

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. *Body Image*

##### 1. Pengertian *Body Image*

Menurut Cash & Pruzinsky (2002), *body image* telah didefinisikan dalam beberapa cara, namun secara umum para peneliti menyetujui bahwa *body image* itu multidimensional dan mencakup komponen psikologis, fisiologis, dan fisiologis.

Menurut Fallon & Diann ( dalam Cash & Pruzinsky, 2002) *body image* adalah representasi mental tubuh yang meliputi persepsi penampilan, perasaan dan pemikiran tentang tubuh, bagaimana rasanya menjadi dalam tubuh, dan fungsi dan kemampuan tubuh.

Selain itu, Rosen (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) menggambarkan *body image* sebagai citra mental dan evaluasi seseorang terhadap penampilan dan mempengaruhi persepsi dan sikap dari perilaku. Sedangkan Tavian (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) menggambarkan *body image* sebagai citra mental individu atau representasi kognitif dari tubuhnya sendiri, termasuk penampilan luar, organ internal, dan proses fisiologis.

Kemudian Cash (2002) menjelaskan bahwa setiap individu memiliki *body image* yang berbeda-beda, ada yang positif dan ada yang negatif, tergantung penilaian yang mereka berikan terhadap dirinya. Cash dan

Pruzinsky (2002) berpendapat bahwa individu dengan *body image* negatif akan menganggap dirinya tidak menarik, melakukan usaha negatif untuk meningkatkan penampilan diri, merasa tidak puas terhadap tubuh yang dimiliki dan merasa cemas terhadap kegemukan. Lain halnya dengan individu yang memiliki *body image* positif, individu yang memiliki *body image* positif akan menganggap diri mereka menarik, melakukan usaha untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri dengan usaha positif, merasa puas terhadap tubuh yang dimiliki, tidak merasa cemas terhadap kegemukan dan memiliki persepsi yang positif terhadap tubuh.

Menurut Grogan, Muth & Cash (dalam Grogan 2006) *body image* merupakan persepsi, perasaan dan pikiran seseorang mengenai tubuhnya, menilai apakah tubuhnya menarik atau tidak dan emosi yang berkaitan dengan bentuk dan ukuran tubuh seseorang.

Grogan (2008) mendefinisikan *body image* sebagai : “A person perception, thoughts and feelings about his or her body” kutipan tersebut menjelaskan bahwa *body image* adalah persepsi, pikiran dan perasaan seseorang tentang tubuhnya. Shilder (dalam Grogan, 2008) mengartikan *body image* sebagai : “The picture of our own body which we form in our mind, that is to say, the way in which the body appears to ourselves” Kutipan tersebut menjelaskan bahwa *body image* adalah merupakan gambaran mengenai tubuh seseorang yang terbentuk dalam pikiran individu itu sendiri, atau dengan kata lain gambaran tubuh individu menurut inividu itu sendiri.

*Body image* merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya (Cash, 2012).

Berdasarkan uraian di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa *body image* adalah evaluasi individu terhadap penampilan dan bentuk tubuhnya.

## 2. Aspek-aspek *Body Image*

Cash (2002) mengemukakan ada lima aspek dalam pengukuran *body image*, yaitu :

a. *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan)

Evaluasi penampilan yaitu penilaian penampilan secara keseluruhan tubuh.

b. *Appearance orientation* (orientasi penampilan)

Orientasi penampilan yaitu pandangan yang mendasar tentang penampilan diri.

c. *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh)

Kepuasan terhadap bagian tubuh yaitu mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik secara keseluruhan dari atas sampai bawah.

d. *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk)

Kecemasan menjadi gemuk yaitu kewaspadaan individu terhadap bertambahnya berat badan dan akan membatasi pola makan.

e. *Self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh)

Pengkategorian ukuran tubuh yaitu pengklasifikasikan golongan tubuh dari kurus sampai gemuk.

Berdasarkan uraian di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa *body image* memiliki lima aspek yaitu : evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, serta pengkategorian ukuran tubuh.

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Body Image*

Banyak hal yang mempengaruhi *body image* seseorang, termasuk pandangan atau penilaian oranglain terhadap penampilan diri sendiri. *Body image* terbentuk sejak individu lahir sampai selama individu hidup. Beberapa ahli menyatakan ada berbagi faktor yang dapat mempengaruhi *body image* seseorang adapun faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan *body image* menurut Cash dan Pruzinsky adalah sebagai berikut :

a. Usia

Whitbourne & Skultety (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) menjelaskan bahwa tahap perkembangan dewasa madya terjadi proses penuaan seperti kerutan dan kendur dari kulit, hilangnya tinggi badan, dan redistribusi lemak tubuh dari kaki dan tangan ke seluruh tubuh, bersifat universal.

Kekuatan fisik dipengaruhi oleh hilangnya kekuatan otot dan elastisitas otot pada tingkat 1% per tahun. Tulang menjadi lemah dan

lebih rapuh, dan sendi menjadi terasa menyakitkan dan kaku. Selain itu, sistem pernapasan menjadi kurang efisien, dan ketahanan kandung kemih berkurang. Ada perubahan dalam fungsi hormonal (terutama jelas dalam perempuan), pola tidur, dan penurunan kemampuan untuk menyesuaikan perubahan suhu yang ekstrim. Fungsi mental, termasuk memori kerja, perhatian, dan pengambilan keputusan, dipengaruhi oleh perubahan di otak. Beberapa penyakit mulai tampak, seperti gangguan pencernaan, yang lebih terkait dengan praktek diet yang berkaitan dengan perubahan usia. Jadi masih terdapat bukti bahwa orang setengah baya lebih sensitif terhadap kekhawatiran penuaan daripada orang dewasa yang lebih tua yang benar-benar mengalami efek dari proses penuaan.

b. Jenis Kelamin

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi dalam perkembangan *body image* seseorang. Franzoi dan Koehler (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) menambahkan bahwa wanita memiliki *body image* negatif daripada pria.

Moore & Franko (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) menjelaskan bahwa wanita semua usia lebih memperlakukan *body image* bila dibandingkan dengan laki-laki. Kekhawatiran terhadap *body image* begitu luas jika dilihat sebagai "masalah perempuan" dimana banyak studi yang meneliti tentang wanita, dengan asumsi (implisit atau

eksplisit menyatakan) bahwa masalah tersebut tidak relevan untuk laki-laki.

Cash dan Pruzinsky (2002) menjelaskan dalam sebuah penelitian bahwa sekitar 40-70% gadis remaja tidak puas dengan dua atau lebih aspek dari tubuh mereka. Ketidakpuasan biasanya berfokus pada jaringan adipose substansial dalam tubuh bagian tengah atau bawah, seperti pinggul, perut dan paha. Di berbagai Negara maju, antara 50-80 % gadis remaja ingin menjadi langsing dan melakukan diet bervariasi dari 20% hingga 60%. Seorang laki-laki juga ingin menghindari bentuk tubuh gemuk, lembek, namun dikalangan lelaki yang tidak puas dengan berat dan bentuk berusaha untuk menambah berat badan untuk mengembangkan lengan atas, dada dan bahu.

c. Media Masa

Tiggemann (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) menyatakan bahwa media yang muncul dimana-mana memberikan gambaran ideal mengenai fitur perempuan yang dapat mempengaruhi gambaran tubuh seseorang, media massa juga menjadi pengaruh yang paling kuat dalam budaya sosial. Anak-anak dan remaja lebih banyak menghabiskan waktunya dengan menonton televisi dan kebanyakan orang dewasa membaca surat kabar harian dan majalah. Survey media massa menunjukkan bahwa 83 % majalah fashion khususnya dibaca oleh mayoritas perempuan maupun anak perempuan.

Isi tayangan media massa sering menggambarkan bahwa standart kecantikan perempuan adalah tubuh yang kurus, dalam hal ini berarti level kekurusan yang dimiliki, kebanyakan wanita percaya bahwa mereka adalah orang-orang yang sehat. Media juga menggambarkan gambaran ideal bagi laki-laki dengan memiliki tubuh yang berotot dan perut yang rata (Cash dan Pruzinsky, 2002).

Media massa mempengaruhi *body image* seseorang melalui tiga proses yaitu persepsi, kognitif dan tingkah laku yang dikaitkan dengan *social comparison*, dimana wanita cenderung membandingkan diri dengan model-model kurus yang dikategorikan menarik. Akibat *social comparison*, terjadi distorsi persepsi pada wanita dimana mereka merasa tubuh mereka gemuk padahal sebenarnya mereka tidak gemuk. Secara kognitif mereka telah tergambar bagaimana wanita yang dianggap menarik sehingga menjadikannya landasan untuk melakukan evaluasi diri terhadap penampilan. Dari segi tingkah laku dimana wanita ingin memiliki tubuh yang kurus seperti para model di media, mereka rela melakukan diet atau cara lain yang dapat mengurangi berat tubuh.

Thompson (2000) menjelaskan pentingnya faktor media massa dalam membentuk nilai-nilai yang dianut masyarakat. Melalui media massa, tubuh yang ideal terbentuk di masyarakat. Di Indonesia sendiri dapat dilihat bahwa peran media massa mulai mempunyai pengaruh dalam membentuk pikiran tentang penampilan dan *body image*, pada

iklan-iklan kosmetik sering digunakan model wanita dengan kulit yang putih, tubuh yang langsing, secara tidak sadar masyarakat menganggap tubuh ideal seorang wanita adalah yang memiliki kulit putih dan bertubuh langsing.

Secara singkat media menciptakan *image* seorang wanita itu langsing pada majalah fashion terbukti menyebabkan sejumlah efek negatif secara langsung termasuk perhatian yang lebih besar tentang berat badan, ketidakpuasan tubuh, suasana hati yang negatif dan penurunan persepsi daya tarik diri (Cash dan Pruzinsky, 2002)

d. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal membuat seseorang cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan *feedback* yang diterima mempengaruhi konsep diri termasuk mempengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik. Hal inilah yang sering membuat orang merasa cemas dengan penampilannya dan gugup ketika orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya.

Rossen dan koleganya (dalam Cash dan Pruzinsky, 2002) menyatakan *feedback* terhadap penampilan dan kompetensi teman sebaya dan keluarga dalam hubungan interpersonal dapat mempengaruhi bagaimana pandangan dan perasaan mengenai tubuh. Dunn dan Gooke (dalam Cash dan Pruzinsky, 2002) menerima *feedback* mengenai penampilan fisik mereka berarti seseorang mengembangkan persepsi tentang bagaimana seseorang melakukan



perbandingan social yang merupakan salah satu proses pembentukan dalam penilaian diri mengenai daya tarik fisik. Pikiran dan perasaan mengenai tubuh bermula dari adanya reaksi orang lain. Dalam konteks perkembangan, *body image* berasal dari hubungan interpersonal. Perkembangan emosional dan pikiran individu juga berkontribusi pada bagaimana seseorang melihat dirinya. Maka, bagaimana seseorang berpikir dan merasa mengenai tubuhnya dapat mempengaruhi hubungan dan karakteristik psikologis.

Menurut Thomson (2000) faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* adalah Persepsi, Perkembangan, Sosiokultural.

- 1) Persepsi. Persepsi berhubungan dengan ketepatan seseorang dalam mempersepsi atau memperkirakan ukuran tubuhnya. Perasaan puas atau tidaknya seseorang dalam menilai bagian tubuh tertentu berhubungan dengan komponen ini.
- 2) Perkembangan Perkembangan, yaitu pengalaman di masa kecil dan remaja terhadap hal-hal yang berkaitan dengan *body imagenya* saat ini, khususnya saat pertama kali menstruasi serta perkembangan seksual sekunder yang terkait dengan kejadian penting terhadap *body image*.
- 3) Sosiokultural Masyarakat akan menilai apa yang baik dan tidak baik tidak terkecuali dalam hal kecantikan. *Trend* yang berlaku di masyarakat berpengaruh terhadap *body image* seseorang.

*Trend* tentang bentuk tubuh ideal dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap tubuhnya.

Di antara ketiga komponen tersebut, yang memiliki pengaruh lebih besar adalah sosiokultural yaitu bahwa keindahan tubuh dan standar tentang tubuh ditentukan oleh masyarakat. Dengan kata lain, masyarakat menilai apa yang dikatakan indah, ideal dan apa yang tidak. Kecantikan wanita yang ideal telah bervariasi dan berubah sesuai standar estetika jangka waktu tertentu dan sebagian besar wanita telah berusaha untuk mengubah diri mereka sendiri untuk memenuhi *image* ideal ini (Thomson, 2000).

Jika pada tahun 70an bentuk badan kurus dan rata seperti model Twiggy menjadi idola, saat ini bentuk tubuh yang padat, ukuran payudara yang besar, dada yang bidang, pinggang kecil dan perut rata seolah menjadi idola yang muncul di masyarakat. Adanya *trend* mengenai *image* ideal dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap tubuhnya, hal tersebut akan membuat individu cenderung membandingkan antara persepsi tubuh dan penampilannya sendiri dengan penampilan ideal yang mereka bayangkan, apabila terdapat kesenjangan yang terlalu jauh antara tubuh nyatanya dengan tubuh idealnya, individu akan merasa kecewa, frustrasi, sedih atau merasa ada satu kebutuhan yang tidak terpenuhi. Penelitian lain menekankan bahwa kecenderungan untuk membandingkan

penampilan fisik sendiri pada orang lain secara kuat terkait dengan ketidakpuasan tubuh (Thompson, 2000).

Pada studi lain, terdapat indikasi bahwa mayoritas variasi dari *body image* dan gangguan pola makan bisa dikaitkan dengan kecenderungan untuk menyadari dan menginternalisasikan norma sosiokultural mengenai penampilan yang menarik (Thompson, 2000).

e. Kepribadian

Cash (2002) mengatakan bahwa kepribadian individu juga mempengaruhi pembentukan terhadap citra tubuh. Harga diri tinggi dapat meningkatkan evaluasi tubuh seseorang ke arah positif dan berfungsi sebagai pelindung terhadap peristiwa yang mengancam citra tubuh seseorang. Sebaliknya, harga diri rendah dapat menurunkan citra tubuh seseorang. Paham perfeksionis merupakan faktor lain yang berpengaruh pada kepribadian individu untuk memiliki fisik yang ideal. Seseorang yang memiliki kedekatan tidak aman, dimana individu mencari cinta dan penerimaan namun merasa tidak layak, dapat menumbuhkan sikap citra tubuh yang negatif. Di sisi lain, kedekatan yang aman dapat memunculkan citra tubuh yang lebih menguntungkan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* seseorang adalah faktor internal meliputi jenis kelamin, usia, kepribadian dan persepsi, sedangkan faktor eksternal meliputi media massa, hubungan interpersonal, sosiokultural.

## B. Peserta Didik

Ahmadi dan Uhbiyati (2003) mengungkapkan peserta didik adalah individu yang menentukan diri sendiri dan tidak dipaksa dari luar serta mempunyai sifat dan keinginan sendiri. Peserta didik secara filosofis adalah individu yang harus dipandang kehadirannya, keindividuan serta sebagaimana mestinya ia ada.

Menurut Budiningsih (2005) peserta didik adalah manusia yang identitas insaninya sebagai subjek berkesadaran, perlu dibela dan ditegakkan lewat sistem dan modal pendidikan yang bersifat bebas dan egaliter.

Desmita (2009) peserta didik merupakan salah satu komponen manusiawi yang menempati posisi sentral. Peserta didik menjadi pokok persoalan dan tumpuan perhatian dalam semua proses transformasi yang disebut pendidikan. Sebagai salah satu komponen penting dalam sistem pendidikan, peserta didik sering disebut sebagai "*raw material*" (bahan mentah).

Arifin (2009) mengungkapkan dalam perspektif psikologis, peserta didik adalah individu yang sedang dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, baik fisik maupun psikis menurut fitrahnya masing-masing. Sebagai individu yang tengah tumbuh dan berkembang, peserta didik memerlukan bimbingan dan pengarahan yang konsisten menuju ke arah titik optimal kemampuan fitrahnya.

Dalam perspektif Undang-Undang tentang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 pasal 1 ayat 4, "peserta didik diartikan sebagai anggota

masyarakat yang berusaha mengembangkan dirinya melalui proses pendidikan pada jalur jenjang dan jenis pendidikan tertentu”.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa peserta didik adalah individu yang berusaha mengembangkan dirinya melalui proses pendidikan sebagai salah satu komponen penting dalam sistem pendidikan.

### C. Kerangka Berfikir

Jurusan administrasi perkantoran di SMK Muhammadiyah 1 Purwokerto menjadi salah satu jurusan yang paling banyak diminati oleh peserta didik perempuan yang termasuk dalam kategori usia remaja. Menurut Hurlock (2001) remaja merupakan fase pertumbuhan dan perkembangan ketika seseorang berada pada rentang usia 11-18 tahun. Remaja cenderung berada dalam keadaan labil dan emosional karena mengalami perubahan-perubahan yang berlangsung cepat.

Menurut Suryanie (2005) perubahan – perubahan fisik yang dialami oleh remaja wanita menghasilkan suatu persepsi yang berubah-ubah dalam citra ragadan secara khas menunjukkan kearah penolakan terhadap *physical self*. Hal-hal yang menyebabkan wanita tidak menerima dirinya misalnya : tinggi badan, kemasakkan fisik dan jerawat.

Menurut Cash (2012) *Body image* merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya.

Peserta didik kelas XI jurusan Administrasi Perkantoran di SMK Muhammadiyah 1 Purwokerto tahun ajaran 2017/2018 ada beberapa yang lebih mementingkan penampilan fisiknya. Mereka mengaku belum merasa puas dengan bentuk tubuhnya dan penampilannya. Banyak dari mereka yang menginginkan bentuk tubuh yang langsing, tinggi dan berkulit putih. Mereka mengeluhkan sering merasa iri jika melihat perempuan atau peserta didik lain memiliki paras yang menawan atau memiliki penampilan seperti yang mereka dambakan.

Peserta didik kelas XI jurusan Administrasi Perkantoran di SMK Muhammadiyah 1 Purwokerto tahun ajaran 2017/2018 yang belum merasa puas dengan bentuk tubuhnya dan penampilannya merupakan salah satu unsur dalam membentuk *body image*. *Body image* umumnya dikaitkan dengan evaluasi penampilan dan kepuasan bentuk tubuhnya.

Untuk memberikan gambaran yang jelas dan terarah akan alur penelitian ini dengan memperhatikan tinjauan kepustakaan serta landasan teori, digambarkan dalam kerangka konsep seperti berikut ini:

**Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir**

Peserta Didik Kelas XI Jurusan Administrasi Perkantoran di SMK Muhammadiyah 1 Purwokerto

Aspek *Body Image* :

- a. Evaluasi penampilan
- b. Orientasi penampilan
- c. Kepuasan terhadap bagian tubuh
- d. Kecemasan menjadi gemuk
- e. Pengkategorian ukuran tubuh

Deskripsi Body Image