini dengan tubuh ideal yang diinginkannya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 20 wanita berusia dewasa awal, mereka mengungkapkan bahwa pada awalnya mereka hanya mengikuti tren dengan memiliki beberapa akun media sosial seperti *twitter*, *instagram*, *path* dll untuk mengikuti kemajuan teknologi. Namun semakin sering mereka melihat akun media sosial pribadinya mereka semakin sering pula disuguhkan dengan foto-foto para artis, teman sebaya dan orang yang tidak dikenal yang memiliki tubuh ideal secara umum. Hingga akhirnya mereka mulai membandingkan tubuhnya sendiri dengan tubuh yang ada di media sosial tersebut. Mereka seringkali mengevaluasi tubuhnya dengan cara menanyakan kepada temannya atau ibunya apakah tubuh mereka menarik atau tidak. apabila masih ada yang mengkritik maka mereka akan mengecek tubuhnya sendiri dengan berkaca dan mereka menganggap bahwa kritikan itu benar. Sehingga mereka

melakukan sesuatu agar tampilannya lebih menarik dan tampak ideal. Mereka bersama dengan temannya atau dengan keluarganya (ibu, adik atau kakak) mencari cara agar mendapatkan tubuh yang ideal. Ada yang melakukan suntik vitamin c agar mendapatkan kulit yang cerah, ada yang melakukan pengobatan untuk mendapatkan payudara yang besar, ada yang mengkonsumsi obat-obatan agar dapat menurunkan berat badan tanpa anjuran ahli gizi. Citra tubuh yang ideal seringkali ditampilkan dalam beberapa media. Pada saat ini media sosial sedang berkembang pesat di kalangan remaja maupun orang dewasa sekalipun sehingga banyaknya orang-orang yang menilai bahwa media sosial menyuguhkan wanita-wanita yang memiliki citra tubuh ideal yang menjadi standar kecantikan para wanita. Apabila para wanita ini tidak mengikuti standar yang ada maka mereka menganggap bahwa mereka gagal dan tidak memiliki penampilan yang menarik. Hal tersebut juga dikemukakan oleh **Cash** bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang sehingga memiliki citra tubuh yang negatif, seperti adanya pengaruh dari keluarga, teman sebaya, dan media.

Adapun aspek-aspek yang termasuk pada *body image* menurut **Thomas F cash (2002:145)** yaitu *Appereance Evaluation, Appereance Orientation, Body Area Satisfaction, Overweight Pre – occupation, Self – Clasifield Weight*. Masa dewasa yang berusia 18 – 40 tahun, berdasarkan klasifikasi batasan usia dewasa awal menurut Hurlock (1986). Dalam usia ini masa dewasa awal sudah mantap dan stabil akan kondisi fisiknya dan dapat menerima kondisi fisiknya apa adanya. Subjek penelitian (wanita usia dewasa awal) tidak mampu menerima kondisi fisiknya dengan baik

Secara keseluruhan dapat dilihat bahwa subjek penelitian memiliki *body image* yang cenderung negatif. Dengan pengertian bahwa subjek memiliki penilaian atau perilaku seperti mengevaluasi tubuhnya, melakukan suatu cara agar dapat memperbaiki penampilannya, dan perilaku lainnya meskipun begitu subjek juga tidak

selalu memiliki *body image* yang negatif tetapi ada kalanya juga subjek merasa puas dengan bagian lain dari subjek.

Dilihat dari hasil pada masing-masing aspek dapat ditemukannya aspek yang paling negatif diantara aspek yang lainnya yaitu aspek evaluasi penampilan atau *appearance evaluation* dan aspek orientasi penampilan atau *appearance orientation*. Banyaknya subjek yang memiliki *body image* cenderung negatif dalam hal ini itu berarti subjek seringkali mengevaluasi tubuhnya sesuai dengan apa yang dilakukan subjek pada saat subjek melakukan aktivitas di media yaitu melihat foto orang-orang disekitarnya yang memiliki tubuh ideal, semakin sering subjek melihatnya maka akan muncul perasaan ingin memiliki tubuh yang ideal juga dan mulai membandingkan tubuhnya, menanyakan penampilannya pada orang-orang terdekat, berkaca setiap kali ada kesempatan, dan perilaku lainnya. Kemudian subjek juga merasa harus melakukan hal-hal yang dapat memperbaiki penampilannya seperti melakukan perawatan, menggunakan *make up* agar penampilannya lebih menarik dan perilaku lainnya yang menggambarkan orientasi penampilan. Hal tersebut juga dikemukakan oleh **Cash** dalam bukunya bahwa semakin sering seseorang melihat foto orang lain dengan tubuh yang ideal maka akan semakin menimbulkan ketidakpuasan terhadap penampilannya. Setelah itu mereka akan melakukan upaya untuk memperbaiki penampilannya tersebut.

Pada aspek *body area satisfaction* atau kepuasan terhadap bagian tubuh, sebanyak 19 subjek memiliki *body image* yang negatif itu berarti subjek memiliki ketidakpuasan terhadap bagian tubuhnya, seperti bagian perut, dada, wajah dan bagian tubuh yang spesifik lainnya.

Pada aspek *overweight pre-occupation* sebanyak 23 subjek yang memiliki *body image* cenderung negatif mengartikan bahwa ada kalanya subjek merasa cemas atas bertambahnya berta badannya namun ada juga sisi lain yang membuat subjek tidak selalu merasa cemas.

Pada aspek *self-clasified weight* ada sebanyak 28 subjek yang memiliki *body image* cenderung positif. Itu berarti subjek mengkategorikan tubuhnya sesuai dengan kenyataannya pada saat ini dan sesuai dengan penilaian orang lain. Wanita yang aktif di media sosial ini lebih banyak mengevaluasi tubuhnya dan bagaimana caranya meningkatkan kualitas dari penampilan mereka, meskipun ada beberapa diantaranya yang memiliki penilaian yang tidak sesuai dengan orang lain. Menurut subjek yang diwawancarai, subjek merasa perlu diet agar dapat menurunkan berat badannya karena merasa memiliki tubuh yang gemuk, tapi selain itu apabila usaha dietnya gagal subjek akan lebih menggunakan hal lain agar penampilannya lebih terlihat sempurna. Perilaku ini dikenal dengan mengkamufase penampilan dalam teori **Cash**. Seseorang akan mengkamufase penampilannya agar dapat terlihat sempurna, seperti menggunakan *make up*, menggunakan baju berwarna gelap agar tidak terlihat gemuk atau perilaku lainnya.

Pada waktu dulu biasanya wanita memiliki *body image* yang negatif itu dikarenakan oleh faktor teman sebaya, keluarga dan media seperti majalah atau televisi. Namun pada saat ini ada hal yang menarik bahwa adanya salah satu situs dalam internet yang mendukung seseorang untuk memiliki penilaian *body image* itu sendiri yaitu media sosial yang sedang marak digunakan oleh banyak orang termasuk wanita yang berusia dewasa awal. Wanita yang melihat majalah atau menonton televisi memiliki kesempatan untuk menilai tubuhnya secara negatif namun dengan berkembangnya media sosial ini wanita menjadi memiliki kesempatan yang lebih

tinggi untuk memiliki penilaian yang negatif akan tubuhnya. Karena penggunaan media sosial yang dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun.

Di dalam data demografi sebagai data pendukung, kini dalam media sosial, wanita tersebut sering melihat-lihat foto temannya, artis idola atau orang yang tidak dikenal sekalipun. Semakin sering wanita tersebut melihatnya maka wanita tersebut akan mengubah persepsi mereka akan cantik yang ideal yaitu memiliki kulit yang putih, tubuh yang tinggi dan kurus serta bagian tubuh lainnya yang dianggap sempurna sehingga mereka akan membandingkan tubuhnya dengan tubuh orang lain seperti artis idolanya, teman sebaya bahkan dengan orang yang tidak dikenal sekalipun dan hal tersebut dapat mengakibatkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya sendiri. Adapun perilaku lain seperti melakukan *selfie*, mereka akan melakukan *selfie* secara berulang kali hingga mendapatkan foto yang sempurna untuk diunggah ke media sosial atau melakukan pengeditan agar fotonya tampak lebih sempurna dan tidak sesuai dengan aslinya. Proses *selfie* yang berulang kali juga mengakibatkan wanita ini menjadi kurang produktif karena telah membuang waktunya untuk mendapatkan foto yang sempurna terus menerus. Adanya data demografi sebagai data pendukung dalam penelitian ini, banyaknya wanita yang menggunakan media sosial khususnya instagram dan path dengan aktivitas yang dilakukan dalam media sosial yaitu melihat foto-foto yang ada di media sosial dengan frekuensi setiap hari dan dapat melakukan selfie berulang kali hal ini dapat mendukung seseorang memiliki body image yang negatif. Jadi, dapat dikatakan bahwa wanita usia dewasa awal yang aktif menggunakan media sosial memiliki *body image* yang cenderung negatif.

Adanya proses bagaimana *body image* menjadi cenderung negatif karena media sosial memberi gambaran cantik yang ideal. Cantik yang ideal ini adalah cantik yang memiliki kulit putih, tubuh yang kurus dan tinggi memiliki penampilan yang

menarik seperti menggunakan *make up*, memperlihatkan wajah yang bersinar dan berkulit putih bersih. Jika dahulu kala cantik yang ideal itu berdasarkan budaya dimana para wanita itu tinggal. Namun kini wanita tersebut memiliki gambaran ideal yang secara general dan menjadi model bagi seluruh wanita. Media menyuguhkan foto tersebut melalui artis idola, teman sebaya, bahkan orang asing sekalipun. Media memberikan kesempatan yang besar agar dapat membuat semua orang dapat melihat foto atau gambar tersebut dengan mudah dimanapun dan kapanpun. Sehingga hal tersebut menggeser kecantikan yang berbeda dari setiap budaya yang ada. Jika pada awalnya cantik menurut budaya itu berbeda-beda maka saat ini hal tersebut sudah bergeser dengan adanya kecantikan ideal yang menggeneralisasi. Menggeser kecantikan ideal secara budaya menjadi lebih menyeluruh. Standar ideal bagi wanita pada saat ini seperti para artis atau gambaran ideal lainnya yang berada di media sosial seperti memiliki tubuh yang kurus tanpa melihat sehat atau tidak, memiliki tubuh yang tinggi, kulit yang putih, wajah yang bersinar dan kecantikan lainnya.

Hal tersebut menginternalisasi individu, wanita tersebut menjadi memiliki pemikiran bahwa wanita yang ideal itu adalah wanita yang memiliki ciri-ciri seperti yang sering dilihatnya di media sosial. Wanita tersebut memiliki persepsi bahwa mereka harus memiliki tubuh yang sama seperti tubuh orang lain yang dilihatnya di media sosial yaitu memiliki tubuh yang kurus, tubuh yang tinggi, kulit yang putih, atau memiliki wajah yang putih bersih dan bersinar seperti di foto yang dilihatnya. Sehingga mereka akan membandingkan tubuhnya dengan tubuh yang ada di media sosial tersebut. Apabila tidak sama dengan yang dilihatnya mereka akan mengalami ketidakpuasan karena mereka tidak dapat memenuhi standar yang berlaku sesuai dengan yang diperlihatkan di media sosial.

Seseorang merasa tertarik akan media sosial karena pada awal mulanya orang tersebut hanya mengisi waktu luang untuk membuka media sosial namun semakin sering orang tersebut semakin sering membuka media sosialnya. Kemudian orang tersebut disugahi foto-foto orang lain seperti teman sebaya, artis idola, dan orang yang tidak dikenal sekalipun. Semakin sering orang tersebut melihatnya maka orang tersebut akan semakin membandingkan tubuhnya dengan tubuh ideal yang ada di media sosial tersebut. Orang tersebut akan membandingkan tubuhnya dengan tubuh ideal yang ada di media sosial kemudian menanyakan penampilannya sudah menarik atau tidak kepada orang lain sehingga memunculkan ketidakpuasan pada tubuhnya sendiri. Saat orang tersebut mengalami ketidakpuasan, orang tersebut akan melakukan suatu cara agar meningkatkan penampilannya atau memperbaiki penampilannya dengan cara-cara yang disebutkan dalam data demografi sebagai data pendukung yaitu menggunakan pemutih wajah, melakukan suntik vitamin C, melakukan pengeditan foto terus menerus hingga menyita banyak waktu, melakukan diet ketat dengan mengurangi makan, menggunakan obat diet, berolahraga, dan berkonsultasi dengan dokter. Adapun dampak yang terjadi pada mereka yaitu mereka membuat waktunya menjadi kurang produktif karena harus selalu memikirkan penampilannya terus-menerus, memiliki pola hidup yang tidak sehat karena melakukan diet yang tidak sesuai dengan anjuran dokter, mengganggu fungsi sosial karena menjadi tidak percaya diri akan penampilannya apabila mereka bertemu dengan orang lain secara langsung. mereka seringkali melakukan *selfie* agar mendapatkan foto yang sempurna untuk dijadikan *profile picture* dalam media sosial mereka. Menurut mereka foto yang menarik dalam media sosial itu penting karena foto tersebut dilihat oleh orang banyak. Untuk mendapatkan foto yang menarik tidaklah mudah mereka harus melakukan foto lebih dari 3 kali untuk mendapatkan

foto yang sesuai dengan keinginannya kemudian mereka akan menggunakan aplikasi edit foto. Karena dengan menggunakan aplikasi edit foto seperti *instagram editor* atau *camera 360* atau aplikasi lainnya. Mereka akan mendapatkan foto yang jauh lebih menarik sehingga hal tersebut memperlihatkan adanya kesenjangan antara gambaran diri yang sebenarnya dengan gambaran ideal yang mereka idamkan. Hal tersebut membuat mereka menjadi tidak percaya diri untuk menunjukkan diri mereka yang sebenarnya di hadapan publik sehingga mereka seringkali menampilkan perilaku malu-malu, pasif, merasa tidak aman, atau ragu untuk menjalin suatu relasi dengan lawan jenis yang justru penting dilakukan di usianya saat ini karena merupakan tugas perkembangan yang harus terpenuhi.

Hal tersebut sesuai dengan yang ada dalam teori **Thomas F Cash** bahwa media dapat memberikan pengaruh terhadap penilaian tubuh seseorang dengan proses pada awalnya sering melihat foto-foto atau film yang menyuguhkan model-model yang memiliki tubuh ideal. Kemudian mereka akan membandingkan tubuhnya dengan tubuh model tersebut yang dianggap ideal sebagai proses evaluasi. Setelah itu mereka akan mengalami ketidakpuasan atas tubuhnya sendiri karena gagal dalam mengikuti standar ideal yang mereka lihat. Kemudian berusaha untuk meningkatkan atau mengoptimalkan penampilannya agar lebih menarik. Meskipun begitu *body image* yang negatif juga memiliki dampak yang cukup serius seperti memiliki gangguan makan, perilaku diet tidak sehat, mengganggu fungsi sosial, mengalami *body dissatisfaction* dll.