

**HUBUNGAN ANTARA KETIDAKPUASAN PADA TUBUH
DENGAN HARGA DIRI PADA WANITA DEWASA AWAL
ANGGOTA PUSAT KEBUGARAN MOETHYA**

Monica Vida Pratiwi
15010115120017

Fakultas Psikologi
Universitas Diponegoro

ABSTRAK

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan mengetahui hubungan antara ketidakpuasan pada tubuh dengan harga diri pada wanita dewasa awal anggota Pusat Kebugaran Moethya. Harga diri merupakan penilaian individu terhadap dirinya sendiri dari rentang yang positif sampai negatif mengenai keseluruhan aspek dalam dirinya. Ketidakpuasan pada tubuh merupakan evaluasi negatif seseorang pada dirinya terkait tubuh atau tampilan fisik yang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman pada diri sendiri maupun dalam interaksi di lingkungan sosial. Partisipan dalam penelitian ini adalah 97 orang wanita dewasa awal anggota Pusat Kebugaran Moethya. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *convenience sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah Skala Harga Diri (36 aitem, $\alpha=0,922$) dan Skala Ketidakpuasan pada Tubuh (30 aitem, $\alpha=0,936$). Analisis data menggunakan analisis statistik non parametrik *Spearman's Rho* menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara ketidakpuasan pada tubuh dengan harga diri pada wanita dewasa awal anggota Pusat Kebugaran Moethya ($r_{xy} = -0,579$; $p < 0,001$). Semakin rendah ketidakpuasan pada tubuh wanita dewasa awal anggota Pusat Kebugaran Moethya maka akan semakin tinggi harga diri. Sebaliknya, semakin tinggi ketidakpuasan pada tubuh wanita dewasa awal anggota Pusat Kebugaran Moethya maka akan semakin rendah harga diri.

Kata kunci: dewasa awal, harga diri, ketidakpuasan pada tubuh, wanita

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Harga diri merupakan bagian dalam diri individu yang perlu untuk selalu dijaga dan ditingkatkan sepanjang kehidupannya. Maslow (dalam Alwisol, 2016) menyatakan bahwa harga diri merupakan salah satu hal yang masuk dalam hierarki kebutuhan manusia dan harus terpenuhi. Hierarki kebutuhan tersebut dimulai dari kebutuhan fisiologis berlanjut ke kebutuhan akan rasa aman, kemudian cinta, lalu menuju pada harga diri, dan kebutuhan yang paling puncak adalah aktualisasi diri. Sebelum individu mencapai aktualisasi diri, kebutuhan akan harga diri harus terpenuhi terlebih dahulu. Santrock (2011) berpendapat bahwa harga diri merupakan keseluruhan cara yang digunakan untuk mengevaluasi diri.

Masa dewasa awal merupakan masa peralihan individu yang tadinya berada pada tahapan remaja memasuki tahapan usia dewasa. Menurut Hurlock (2011) dewasa awal merupakan masa perkembangan individu yang berlangsung antara usia 18-40 tahun. Menurut berbagai pasal dalam Undang-Undang Republik Indonesia, seorang warga Negara dikatakan sudah dewasa ketika sudah menginjak usia 18 tahun dan sudah dapat mengurus diri sendiri. Warga Negara yang masih berusia di bawah 18 tahun masih dikatakan anak-anak dan masih harus mendapat perlindungan dan pengawasan dari orangtua. Perubahan dari remaja menuju ke dewasa membuat individu menghadapi berbagai

tantangan dan berbagai kemungkinan dalam hidup. Pada wanita, usia dewasa awal merupakan usia ketika perkembangan fisik mencapai puncaknya (Santrock, 2011). Secara kognitif, individu mulai dapat berfikir interpretatif. Tahapan usia dewasa awal pada wanita juga merupakan masa ketika individu mulai membuat keputusan - keputusan secara mandiri berkaitan dengan permasalahan keuangan, pendidikan atau pekerjaan, dan hubungan dengan orang lain (Santrock, 2011).

Harga diri berpeluang mengalami fluktuasi pada masa remaja, namun cenderung mulai naik ketika masuk pada masa dewasa. Semakin tinggi harga diri wanita dewasa, semakin mampu mengatasi berbagai perubahan yang terjadi secara positif, fleksibel, percaya diri, dan sikap-sikap yang membangun. Salah satu tugas perkembangan masa dewasa awal adalah mengembangkan hubungan romantis yang lebih intim dengan lawan jenis (Hurlock, 2011). Wanita pada masa dewasa awal memiliki kemungkinan untuk terlibat dalam perilaku-perilaku berisiko dalam proses penemuan relasi romantis. Besar atau kecilnya kemungkinan tersebut bergantung pada tingkat stabilitas harga diri yang dimiliki oleh wanita dewasa awal (Guindon, 2010).

Individu dengan harga diri yang lebih tinggi cenderung lebih diterima di masyarakat dan membuat individu merasa kompeten dalam bidang kehidupan yang ia anggap penting (Harter, dalam Hunt, 2010). Pada wanita, harga diri tidak saja ditentukan dengan seberapa baik kinerjanya atau seberapa dihargai dia dalam kehidupannya, namun juga bagaimana wanita mampu mengembangkan dan mempertahankan suatu hubungan (Hunt, 2010). Hal tersebut terjadi karena wanita pada masa dewasa awal menempatkan pergaulan dan hubungan dengan

orang lain sebagai aspek yang penting dalam kehidupannya. Hubungan yang dimaksud meliputi hubungan pertemanan, hubungan romantis, dan hubungan dengan teman di lingkungan sekitar seperti kampus atau tempat kerja. Penelitian juga menyatakan bahwa wanita yang terlibat dalam hubungan romantis pada masa dewasa awal memiliki harga diri yang cenderung lebih tinggi dari yang tidak terlibat hubungan romantis (Sanchez & Kwan, dalam Hunt, 2010).

Harga diri yang tinggi dapat mengacu pada persepsi yang akurat mengenai nilai sebagai seorang manusia serta keberhasilan dan pencapaian individu, namun juga dapat mengindikasikan kesombongan, berlebihan, dan perasaan superior (Santrock, 2011). Oleh sebab itu, harga diri yang rendah mengindikasikan persepsi mengenai kekurangan atau penyimpangan seseorang atau bahkan rasa inferior dan ketidakamanan patologis. Rendahnya harga diri juga dapat menyebabkan berbagai kondisi yang kurang menguntungkan. Rahmania dan Yuniar (2012) dalam penelitiannya mengenai harga diri, menyimpulkan bahwa semakin rendah harga diri seseorang maka akan semakin tinggi kecenderungan untuk mengalami *Body Dysmorphic Disorder* yaitu gangguan yang ditandai dengan perhatian yang berlebihan pada kekurangan fisik (Cash, 2011).

Harga diri pada saat ini menjadi bahasan yang lebih penting dari saat sebelumnya karena harga diri berkaitan dengan kualitas hidup seseorang. Selain itu, perkembangan penelitian mengenai harga diri berlangsung cepat. Penelitian mengenai harga diri yang dilaksanakan pada masa ini akan membantu dalam perkembangan teori agar lebih komprehensif sehingga dapat ditemukan cara

yang paling efektif untuk meningkatkan harga diri individu. Harga diri juga menjadi bahasan yang penting karena harga diri akan membantu individu lebih memahami berbagai hal mengenai dirinya seperti, makna dari tindakan individu, tujuan jangka panjang dan jangka pendek individu, hubungan individu dengan individu lain, dan arah dari kehidupan seseorang. Alasan lain mengapa harga diri perlu dibahas adalah karena harga diri mencerminkan kualitas sebagai manusia yang berada dalam kontinum negatif sampai positif bergantung pada pengalaman, kondisi individu, sehingga berhubungan dengan berbagai bentuk perilaku salah satunya ketidakpuasan pada tubuh (Mruk, 2006).

Perasaan diterima dalam hubungan baik dengan masyarakat atau dengan lawan jenis juga dipengaruhi oleh penampilan seseorang. Santrock (2011) mengungkapkan bahwa individu yang dianggap berpenampilan menarik akan lebih mudah diterima dalam pergaulan dan kehidupan sosial. Hurlock (2011) juga berpendapat bahwa sudah sejak kecil individu menyadari bahwa penampilan yang menarik merupakan potensi yang dapat mendukung pergaulan dan sebaliknya, penampilan tidak menarik dapat menghambat pergaulan. Ketika individu tumbuh menjadi dewasa, baik pria dan wanita dewasa telah belajar untuk menerima berbagai perubahan fisik yang sudah terjadi terutama pada masa pubertas. Walaupun penampilannya tidak seperti yang diharapkan, namun individu menyadari bahwa tidak dapat menghilangkan kekurangan tersebut. Jalan yang dapat ia tempuh adalah memperbaiki kekurangannya dalam hal penampilan. Kesadaran tersebut memunculkan minat individu mengenai hal-hal yang berkaitan dengan kecantikan, diet, dan olah raga (Hurlock, 2011).

Salah satu tugas wanita dewasa awal adalah untuk membentuk relasi yang positif baik dengan lingkungan sosial maupun dengan lawan jenis. Wanita menyadari bahwa penampilan fisik menjadi pembantu yang signifikan dalam status baik di bidang bisnis maupun dalam perkawinan. Saat ini, penampilan fisik yang menarik dianggap lebih penting dari kecerdasan dan pendidikan guna mencapai status sosial yang lebih tinggi (Hurlock, 2011). Oleh sebab itu, wanita akan berusaha untuk berpenampilan semenarik mungkin sesuai dengan standar kecantikan atau bentuk tubuh yang dianggap indah agar mendapat pasangan yang diharapkan dan diterima di lingkungan sosial dengan baik.

Berbagai media massa seperti televisi, film, dan internet menggiring pemahaman masyarakat saat ini mengenai bentuk dan ukuran tubuh yang didambakan. Paparan mengenai konsep tubuh ideal yang diterima membuat individu kerap kali merasa tidak puas dengan tubuhnya sendiri karena individu melakukan perbandingan antara tubuhnya dengan figur yang dianggap memiliki tubuh ideal (Vonderen & Kinnally, 2012). *National Eating Disorder Association* (2018) mengungkapkan bahwa media massa saat ini banyak memuat konten mengenai wanita bertubuh kurus dianggap ideal menyebabkan timbulnya ketidakpuasan pada tubuh. Internalisasi mengenai konsep tubuh ideal adalah tubuh yang langsing dan kurus juga memicu timbulnya gangguan makan pada wanita. Individu pada masa perkembangan dewasa awal senang menggunakan media sosial untuk meningkatkan ikatan sosial dan mencari informasi mengenai orang lain. Dari penelitian yang dilakukan oleh Kim dan Chock (2015), dapat

diketahui bahwa paparan media sosial berhubungan dengan permasalahan *body image* pada dewasa awal.

Standar mengenai kriteria penampilan yang menarik telah mengalami perubahan (Santrock, 2011). Kriteria mengenai penampilan yang dianggap cantik memiliki perbedaan tidak hanya antar budaya namun juga dalam jangka waktu. Kriteria cantik pada masa dahulu dengan masa saat ini sudah mengalami pergeseran. Tubuh yang kurus pada zaman dulu dianggap sebagai kondisi yang tidak sehat karena pandangan seperti kekurangan gizi, sakit, atau miskin. Pada masa kini, tubuh kurus dan langsing adalah tubuh yang ideal telah menjadi konsep yang sangat mendasar di berbagai negara. Menurut Grogan (2008) wanita cenderung memiliki keinginan untuk melakukan perubahan terhadap bagian tertentu pada tubuhnya agar dapat memenuhi ekspektasi dan sesuai dengan standar yang ada di lingkungan sosial.

Ketidakpuasan pada tubuh merupakan evaluasi negatif individu secara subjektif terhadap bagian tubuhnya yang pada masa kini menjadi permasalahan yang sangat diperhatikan oleh masyarakat (Hall, 2009). Ogden (dalam Grogan, 2008) mengemukakan bahwa ketidakpuasan pada tubuh muncul ketika individu memiliki perbedaan persepsi mengenai bentuk tubuh ideal dalam pikirannya dengan bentuk tubuhnya yang sebenarnya. Menurut Najam dan Ashfaq (2012), wanita cenderung mengalami ketidakpuasan pada tubuh dibandingkan dengan laki-laki. Wanita cenderung lebih menunjukkan ketidakpuasan pada tubuh karena menginternalisasikan bentuk tubuh yang dilihat di majalah atau media lain dan dianggap ideal sehingga melakukan perbandingan pada bentuk tubuh

sendiri. Wanita memberikan penilaian pada tubuhnya berdasarkan pengaruh lingkungan sosial dan budaya di luar dirinya. Artinya, standar penampilan dan bentuk tubuh wanita selalu disesuaikan dengan persepsi sosial dan budaya mengenai kecantikan. Terdapat tiga aktivitas yang mengindikasikan bahwa seseorang mengalami ketidakpuasan pada tubuh, yaitu diet, aktivitas fisik, dan operasi plastik (Grogan, 2008). Ketidakpuasan pada tubuh dapat mengarahkan wanita untuk melakukan usaha seperti diet. Terkadang, diet yang dilakukan justru menghasilkan pola makan yang tidak sehat dan berujung pada terjadinya kasus *eating disorder* yang saat ini sudah sangat banyak terjadi di berbagai negara (Fulton, 2016). *Eating disorder* dan ketidakpuasan pada tubuh saat ini dialami oleh wanita dari berbagai rentang usia serta berpengaruh pada kesejahteraan wanita sepanjang kehidupannya (Pike, Dunne, & Addai, 2013).

Ketidakpuasan pada tubuh diasosiasikan dengan berbagai kondisi psikologis yang negatif seperti depresi dan meningkatnya keinginan atau kemungkinan untuk bunuh diri (Crow, dkk., 2008). Selain dapat berdampak pada kondisi psikologis, ketidakpuasan pada tubuh juga dapat berujung pada efek negatif terhadap fisik seperti meningkatnya perilaku makan yang tidak terkontrol, merokok, berkurangnya aktivitas fisik, dan lainnya. Selain dampak-dampak tersebut, ketidakpuasan pada tubuh juga berpengaruh pada berbagai aspek kehidupan individu seperti menurunnya kepercayaan diri, merasa tidak diterima di lingkungan sosial, dan mencerminkan rendahnya harga diri.

Perasaan diterima dalam hubungan baik dengan masyarakat atau dengan lawan jenis juga dipengaruhi oleh penampilan seseorang. Dalam dunia

pergaulan, penampilan fisik yang menarik menjadi potensi yang dapat dimanfaatkan untuk memperoleh hasil yang menyenangkan. Salah satu keuntungan yang paling terlihat adalah orang yang berpenampilan menarik cenderung lebih mudah berteman. Orang yang menarik secara fisik lebih mudah diterima dalam pergaulan serta dinilai secara positif oleh orang disekitarnya apabila dibandingkan dengan yang berpenampilan kurang menarik. Kebahagiaan orang yang berpenampilan menarik juga cenderung lebih tinggi dikarenakan penampilan menarik memberikan banyak hal positif. Kemungkinan lain dari dampak positif penampilan yang menarik adalah banyak orang yang menyukai dan hal tersebut terpantul dalam harga diri yang tinggi (Mathes & Kahn, dalam Hurlock, 2011).

Bentuk tubuh juga erat kaitannya dengan kepercayaan diri wanita. Beberapa wanita percaya bahwa hidupnya akan menjadi lebih baik ketika mampu membuat dirinya lebih kurus (Grogan, 2008). Ketidakpuasan pada tubuh yang dialami wanita dewasa awal mendorongnya untuk melakukan berbagai usaha seperti melakukan perawatan, pergi ke klinik kecantikan, melakukan diet, atau pergi ke pusat kebugaran. Individu yang mengalami ketidakpuasan pada tubuh seringkali melakukan kegiatan seperti olahraga guna membentuk otot tubuh. Berbagai cara dilakukan oleh individu untuk membuat bentuk tubuh menjadi sesuai dengan standar yang ia dan masyarakat terapkan (Bestiana, 2012). Menurut hasil penelitian Jayasti (2010), wanita melakukan aktivitas di pusat kebugaran dilatarbelakangi oleh *interest/enjoyment* (kesenangan), *appearance* (penampilan), dan *fitness* (kebugaran) sama-sama sebesar 92%.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan tingginya motivasi untuk memperbaiki penampilan. Subjek dengan rentang usia 18 sampai 29 tahun menyatakan bahwa harapan utama mereka mengikuti kegiatan di pusat kebugaran adalah untuk menurunkan berat badan.

Aktivitas fisik penting bagi kesehatan fisik dan mental. Melakukan aktivitas fisik dapat memberi pengaruh pada harga diri seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Sani, dkk. (2016) pada karyawan berusia dewasa, didapatkan hasil bahwa aktivitas fisik yang dilakukan memberi pengaruh pada harga diri mereka secara langsung dan tidak langsung. Dari penelitian tersebut juga dapat ditarik kesimpulan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur memiliki dampak positif pada harga diri. Sylvia, dkk. (dalam Santrock, 2011) berpendapat bahwa melakukan aktivitas fisik atau berolahraga dapat memperbaiki konsep diri serta mengurangi kecemasan dan depresi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Gilani dan Dashipour (2016) aktivitas fisik juga bermanfaat pada manajemen kondisi psikologis seperti kecemasan, depresi, rasa marah, ketegangan, respon terhadap stress, kepercayaan diri, dan harga diri.

Penelitian mengenai harga diri dan ketidakpuasan pada tubuh lebih banyak dilakukan pada subjek remaja dengan alasan bahwa harga diri akan cenderung mengalami fluktuasi pada masa remaja, terlebih pada remaja putri. Seperti penelitian Rahmania dan Yuniar (2012) mengenai hubungan antara harga diri dengan ketidakpuasan pada tubuh yang dialami oleh remaja putri. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Tyszkiewicz, dkk. (2015) mengenai hubungan antara ketidakpuasan pada tubuh dengan harga diri remaja dalam kehidupan sehari-

harinya. Penelitian pada wanita yang masuk dalam usia dewasa masih belum banyak dilakukan. Guindon (2010) mengungkapkan bahwa potensi munculnya permasalahan mengenai harga diri cukup tinggi muncul pada usia peralihan dari remaja menuju ke dewasa. Oleh sebab itu, penelitian mengenai ketidakpuasan pada tubuh dan harga diri perlu dilakukan pada wanita dewasa awal.

Meningkatnya *awareness* individu pada masa kini terhadap tubuhnya berdampak pada menjamurnya pusat kebugaran tubuh. Pada umumnya, pusat kebugaran tubuh menawarkan beragam kegiatan seperti *body building* dan kegiatan dalam kelas seperti *Zumba, Aerobic, Pilates, Yoga, Body Toning, Body Combat* dan masih banyak lagi yang bertujuan untuk membuat bentuk tubuh menjadi ideal atau mendekati ideal. Berdasarkan hasil penelitian Julianti, Hartoyo, dan Guhardja (2008) alasan paling kuat yang mendorong wanita dewasa awal untuk mengikuti kegiatan di pusat kebugaran yaitu untuk menurunkan berat badan (sebesar 53.3%), dan kemudian diikuti dengan alasan meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh (sebesar 26,7%). Alasan wanita dewasa mengikuti kegiatan di pusat kebugaran untuk menurunkan berat badan merupakan salah satu bentuk ketidakpuasan pada tubuh. Ketidakpuasan pada tubuh mendorong wanita dewasa untuk melakukan aktivitas fisik. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Gilani dan Dashipour (2016), aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan harga diri seseorang. Pusat kebugaran melaksanakan kegiatan yang dapat diikuti oleh anggotanya secara teratur. Oleh sebab itu, perlu diteliti lebih lanjut mengenai ketidakpuasan pada tubuh dan harga diri anggota pusat kebugaran.

Mullen dan Whaley (2010), menyebutkan bahwa partisipan wanita memilih mendatangi pusat kebugaran yang menyediakan *feedback* yang jelas dan regular kepada anggotanya agar anggotanya dapat mengembangkan ekspektasi yang realistis mengenai kondisi fisiknya setelah mengikuti aktivitas di pusat kebugaran tersebut. Sedangkan menurut Julianti, Hartoyo, dan Guhardja (2008), wanita dewasa akan menjadi anggota tetap pada pusat kebugaran ketika individu dapat memperoleh hasil yang sesuai dengan yang diharapkan. Selain karena alasan-alasan tersebut, wanita dewasa mendatangi pusat kebugaran yang menyediakan fasilitas dan variasi program yang menyebabkan anggotanya bersemangat untuk menggerakkan tubuh dan diawasi oleh pelatih profesional (Jayasti, 2010).

Pusat kebugaran Moethya yang berada di wilayah Tembalang merupakan pusat kebugaran yang banyak dikunjungi oleh wanita dewasa awal terutama yang masih menyandang status mahasiswa karena berada di kawasan kampus Undip Tembalang. Selain itu, Pusat Kebugaran Moethya merupakan pusat kebugaran khusus wanita yang memiliki kegiatan paling beragam diantara pusat kebugaran sejenis yang lainnya di Wilayah Tembalang. Kegiatan yang dapat diikuti di Pusat Kebugaran Moethya yaitu *Zumba, Aerobik, Yoga, TRX, Pilates,* dan *Body Toning*. Oleh sebab itu, perlu untuk diteliti mengenai hubungan ketidakpuasan pada tubuh dengan harga diri pada wanita dewasa awal terutama yang menjadi anggota pusat kebugaran karena berbagai faktor yang memperkuat yang sudah dijelaskan. Selain itu, ketidakpuasan pada tubuh dapat mendorong

individu melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik juga dapat memberi pengaruh pada harga diri seseorang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah terdapat hubungan antara ketidakpuasan pada tubuh dengan harga diri pada wanita dewasa awal anggota Pusat Kebugaran Moethya?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara ketidakpuasan pada tubuh dengan harga diri pada wanita dewasa awal anggota Pusat Kebugaran Moethya.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini bermanfaat untuk memperkaya serta mengembangkan literatur ilmu psikologi terutama bidang psikologi perkembangan dan psikologi kesehatan mengenai ketidakpuasan pada tubuh dan harga diri.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pembaca mengenai hubungan antara ketidakpuasan pada tubuh dengan harga diri sehingga dapat membantu pembaca untuk membuat keputusan ketika akan melakukan aktivitas fisik. Selain itu, diharapkan penelitian ini memberikan sumbangan bagi pengembangan upaya dalam rangka menurunkan ketidakpuasan pada tubuh dan meningkatkan harga diri sesuai dengan tahapan perkembangan.