

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kajian Teori

##### 1. *Body Image*

###### a. Pengertian *Body Image*

Istilah *body image* merupakan istilah asing, berasal dari bahasa Inggris. *Body* berarti “badan; tubuh”<sup>1</sup> dan *image* “citra; gambaran”,<sup>2</sup> maka secara etimologi *body image* berarti citra tubuh. Dalam konteks ini istilah citra tubuh bersifat fisik sekali dengan pengertian bahwa *body image* itu berkaitan dengan bentuk tubuh seseorang termasuk juga berat badannya.

Pengertian *body image* secara terminology dikemukakan oleh banyak ahli antara lain dapat dikemukakan sebagai berikut:

###### 1) Chaplin sebagaimana dikutip Samosir dan Sawitri

Citra tubuh atau *body image* adalah “salah satu aspek dari konsep diri yang merupakan kesadaran individu akan tubuhnya sendiri, merupakan refleksi tubuh individu dan pengalaman individu dengan tubuhnya sendiri”.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Achmad Mulyani, *Kamus Cerdas Bahasa Inggris (Inggris-Indonesia)*, (Bandung: M2S, 2009), hal. 41.

<sup>2</sup> *Ibid.*, hal. 319.

<sup>3</sup> Devi Triana Putri Samosir dan Dian Ratna Sawitri, *Hubungan antara Citra Tubuh dengan Pengungkapan Diri pada Remaja Awal Kelas II*, (Jurnal Empati, April 2015, Volume 4[2]), hal. 15.

2) Menurut Grogan sebagaimana dikutip Nugraha dan Suleeman

Citra tubuh atau *body image* adalah persepsi, perasaan dan pemikiran tentang tubuhnya dan dikonseptualisasikan sebagai ukuran tubuh, evaluasi daya tarik fisik dan emosi yang terkait dengan bentuk dan ukuran tubuh.<sup>4</sup>

3) Menurut Arthur:

*Body image* merupakan imajinasi subjektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi-persepsi ini. Beberapa peneliti atau pemikir menggunakan istilah ini hanya terkait tampilan fisik, sementara yang lain mencakup pula penilaian tentang fungsi tubuh, gerakan tubuh, koordinasi tubuh, dan sebagainya.<sup>5</sup>

Tiga pengertian yang telah dikemukakan di atas menggambarkan apa yang dimaksud dengan *body image* atau citra tubuh. Ialah bahwa *body image* itu berkaitan dengan cara pandang seseorang tentang kondisi fisik tubuhnya yang nampak dari luar dan bisa dilihat oleh mata antara lain dari unsur ukurannya (tingginya, besarnya), modelnya (bentuknya, atletis atau tidak), warnanya (putih, kuning, hitam atau lainnya) bahkan juga bisa diukur dari auranya misalnya memancarkan kemenarikan atau tidak bagi orang lain.

Cantik, tampan atau menarik menjadi sebuah kata kunci dari apa yang disebut dengan *body image* atau citra tubuh. Artinya bahwa fenomena *body image* berkaitan erat dengan apa yang disebut upaya menimbulkan sebuah “kesan” cantik pada diri seseorang. Pada setiap orang, terlebih pada wanita hal ini adalah manusiawi, karena cantik merupakan kesan yang

---

<sup>4</sup> Faridz Aditya Nugraha dan Julia Suleeman, *Hubungan antara Body Image, Self-Esteem dan Prestasi Akademik pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Indonesia*, (Journal F. Psikologi UI, 2014), hal. 4.

<sup>5</sup> Arthur S. R & Emily S. R. *Kamus Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), hal. 75.

semestinya ditimbulkan oleh seseorang terutama kepada lawan jenisnya. Pentingnya menonjolkan kecantikan pada orang lain tentu karena adanya unsur kemenarikan.

Perhatian setiap orang terhadap *body image* ini memang berbeda antara orang satu dengan yang lain. Hal ini dapat dipahami dari sikap orang ketika memilih jodoh, baik suami atau isteri. Dari empat kriteria yang ditawarkan sebagai pilihan, “cantik” atau جميل dalam bahasa Arab masuk kategori, ini menunjukkan bahwa cantik dalam bentuk fisik itu menjadi pilihan utama atau setidaknya menjadi perhatian oleh seseorang dalam memilih isteri (atau kalau suami tampan). Hadits Nabi menyebutkan sebagai berikut:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ تُنْكَحُ الْمَرْأَةُ لِأَرْبَعٍ لِمَالِهَا وَلِحَسَبِهَا  
وَلِجَمَالِهَا وَلِدِينِهَا فَاظْفَرْ بِذَاتِ الدِّينِ تَرِبَتْ يَدَاكَ

Artinya: Dari Abu Hurairah dari Nabi *shallallahu 'alaihi wasallam* beliau bersabda: "Seorang wanita dinikahi karena empat perkara; karena hartanya, keturunannya, kecantikannya, dan karena agamanya, maka pilihlah karena agamanya, niscaya kamu beruntung."<sup>6</sup> (HR. Muslim).

Hadits di atas menegaskan bahwa cantik yang mempunyai konotasi pada hal-hal yang bersifat fisik masuk pada kategori pilihan. Hal ini menunjukkan bahwa penampilan fisik itu mempunyai makna penting, setidaknya dalam kehidupan manusia, sekalipun pada akhirnya Rasulullah menyarankan agar memilih dengan pertimbangan “agamanya”.

---

<sup>6</sup> Abi Husain Muslim bin Hajaj al-Qusyairi al-naisaburi, *Shahih Muslim*, (Maktabah Syamilah), hadits nomor: 2661.

Dari keterangan ini dapat diambil sebuah pemahaman yang komprehensif bahwa *body image* itu merupakan suatu *mainstream, mindset* atau pola pikir seseorang terhadap bentuk tubuhnya yang ideal untuk menimbulkan suatu ketertarikan orang lain pada dirinya terlebih kepada lain jenis. Dengan demikian selain ada unsur fisik juga ada unsur psikologis dalam upaya seseorang untuk berburu citra tubuh atau *body image*. Berkaitan dengan hal ini Wati dan Sumarmi mengemukakan sebagai berikut:

*Body image* dapat mengalami perubahan sepanjang rentang kehidupan sebagai tanggapan terhadap umpan balik yang berubah-ubah dari orang lain, lingkungan sosial dan budaya yang berlaku. *Body image* yang sehat ditandai dengan adanya gambaran mental dan sikap yang akurat tentang tubuh dan merupakan salah satu perwujudan dari harga diri yang positif. Apabila ada seseorang yang memiliki pemikiran tubuh yang positif, maka otomatis ia akan merasa puas dengan kondisi tubuh yang dimiliki dan menerima kondisi tubuhnya dengan apa adanya. Namun jika seseorang memiliki pemikiran tubuh yang negatif, maka ia akan selalu membandingkan tubuhnya dengan tubuh ideal milik orang lain yang diinginkan dan selalu merasa tidak puas dengan kondisi tubuhnya.<sup>7</sup>

Berdasar keterangan singkat di atas dapat dikemukakan benang merah bahwa *body image* itu pada setiap orang dan atau wilayah akan berbeda-beda, semuanya sangat bergantung pada situasi sosial dimana individu berada. *Body image* juga berubah-ubah sesuai dengan tuntutan waktu atau zaman. *Body image* dalam diri individu dapat bersifat positif dan dapat pula bersifat negatif.

Guna memperjelas pengertian ini, berikut dikemukakan contoh gambar *body image* yang diidealkan masa kini sekaligus ukuran yang

---

<sup>7</sup> Dewi Kartika Wati dan Sri Sumarmi, *Citra Tubuh pada Remaja Perempuan Gemuk dan Tidak Gemuk: Studi cross Sectional*, (DOI : 10.2473/amnt.v1i4.2017.398-405), hal. 402.

berkaitan dengan berat badan, tinggi badan maupun besar kecilnya lingkaran tubuhnya.



Gambar 2.1: Di antara *body image* yang banyak diidamkan wanita<sup>8</sup>

Adapun ukuran yang diidealkan dapat dilihat dalam tabel di bawah ini:

Tabel 2.1

Barat Badan Ideal Wanita<sup>9</sup>

Tabel Berat Badan Ideal Wanita			
Tinggi	Bentuk Badan		
	Kecil	Sedang	Besar
147	42 – 45	44 – 45	47 – 54
150	43 – 46	45 – 50	48 – 56
152	44 – 47	46 – 51	50 – 58
153	45 – 49	47 – 53	51 – 59
157	46 – 50	49 – 54	52 – 60
160	48 – 51	50 – 56	54 – 61
162	49 – 53	51 – 57	55 – 63
166	51 – 54	53 – 58	57 – 65
168	52 – 56	55 – 61	58 – 66
170	54 – 58	56 – 63	60 – 68
173	56 – 60	58 – 65	62 – 70
176	57 – 61	60 – 67	64 – 72
178	60 – 64	62 – 70	66 – 74
180	61 – 66	64 – 71	67 – 76
183	63 – 67	66 – 72	70 – 79

<sup>8</sup> [https://id.images.search.yahoo.com/yhs/search?p=gambar+tubuh+wanita+ideal &fr=yhs-iry-fullyhosted\\_003&hspart=iry&hsimp=yhs-](https://id.images.search.yahoo.com/yhs/search?p=gambar+tubuh+wanita+ideal&fr=yhs-iry-fullyhosted_003&hspart=iry&hsimp=yhs-)

<sup>9</sup> *Ibid.*



Gambar 2.2: Di antara Body Ideal Pria yang Diidamkan<sup>10</sup>

Adapun ukuran yang diidealkan dapat dilihat dalam tabel di bawah ini:

Tabel 2.2

Barat Badan Ideal Pria<sup>11</sup>

Tabel Berat Badan Ideal Pria			
Tinggi	Bentuk Badan		
	Kecil	Sedang	Besar
157	51 – 53	54 – 59	57 – 64
160	52 – 56	55 – 60	59 – 66
162	54 – 57	56 – 62	60 – 67
165	55 – 59	58 – 63	61 – 69
168	56 – 60	60 – 65	63 – 71
170	58 – 62	62 – 68	65 – 73
173	60 – 64	63 – 69	67 – 75
175	62 – 66	65 – 71	69 – 77
178	64 – 68	66 – 73	71 – 79
180	66 – 70	68 – 75	72 – 81
183	67 – 72	70 – 77	75 – 84
185	68 – 74	72 – 80	76 – 86
188	71 – 76	74 – 82	79 – 88
190	73 – 78	76 – 84	80 – 91
193	75 – 80	78 – 86	83 – 93

#### b. Klasifikasi *Body Image*

Gambaran *body image* sebagaimana dikemukakan pada penjelasan pengertian di atas selanjutnya dapat dipergunakan untuk mengklasifikasikan *body image* seseorang. Dari analisis di atas *body image*

<sup>10</sup> <https://3.bp.blogspot.com/vOKYzJtlK8g/Ua4Tu8FPoMI/AAAAAAAABMQ/8Dv4xO5NFLM/s1600/Tabel+Berat+Badan+Ideal.jpg>

<sup>11</sup> *Ibid.*

*pada seseorang* dapat diklasifikasikan dalam dua kategori penting yaitu kategori positif dan kategori negatif.

#### 1) Klasifikasi *Body Image* Positif

Sebagaimana telah dikemukakan bahwa *body image* itu merupakan sesuatu yang wajar maka apabila seseorang memperhatikan *body image* atau citra tubuhnya, secara umum adalah normal. Bahkan sangat penting sekali seorang individu itu memperhatikan *body image* atau citra tubuh untuk sosialitanya, sehingga penampilannya nampak menarik dan menyenangkan.

Seiring dengan ramainya orang dalam menanggapi *body image*, maka tanggapan yang sewajarnya itulah yang bersifat positif. Maka *body image* positif apabila seseorang mampu menanggapi fenomena *body image* ini dengan perilaku yang positif. Bukan berarti menyerah, akan tetapi berperilaku sewajarnya dalam mempolakan dirinya untuk suatu obsesi terhadap *body image*. Ia memiliki harga diri yang tinggi, penerimaan jati diri yang tinggi, rasa percaya diri yang tinggi bahkan juga kepedulian yang tinggi terhadap kesehatan dan sebagainya, sehingga dirinya akan berperilaku yang normal dan sewajarnya dalam memperlakukan dirinya sendiri sekalipun untuk sebuah obsesi.

Bagi yang berada dalam klasifikasi *body image* positif ini, baginya fisik tidak sedemikian berpengaruh secara dominan pada dirinya, karena pada sisi lain ada sisi yang lebih menarik. Maka bagi seorang yang berpandangan positif terhadap *body image* atau citra tubuhnya, baginya seperti ketika seseorang memandangi wajah Luqman

*alaihi salam* (seseorang yang namanya diabadikan Allah dalam Al-Qur'an karena keluhuran budinya), maka ketika itu Luqman menyahut dengan berkata “Kalau Anda melihat bibirku keras dan kasar, maka ketahuilah bahwa yang keluar darinya lemah lembut. Jika Anda melihat kulitku hitam pekat, maka ketahuilah bahwa hatiku putih bersih”.<sup>12</sup> Baginya tampilan fisik tidak terlalu berperan penting tetapi tampilan psikislah yang dinilai sangat penting. Ia memandang diri sendiri dari sisi kebermanfaatan dirinya bagi orang lain bukan dari kemenarikan dirinya secara fisik bagi orang lain. Prinsip yang sedemikian tentu sangat mulia karena senada dengan prinsip Islam sebagaimana dikemukakan dalam hadits Nabi bahwa baik -sebaiknya artinya <sup>13</sup> خير الناس انفعهم للناس manusia adalah yang bermanfaat bagi orang lainnya.

Pandangan yang positif terhadap *body image* atau citra tubuh kepada diri sendiri itu akan menjadikan orientasi hidup seseorang tidak hanya terbatas dalam hal yang bersifat fisik semata, melainkan seseorang akan memandang seberapa besar anugerah Tuhan terhadap dirinya dan ia akan mengukur bagaimana bisa berbuat yang bermanfaat sesuai dengan anugerah Tuhan itu. Karenanya dirinya tidak hanya disibukkan oleh urusan mengencangkan otot paha, membentuk payudara, mengencangkan pinggang dan sebagainya.

---

<sup>12</sup> M. Quraish Shihab, *Dia di Mana-mana “Tangan” Tuhan dibalik Setiap Fenomena*, (Tangerang: Lentera Hati, 2011), hal. 182.

<sup>13</sup> Jalaluddin Abdurahman bin Abi Bakr al-Suyuthy, *al-Jami' al-Shaghir fii Ahaadits al-Basyiri al-Nadhir*, (tk.: al-Haromain Jaya-Indonesia, 2016), hal. 231.



## 2) Klasifikasi *Body Image* Negatif

Selain klasifikasi *body image* yang positif, tanggapan seseorang terhadap *body image* ada yang dapat diklasifikasikan sebagai *body image* negatif. Ialah apabila seseorang mendistorsi dirinya dengan orang lain, dengan meyakini bahwa orang lain secara fisik tubuhnya lebih menarik dari dirinya sehingga bisa menimbulkan depresi dan problem ketidakpercayaan terhadap diri sendiri.

Seseorang yang *body image* atau citra tubuhnya negatif, maka ia akan mengalami banyak gangguan terutama gangguan psikologis. Ia akan selalu memandang rendah dirinya sendiri atau ia akan melakukan upaya-upaya tertentu yang dapat membantu dirinya untuk setidaknya bisa menyamai orang lain dalam hal-hal yang sifatnya fisik. Yang parah apabila reaksinya itu dilakukan secara ekstrim, misalnya ia melakukan diet ketat dengan menggunakan segala macam obat-obatan yang bisa mengganggu kesehatan fisiknya atau bahkan bisa juga mengancam nyawanya.

Seseorang yang *body image* atau citra tubuhnya negatif akan mengukur segala kelebihan itu dari sudut fisiknya. Ia akan berpikir bahwa yang dinamakan cantik itu sebatas ia berwajah berseri dan menarik, tubuh sexy, kulit bersih tanpa harus mempertimbangkan sisi lainnya misalnya bagaimana sisi kepribadiannya dan sebagainya.

### c. Aspek-Aspek *Body Image*

*Body image* atau citra tubuh sebagaimana dikemukakan di atas tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik individu semata akan tetapi juga

berkaitan dengan kondisi psikologis seseorang. Karena itu *body image* dapat diukur dari beberapa aspek, sebagai berikut:

1) Aspek Persepsi

Aspek atau dimensi persepsi ini berkaitan erat dengan cara pandang tentang bagaimana seorang individu bisa memiliki ukuran, bentuk dan berat badan yang ideal. Pemahaman mengenai persepsi pada konsep *body image* termasuk mengukur estimasi bagian-bagian tubuh secara keseluruhan. Dari sini akan diketahui bagaimana *body image* yang ideal, baik itu berkait dengan berat, tinggi maupun bentuknya.

Sebenarnya persepsi seseorang tentang *body image* itu banyak dipengaruhi oleh keterangan tentang kondisi ideal antara berat badan dan tinggi badan. Padahal, pada setiap masa atau era yang dinamakan bentuk tubuh ideal itu berbeda-beda bahkan setiap orang pun juga mempunyai pandangan yang berbeda tentang bentuk tubuh yang ideal, semuanya didasarnya pada selera masing-masing. Jika sekarang bentuk tubuh yang ideal itu dikonotasikan pada perempuan yang memiliki *body* tubuh yang langsing seperti ranting, berbeda dengan zaman *renaissance*, bentuk tubuh yang ideal wanita adalah apabila wanita-wanita itu memiliki banyak gumpalan lemak di tubuhnya. Sehingga banyak lukisan-lukisan pada zaman itu yang menggambarkan wanita telanjang dengan tubuh penuh lemak.



Gamba 2.3: Lukisan Bentuk Tubuh Ideal Wanita Zaman *Renaissance*<sup>14</sup>

Dari sini dapat dimaknai bahwa persepsi seseorang tentang bentuk tubuh ideal itu sangat dipengaruhi oleh situasi masanya. Ketika masanya mempersepsikan bentuk tubuh ideal itu gemuk maka orang banyak yang akan menggemukkan badannya dan begitu sebaliknya. Oleh karena itu banyak orang yang persepsinya dipermainkan oleh perkembangan situasi. Maka, orang sehat secara lahir dan batin itu apabila ia tidak dipermainkan oleh masa, melainkan dirinya dapat bermain sehat di dalam masa melalui perilaku yang bijak dan tepat, karena menurut Rakhmat “reaksi yang salah akan membuat manusia rugi”,<sup>15</sup> dalam bahasa agama orang sehat lahir dan batin itu apabila ia mampu menghadapi perkembangan masa dengan beramal shaleh atau berbuat kebaikan, dalam konteks *body image* apabila ia mampu menangkap kesan dan pesan *body image* dengan memberi tanggapan yang positif.

<sup>14</sup> Sumber: <https://www.idntimes.com/hype/fun-fact/mela/oh-ternyata-seperti-ini-bentuk-tubuh-ideal-cewek-dari-masa-ke-masa>

<sup>15</sup> Jalaluddin Rakhmat, *Islam Aktual Refleksi Sosial Cendekiawan Muslim*, (Bandung: Mizan, 1991), hal. 171.

## 2) Aspek Afeksi

Aspek afeksi ini berkaitan dengan perasaan seseorang tentang kondisi tubuhnya. Perasaan ini berhubungan erat dengan segala hal yang berkaitan dengan tubuh, baik itu menyangkut tingginya, beratnya, bahkan juga warnanya. Obsesi setiap orang memiliki bentuk tubuh yang bagus dan warna kulit yang menyenangkan.

Pada aspek ini orang hanya berpikir terhadap fisiknya semata, bagaimana bentuk tubuhnya, bagaimana aura kemenarikan tubuhnya dan sebagainya. Baginya terlihat cantik merupakan suatu keharusan. Hal ini akan sangat dipengaruhi oleh gaya hidupnya, yaitu sebuah “cara yang unik dari setiap orang dalam berjuang mencapai tujuan khusus yang telah ditentukan”.<sup>16</sup> Oleh karena pada aspek ini seseorang akan sangat tergantung dari bagaimana kepribadian yang dimilikinya, jika kepribadiannya baik tentu ia akan mengambil langkah positif namun jika kepribadiannya kurang baik bisa juga langkah-langkah negatiflah yang diambilnya.

## 3) Aspek Kognitif

Pada aspek ini bukan lagi persoalan perasaan terhadap kondisi tubuhnya semata, akan tetapi sudah berkaitan dengan manajemen diri untuk memformat *body image* atau citra tubuhnya. Pada aspek ini seseorang sudah merencanakan bagaimana mempolakan sesuatu agar bentuk tubuhnya sesuai dengan apa yang dikehendaki, apakah melalui olah raga, klinik kecantikan, pemakaian jamu-jamu dan sebagainya.

---

<sup>16</sup> Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang: UMM Press, 2014), hal. 73.

Manajemen perilaku sangat penting untuk mencapai hasil yang maksimal. Pada aspek kognitif ini seseorang sudah mulai memilih dan memilah apa saja sarana yang bisa dipergunakan untuk mendukung keinginannya memiliki *body ideal* yang diidamkan. Pada kondisi inilah seseorang juga sangat dipengaruhi oleh persepsi dan afeksinya terhadap *body image*.

#### 4) Aspek Perilaku

Pada aspek ini seseorang telah benar-benar berperilaku yang berkaitan secara langsung dengan *body image*, misalnya menjaga pola makan, melakukan olah raga, meminum obat penurun berat badan atau minum jamu baik kimiawi atau herbal sesuai pilihannya. Pada aspek ini seseorang sangat tergantung sekali pada karakteristik *body imagenya*, positif atau negatif.

Pada karakteristik *body image* yang positif, seseorang akan berperilaku yang relatif aman dalam upayanya memenuhi pencapaian body tubuh yang ideal, atau ia akan diam saja tidak melakukan apa saja atau menerima kondisi apa adanya. Sebaliknya untuk karakteristik *body image* yang negatif, seseorang akan berperilaku apa saja yang ia kehendaki yang terpenting baginya bisa memenuhi pencapaian kondisi tubuh yang ideal.

Beberapa aspek sebagaimana paparan di atas semuanya sangat bergantung pada *self esteem* seseorang yaitu “sikap seseorang berdasarkan

persepsi tentang bagaimana ia menghargai dan menilai dirinya sendiri secara keseluruhan, yang berupa sikap positif atau negatif terhadap dirinya”.<sup>17</sup>

Sikap seseorang (*self esteem*) antara satu dengan yang lain itu berbeda-beda di dalam memandang *body imagenya*, ada yang sedemikian perhatian, ada yang biasa-biasa saja atau bahkan ada juga yang masa bodoh. Demikian halnya dalam hal berperilaku, untuk menghadapi *body image*, ada yang berupaya dengan sungguh-sungguh agar memiliki *body image* yang sesuai dengan keinginannya sehingga ia korbankan apapun demi keinginannya, ada pula yang biasa saja dalam menghadapinya, atau bahkan juga ada yang sebenarnya berkeinginan dengan kuat akan tetapi ia takut untuk melakukan rekayasa baik dengan medis atau non medis baik dengan alasan etika, estetika atau alasan lainnya.

#### d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Body Image*

Setiap orang berbeda dalam hal *body image* atau citra tubuh, sebagaimana telah digambarkan pada paparan di atas. Persoalan yang perlu dipahami sekarang adalah faktor apa saja yang mempengaruhi *body image* seseorang. Di bawah ini akan dikemukakan secara global beberapa factor tersebut.

##### 1) Faktor Jenis Kelamin

Jenis kelamin kiranya sangat berpengaruh terhadap *body image*. Melihat karakternya tentu berbeda antara laki-laki dan perempuan, sekalipun sama-sama memiliki keinginan untuk diperhatikan

---

<sup>17</sup> Victoria Nurvita dan Muryantinah Mulyo Handayani, *Hubungan antara Self Esteem dengan Body Image pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas*, (Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental Vol. 4 No. 1 April 2015), hal. 44.

lawan jenis. Menurut penelitian Tarigan Noviani sebagaimana dikutip Sada “ada perbedaan status ketidakpuasan *body image* antara laki-laki dan perempuan, di mana laki-laki yang obesitas mempunyai peluang yang jauh lebih kecil untuk tidak puas terhadap *body image* dibandingkan dengan perempuan”,<sup>18</sup> dari sini nampak wanita jauh lebih perhatian terhadap *body image* dibandingkan dengan pria. Pria sekalipun mengalami obesitas ia jauh lebih tenang dibandingkan dengan wanita.

## 2) Faktor Usia

Seiring tingkat perkembangan usia seseorang, maka akan semakin menurun tentunya perhatiannya terhadap *body image*. Menurut keterangan Papalia dan Olds sebagaimana dikutip Chairiah “remaja dengan rentang usia 13-20 tahun mengalami perkembangan yang pesat akan identitas, gambar diri, dan peran ini sesuai pada tarap perkembangan menurut Erikson. Pada tahap ini *body image* menjadi penting”.<sup>19</sup> Hal ini berdampak pada berbagai hal bagi mereka, sejak dari pola makan, olah raga, kesenangan bacaan remaja dan sebagainya.

Usia sedemikian berpengaruh terhadap *body image* bagi mereka yang masih berusia muda. Tentu hal ini wajar, karena pada usia muda seseorang berusaha menunjukkan eksistensinya di antara komunitas hubungannya, ia selalu ingin dipandang ideal dari segi apapun

---

<sup>18</sup> Marinta Sada, *et.all, Hubungan Body Image, Pengetahuan Gizi Seimbang, dan Aktifitas Fisik terhadap Status Gizi Mahasiswa Politeknik Kesehatan Jayapura*, (Media Gizi Masyarakat Indonesia, Vol.2, No.1, Agustus 2012) hal. 44.

<sup>19</sup> Putri Chairiah, *Hubungan Gambaran Body Image dan Pola Makan Remaja Puteri di SMAN 38 Jakarta*, (Makalah Online), hal. 14.

termasuk juga dari segi fisik. Terlebih bagi wanita, pada masa muda ini merupakan masa-masa bagi mereka untuk menunjukkan jati dirinya sebagai orang yang menarik, positif dan sebagainya.

### 3) Faktor Media Massa

Media masa dalam kehidupan sehari-hari mempunyai peranan yang sangat penting. Bahkan media masa telah banyak mempengaruhi bawah sadar manusia. Sebut saja media masa itu televisi, menurut *George Gerbner* sebagaimana dikutip Rakhmat, “Televisi telah menggeser agama-agama konvensional. Khutbahnya didengar dan disaksikan oleh jamaah yang lebih besar daripada jamaah agama manapun”.<sup>20</sup> Khutbah televisi berupa iklan telah banyak mempengaruhi bawah sadar manusia, karena “iklan bukan hanya memasarkan produk. Iklan juga memasarkan nilai, sikap, perasaan, dan gaya hidup”,<sup>21</sup> permasalahan keluarga yang rumit cukup diselesaikan dengan membeli produk tertentu perut buncit jadi kecil, rambut kumal jadi rapi, bahkan keretakan hubungan rumah tangga cukup diselesaikan dengan membeli shampoo dan sebagainya.

Tayangan televisi atau gambar-gambar pada media masa lain yang menampilkan wanita model bertubuh langsing banyak mempengaruhi bawah sadar wanita-wanita untuk melakukan rekayasa terhadap tubuhnya. Rekayasa yang dilakukan pun bermacam-macam,

---

<sup>20</sup> Rakhmat, *Islam Aktual...*, hal. 53.

<sup>21</sup> *Ibid.*, hal. 54.



sejak dari pengaturan pola makan sampai dengan penggunaan obat-obatan yang bisa membahayakan bagi kesehatan fisiknya.

#### 4) Faktor Keluarga

Keluarga memang merupakan tempat persemaian anggota-anggotanya terutama bagi anak-anaknya. Bagaimana kebiasaan dan penampilan keluarga akan menjadi prototipe bagi anak-anaknya, termasuk dalam hal ini berkaitan dengan sesuatu yang berhubungan dengan *body image*. Berkaitan dengan hal ini Chairiah mengemukakan penjelasan sebagai berikut:

Seorang ibu yang mempunyai penampilan tinggi akan memberi pengaruh tentang kebiasaan diet, berjuang mengurangi berat badan, atau kompetisi keluarga yang timbul berdasarkan daya tarik dapat menyebabkan pengembangan *body image* negatif pada anak perempuannya.<sup>22</sup>

Penampilan keluarga demikian berpengaruh kepada anggota keluarga lain terutama anak-anak yang masih berada pada tahap perkembangan. Hal ini tidak hanya terhadap nilai-nilai saja akan tetapi juga aktivitas atau penampilan yang bersifat fisik. Bagaimana perhatian orang tuanya terhadap perawatan tubuh akan berpengaruh terhadap anak-anaknya dalam merawat tubuhnya.

#### 5) Faktor Hubungan Interpersonal

Manusia merupakan makhluk sosial (*zoon politicon*),<sup>23</sup> maka dalam hidupnya ia pasti berinteraksi sosial, yaitu suatu hubungan sebagai pengaruh timbal balik antara dua belah pihak, antara individu dengan

---

<sup>22</sup> Chairiah, *Hubungan...*, hal. 15.

<sup>23</sup> S. Imam Asyari, *Pengantar Sosiologi*, (Surabaya: Usaha Nasional, 1983), hal. 13.

individu atau kelompok lainnya dalam mencapai suatu tujuan.<sup>24</sup> Dalam interaksi sosial inilah terjadi hubungan atau komunikasi interperseonal yaitu proses pertukaran informasi di antara seseorang dengan seorang lainnya.<sup>25</sup> Dalam konteks interaksi sosial ini kebutuhan manusia lebih bersifat komprehensif, karena manusia tidak hanya interdependensi dalam arti materiil – ekonomis demi kebutuhan-kebutuhan biologis jasmaniah. Melainkan lebih-lebih makna psikologis, yakni dorongan-dorongan cinta dan dicintai.<sup>26</sup> Dalam konteks ini seseorang dalam interaksinya berusaha menarik perhatian orang lain untuk setidaknya mempunyai simpati dan bahkan bisa lebih dari itu ialah berusaha mempengaruhi orang lain.

Dalam interaksi sosial seseorang setidaknya didasari oleh empat hal penting, yaitu:

- a) *Faktor imitasi* adalah dorongan untuk meniru orang lain.
- b) *Faktor sugesti* adalah dorongan bagi seseorang untuk melakukan atau bersikap seperti apa yang diharapkan oleh pemberi sugesti. Dalam sugesti, orang dengan sengaja secara aktif memberikan pandangan, pendapat, saran, norma, dan sebagainya, agar orang lain dapat menerima dan melakukan apa yang diberikan.
- c) *Faktor identifikasi* adalah faktor yang mendorong untuk menjadi identik (sama) dengan orang lain. Orang cenderung untuk identik terhadap orang lain yang dihormati bernilai tinggi, dikagumi dan sebagainya.
- d) *Faktor simpati* adalah faktor perasaan rasa tertarik kepada orang lain. Simpati tersebut berkembang dalam hubungannya dengan orang lain. Dengan adanya simpati, maka akan terjalin saling

---

<sup>24</sup> Abdulah Idi, *Sosiologi Pendidikan Individu, Masyarakat, dan Pendidikan*, (Jakarta: Raja-wali Pers, 2014), hal. 82.

<sup>25</sup> Akhmad Subkhi dan Mohammad Jauhar, *Pengantar Teori & Perilaku Organisasi*, (Jakarta: Prestasi Pustaka, 2016), hal.281.

<sup>26</sup> Imam Malik, “*Manusia dan Pendidikan dalam Perspektif Filsafat Ilmu*” dalam *Jurnal Ilmia Tarbiyah* Vo. 18 No. 2 Januari 1998, (Tulungagung: Pusat Penerbitan dan Publikasi STAIN Tulungagung, 1998), hal. 45

pengertian yang mendalam atau menimbulkan rasa sosial bagi yang simpati.<sup>27</sup>

Beberapa faktor tersebut di atas intinya bahwa dalam hubungan interpersonal itu terdapat saling mempengaruhi satu sama lain, baik karena simpati, imitasi, sugesti atau identifikasi. Intinya hubungan interpersonal menjadi faktor penyebab kuat untuk pengembangan *body image* atau citra diri terutama apabila hubungan tersebut dilakukan terhadap orang-orang yang gemar dalam sosialita atau gemar menunjukkan “aku”-nya pada orang lain dalam suatu komunitas tertentu.

Faktor-faktor *body image* sebenarnya tidak sebatas pada lima poin sebagaimana telah disebutkan di atas. Dalam konteks lain Cash sebagaimana dikutip oleh Nurvita disebutkan faktor-faktor *body image*:

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan citra tubuh (*body image*) seseorang yaitu 1) sosialisasi kebudayaan, 2) pengalaman-pengalaman interpersonal, 3) karakteristik fisik, 4) faktor kepribadian. Pada faktor kepribadian, *self-esteem* merupakan faktor yang sangat penting terkait dengan perkembangan *body image*. Seseorang yang memiliki *self-esteem* yang positif akan mengembangkan evaluasi yang positif terhadap tubuhnya, namun sebaliknya seseorang yang memiliki *self-esteem* yang buruk akan meningkatkan *body image* yang negatif.<sup>28</sup>

Budaya, masa atau bahkan lingkungan sosial juga mempengaruhi terhadap *body image*, sehingga lingkungan satu dengan yang lain bisa berbeda pandangannya terhadap *body image*, termasuk juga zaman a dan zaman b bisa berbeda bahkan antara orang satu dengan orang lain juga bisa berbeda. Dalam keterangannya yang panjang Sakinah mengemukakan:

---

<sup>27</sup> Idi, *Sosiologi...*, hal. 88.

<sup>28</sup> Victoria Nurvita, dan Muryantinah Mulyo Handayani, *Hubungan...*, hal. 44.

Tubuh ideal, dalam hal ini penampilan fisik telah menjadi salah satu nilai utama bagi setiap individu, terutama bagi kaum perempuan. Bahkan sejak zaman dahulu para perempuan diberbagai negara telah memiliki standar kecantikannya masing-masing. Misalnya, tubuh ramping dengan bahu sempit menjadi standar kecantikan tersendiri bagi para wanita Mesir Kuno; tubuh seksi dengan bentuk tubuh yang tegap seperti laki-laki dan kulit yang terang bagi wanita Yunani Kuno; tubuh ramping, berkulit putih, bola mata besar dan kaki yang kecil bagi wanita pada masa Dinasti Han; atau payudara yang besar, kulit putih, bokong besar dan rambut ikal pada masa *Italian Renaissance*. Untuk memenuhi standar kecantikan tersebut, para perempuan pada masa itu bahkan rela melakukan berbagai “ritual” agar menjadi cantik di lingkungan sosialnya.<sup>29</sup>

Paragraf di atas menunjukkan bahwa pada setiap masa, era, atau waktu *body image* itu berbeda-beda, seperti halnya mode pakaian/fashion, demikian pula halnya dengan *body image*. Pada zaman *Renaissance body image* yang diidealkan adalah perempuan dengan gumpalan lemak dibagian tubuhnya, sehingga banyak lukisan-lukisan perempuan telanjang yang menonjolkan lemak di bagian-bagian tubuh tertentu. Sekarang berbeda, *body image* yang diidealkan adalah mereka yang memiliki tubuh kering seperti ranting.

Dari kajian ini dapat dikemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* itu banyak sekali. Semuanya sangat tergantung dengan bagaimana kepribadian seseorang dan komunikasi sosialnya. Jika kepribadian seseorang mengarah pada pengembangan *body image* maka jika didukung oleh komunikasi sosial yang memadai akan menjadi faktor yang potensial untuk pengembangan *body image* selanjutnya dan demikian juga sebaliknya.

---

<sup>29</sup> Sakinah, “*Ini Bukan Lelucon*”: *Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya*, (Jurnal Emik, Volume 1 Nomor 1, Desember 2018), hal. 53-54.

## 2. Mahasiswa dan *Body Image*

### a. Gambaran tentang Mahasiswa

Mahasiswa menurut penjelasan kamus adalah orang yang belajar di perguruan tinggi...mahasiswi; mahasiswa wanita.<sup>30</sup> Dengan demikian mahasiswa merupakan pebelajar sesudah Sekolah Menengah Atas (SMA) dan untuk mahasiswa perempuan biasa disebut dengan istilah mahasiswi.

Secara terminologi Siswoyo sebagaimana dikutip oleh Papilaya dan Huliselan mengemukakan pengertian mahasiswa sebagai berikut:

Individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip saling melengkapi.<sup>31</sup>

Mahasiswa dengan demikian adalah sosok pebelajar dan tentunya sudah memiliki pola pikir yang sedemikian mapan dan maju karena intelektualitasnya, ia berikir secara logis, bertindak dengan rencana yang matang didukung oleh kecerdasan dan sikap intelegen. Itulah sebabnya Kuncahyo mengemukakan gambaran tentang mahasiswa sedemikian ideal sebagai berikut:

Mahasiswa adalah insan-insan istimewa karena hidup mereka tidak terikat oleh kekuatan apapun, atau intervensi pihak manapun kecuali kekuatan Tuhan. Mahasiswa adalah manusia istimewa karena ia belajar untuk hidup tidak hanya untuk dirinya, tapi hidup untuk Tuhan, bangsa dan alamateranya. Mahasiswa adalah makhluk istimewa karena berada pada *middle class* kelompok tengah dalam hierarki strata sosial, pada level masyarakat menengah kebawah

---

<sup>30</sup> Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1989), hal. 543.

<sup>31</sup> Jeanete Ophilia Papilaya, Neleke Huliselan, *Identifikasi Gaya Belajar Mahasiswa*, (Jurnal Psikologi Undip Vol.15 No.1 April 2016), hal. 57.

mahasiswa menjadi manusia-manusia yang banyak mendengar, merasakan, dan menyentuh mereka dengan cinta dan pengabdian, pada level masyarakat tingkat atas, golongan birokrat, pimpinan negara, pejabat-pejabat publik, mahasiswa bersikap sebagai kritikus dan banyak berbicara, banyak berteriak, banyak menuntut, memberikan kritikan dan rekomendasi untuk kebaikan negeri. Dalam melakukan kedua hal tersebut, tak ada satupun kekuatan yang mampu menggoyahkan mahasiswa untuk terus bergerak, mengabdikan, menebar-cinta, terus menerus berkontribusi untuk negeri. Hanya idealisme dan cinta yang memantapkan para insan-insan akademik ini untuk tetap bergerak, dan terus mendarmabaktikan dirinya untuk masa depan bangsanya. Begitu banyak keistimewaan yang dimiliki oleh mahasiswa, namun sedikit dari kita yang menyadari akan hal itu.<sup>32</sup>

Berdasar pada keterangan di atas dapat dikemukakan bahwa mahasiswa merupakan individu yang terpelajar dan karena intelektualitasnya dinilai cukup tinggi diasumsikan sebagai orang yang senantiasa melakukan kegiatan dengan penuh pertimbangan kemanfaatan baik bagi dirinya maupun bagi orang lain bahkan ia merupakan insan yang tidak terikat oleh kekuatan apapun kecuali kekuatan Tuhan ialah nilai-nilai ideal yang diajarkan Tuhan. Itulah sebabnya mahasiswa diasumsikan sebagai “*the men of analisis, designer program, innovator development* dan predikat-predikat yang lain yang lebih keren lagi, mahasiswa adalah sebagai *agent of change*”<sup>33</sup>, karena diharapkan pada tangan mahasiswa banyak perubahan-perubahan yang dilahirkan dan bisa dinikmati oleh masyarakat banyak. Bahkan sejarah juga telah mengukir seberapa besar peran mahasiswa dalam blantika kehidupan berbangsa dan bernegara, bagaimana sisi kepedulian mahasiswa terhadap

---

<sup>32</sup> Makhmud Kuncahyo, *Kuliah itu Enggak Penting Goresan Pena Aktivistis Muda*, (tk: tp., 2016), hal. 41-42.

<sup>33</sup> Nur Anwar, *Prospektif Mahasiswa dan Birokrasi Kampus (Analisis Perlunya Jatidiri Mahasiswa dan Kebebasan Akademis)*, dalam *Al-Hilliyah*, (Senat mahasiswa Fakultas Tarbiyah Tulungagung IAIN Sunan Ampel), hal. 9.

nilai-nilai yang mempunyai manfaat besar bagi masyarakat bahkan juga bangsa dan negara.

Intinya adalah bahwa mahasiswa atau mahasiswi merupakan sosok pribadi yang diasumsikan oleh masyarakat sebagai kelompok orang yang mempunyai kekuatan berpikir kritis dalam menghadapi segala sesuatu, baik yang baru atau lama, yang mengandung pembaharuan atau bukan, dan sebagainya.

#### b. Pola Pikir Mahasiswa

Mahasiswa sebagaimana telah disinggung merupakan kelompok terpelajar di masyarakat. Keberadaannya dianggap sebagai orang yang mempunyai wawasan dan pandangan ke depan, karenanya segala bentuk perubahan diamanahkan kepada pundak mahasiswa. Oleh karena itulah Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi pada pengarahannya Rakornas Bidang Kemahasiswaan Tahun 2011, menegaskan bahwa pembimbingan mahasiswa diprioritaskan pada:

- 1) Pengembangan kemampuan intelektual, keseimbangan emosi, dan penghayatan spritual mahasiswa, agar menjadi warga negara yang bertanggung jawab serta berkontribusi pada daya saing bangsa.
- 2) Pengembangan mahasiswa sebagai kekuatan moral dalam mewujudkan masyarakat madani yang demokratis, berkeadilan, dan berbasis pada partisipasi publik.
- 3) Peningkatan kualitas sarana dan prasarana untuk mendukung pengembangan dan aktualisasi diri mahasiswa; kognisi, personal, sosial.<sup>34</sup>

Tujuan pembinaan yang dikemukakan oleh Direktur Jendral Pendidikan Tinggi di atas, secara jelas menunjukkan seberapa besar dan

---

<sup>34</sup> Herminato Sofyan, *Implementasi Pendidikan Karakter Melalui Kegiatan Kemahasiswaan*, (Makalah dalam publikasi online), hal. 2.

tingginya intelektual mahasiswa, sehingga pembinaan itu diarahkan untuk membangun intelektualitasnya, tentu diharapkan mahasiswa dapat menyelesaikan permasalahannya, baik permasalahan pribadi maupun permasalahan sosialnya dengan mempertimbangkan nilai-nilai intelektualitasnya, tidak hanya semata bertumpu pada aspek psikologisnya yang hanya mementingkan egonya semata.

c. Mahasiswa dan *Body Image*

Mahasiswa tergolong pada remaja akhir atau bisa dikatakan sebagai orang dewasa. Hal ini selain bisa dilihat melalui umurnya juga bisa dilihat dari sudut kemampuan intelektualnya. Umur mahasiswa sudah duapuluh tahun ke atas, dan intelektualitas mahasiswa sudah melebihi tingkat remaja-remaja yang rata-rata masih duduk di bangku Sekolah Menengah Atas (SMA).

Mahasiswa sebagaimana telah dikemukakan, merupakan remaja akhir, yang dihadapkan dalam suatu tatanan kehidupan yang serba berubah. Tuntutan dalam sebuah perubahan adalah adanya adaptasi atau penyesuaian. Dengan demikian, dalam dinamika perubahan sosial kemasyarakatan niscaya juga akan mempengaruhi dinamika pemikiran mahasiswa dalam segala hal, termasuk dalam hal ini terhadap pandangannya pada *body image*.

Berkaitan dalam hal ini dikemukakan sebagai berikut:

Sebagai remaja, mahasiswa merupakan sosok individu yang sedang dalam proses perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Perubahan-perubahan tersebut terjadi baik secara fisik, biologis maupun psikologis dan sosial. Perubahan fisik yang sangat pesat ini menimbulkan respon tersendiri bagi mahasiswa, berupa tingkah laku yang sangat memperhatikan perubahan bentuk tubuhnya dan membangun citra tubuh atau *body image*. *Body image* merupakan



sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya berupa penilaian positif atau negatif.<sup>35</sup>

Globalisasi yang senantiasa mendorong perubahan secara lebih cepat menjadi sekaligus juga memberikan beban pada dinamika adaptasi lingkungan. Lingkungan seseorang, terlebih seorang mahasiswi, tidak lagi sebatas kampung halaman yang tradisional akan tetapi merupakan suatu lingkungan global yang sensasional. Artinya jendela mahasiswa sangatlah terbuka luas dengan kanal-kanal perubahan yang menuntut adanya adaptasi secara dinamis.

Berkaitan dengan permasalahan adaptasi mahasiswa terhadap fenomena *body image* setidaknya dapat dukur dari dua kaca mata, yaitu dari pola pikirnya (*mainstream*) dan tanggapannya.

1) Pola Pikir (*mainstream*) Mahasiswa pada fenomena *body image*.

Pola pikir (*mainstream*) mahasiswa dalam segala hal pada dasarnya adalah logis. Artinya mahasiswa selaku pribadi berpendidikan, terpelajar, senantiasa mengandalkan aspek logika berpikir, ia akan menimbang antara manfaat dan madharat dalam segala tindakannya. Pola yang sedemikian kiranya sudah menjadi model berpikir mahasiswa dalam segala tidakannya.

Namun demikian adaptasi itu memerlukan suatu manajemen pemikiran yang logis. Artinya mahasiswa bisa juga terpengaruh oleh situasi global yang sedang berkembang di masyarakat. Persoalan yang terpenting adalah bagaimana mahasiswa mampu memenej pengaruh

---

<sup>35</sup> Septian Dini Irawan dan Safitri, *Hubungan antara Body Image dan Perilaku Diet Mahasiswi Universitas Esa Unggul*, (Jurnal Psikologi Volume 12 Nomor 1, Juni 2014), hal. 18.

tersebut agar mengarah pada pola yang positif. Berkaitan dengan pola adaptasi ini Rakhmat mengemukakan:

Manusia dikatakan sehat secara psikologis bila ia dapat memberikan reaksi yang tepat pada lingkungannya; bila ia “*well adjusted*”. Kemampuan beradaptasi memberikan kesan bahwa ia mampu memahami dan mengendalikan lingkungannya. Ia memiliki keterampilan menanggulangi (*coping skill*), yang ditandai dengan pengambilan keputusan.<sup>36</sup>

Berhubungan dengan pola adaptasi yang sedemikian, secara umum seharusnya mahasiswa mampu memenej pola pikirnya dalam mengadaptasi permasalahan *body image*. Manajemen terhadap *body image* ini maksudnya bahwa teknik adaptasinya terhadap *body image* adalah positif. Dengan demikian, rekayasa yang dilakukan adalah melalui rekayasa yang positif misalnya dengan berolah raga yang rutin, mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, dan sebagainya.

## 2) Tanggapan Mahasiswa pada fenomena *body image*.

Fenomena *body image* memang telah banyak membius berbagai kalangan, termasuk juga kalangan mahasiswa. Mahasiswa banyak yang terpengaruh oleh fenomena *body image* ini dengan melakukan berbagai reaksi yang bermacam-macam, ada yang reaksinya positif dan sebaliknya ada pula yang negatif. Sikap positif dan negatif, semuanya sangat tergantung dari bagaimana kondisi psikologis mahasiswa.

Fakta di lapangan memang menunjukkan banyaknya mahasiswa yang mengadaptasi permasalahan *body image* dengan

---

<sup>36</sup> Rakhmat, *Islam Aktual...*, hal. 68.

melakukan tindakan-tindakan yang terlalu ekstrem sehingga bisa mengancam kesehatan dan bahkan nyawanya. Berkaitan dengan hal ini Dariyo sebagaimana dikutip Septian dan Safitri mengemukakan:

Banyak mahasiswi yang mengutamakan penampilan fisik dalam pergaulan dengan teman yang sejenis kelamin ataupun dari lawan jenis kelamin. Mereka masih menonjolkan hal-hal fisik yang nampak dari luar. Oleh sebab itu, mahasiswi berusaha untuk tampil sebagai seorang individu yang menarik perhatian orang lain, baik dengan teman yang sejenis kelamin maupun dari lawan jenis. Agar dapat tampil semenarik mungkin, maka mahasiswi mengupayakan supaya tubuhnya langsing dan menghindari kegemukan atau berusaha memiliki bentuk tubuh yang ideal.<sup>37</sup>

Untuk tujuan memiliki bentuk tubuh yang ideal ini tindakan mahasiswa bermacam-macam sekali. “Pada umumnya mahasiswa melakukan diet, berolahraga, melakukan perawatan tubuh, mengkonsumsi obat pelangsing dan lain-lain untuk mendapatkan berat badan yang ideal”.<sup>38</sup> Varian ini masih bisa bertambah lagi, karena fakta di lapangan banyak kasus yang meninggal akibat melakukan rekayasa *body image*.

## **B. Kajian Penelitian yang Relevan**

Penelitian merupakan aktivitas ilmiah yang karenanya permasalahan yang dikaji harus masih aktual untuk di angkat ke permukaan, sehingga hasilnya selain menarik untuk didalami selanjutnya sekaligus juga mempunyai nilai manfaat untuk suatu pengembangan ilmu pengetahuan.

---

<sup>37</sup> Septian Dini Irawan dan Safitri, *Hubungan antara Body Image dan Perilaku Diet Mahasiswi Universitas Esa Unggul*, (Jurnal Psikologi Volume 12 Nomor 1, Juni 2014), hal. 19.

<sup>38</sup> *Ibid.*

Di antara teknik menguji aktualitas permasalahan kajian dalam penelitian adalah melalui studi kajian penelitian yang relevan. Dalam kajian tersebut diperoleh data sebagai berikut:

1. Mochamad Indra Wahyudi, skripsi dengan judul *Body Image* dan Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* pada Mahasiswi, dengan hasil sebagai berikut:

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan kepada 357 mahasiswi secara luas, dapat disimpulkan bahwa *body image* memiliki hubungan yang negatif dan signifikan dengan gejala kecenderungan *body dysmorphic disorder* dimana semakin seorang individu beranggapan bahwa segala hal mengenai penampilan dan bentuk tubuh yang ada dirinya adalah yang terbaik, maka kecenderungan seseorang yang terobsesi merubah kekurangan yang ada pada penampilan dan tubuhnya tidak akan muncul. Begitu juga sebaliknya, jika seorang individu beranggapan bahwa segala hal mengenai penampilan dan bentuk tubuh yang ada dirinya adalah yang buruk, maka kecenderungan seseorang yang terobsesi merubah kekurangan yang ada pada penampilan dan tubuhnya akan muncul.<sup>39</sup>

2. Yuliana Sulisty Rini, skripsi berjudul Studi Deskriptif Citra Tubuh (*Body Image*) pada Pegawai Negeri Sipil Wanita Dewasa Madya di Universitas Negeri Semarang. Dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa citra tubuh (*body image*) wanita dewasa madya yang bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil di Universitas Negeri Semarang berada pada kategori tinggi.
3. Adelina Elsa Damayanti, Skripsi berjudul Hubungan citra tubuh, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri dengan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar hasil responden berstatus gizi normal, responden sebagian besar tidak puas dengan bentuk dan ukuran tubuh, sebagian besar responden memiliki waktu tidur panjang, responden sebagian

---

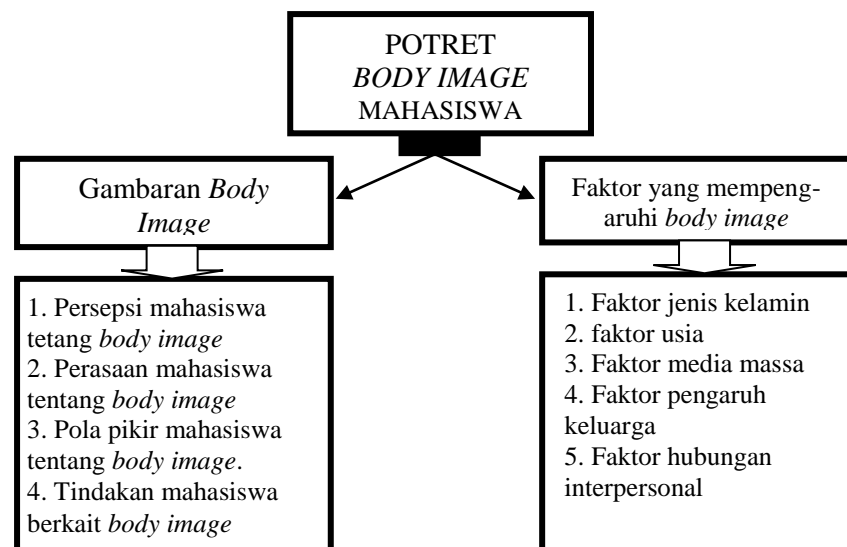
<sup>39</sup> Mochammad Indra Wahyudi, Hubungan *Body Image* dan Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* (Skripsi: tidak diterbitkan ), hal. xii.

besar tidak rutin berolahraga, dan sebagian besar memiliki pengetahuan gizi yang baik.<sup>40</sup>

4. Dian Anggraeni Willianto, skripsi berjudul Hubungan antara Konsep Diri dan Citra Tubuh pada Perempuan Dewasa Awal dengan hasil: Citra tubuh berhubungan secara positif signifikan dengan konsep diri. Maka akan semakin positif citra tubuh yang dimiliki oleh perempuan dewasa awal. Sebaliknya semakin negatif konsep diri maka akan semakin negatif citra tubuh yang dimiliki perempuan dewasa awal.<sup>41</sup>

### C. Alur Pikir

Alur pikir pembahasan permasalahan skripsi yang berjudul “Potret *Body Image* Mahasiswa (Studi Deskriptif Mahasiswa BKI IAIN Tulungagung)” dapat dikemukakan sebagaimana bagan di bawah ini.



Gambar 2.4: Paradigma Penelitian

<sup>40</sup> Adelina Elsa Damayanti, *Hubungan citra tubuh, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri* (Skripsi tidak diterbitkan Universitas Erlangga).

<sup>41</sup> Dian Anggraeni Willianto, *Hubungan antara Konsep Diri dan Citra Tubuh pada Perempuan Dewasa Awal*, (Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, tidak diterbitkan).

Penelitian ini berusaha mengungkap bagaimana gambaran dan pandangan mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Tulungagung pada fenomena *body image*. Tentu dalam hal ini berkaitan dengan bagaimana cara pandangnya apakah melakukan adaptasi ataukah membiarkan apa adanya.

Pada sisi lain penelitian ini berusaha mengungkap bagaimana tanggapan mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Tulungagung pada *body image* apakah bersifat positif ataukah negatif. Perilaku ini akan menunjukkan bagaimana gambaran pola pikir mahasiswa dalam menanggapi fenomena *body image*.

Selanjutnya yang perlu dikaji juga adalah faktor apa saja yang mempengaruhi *body image* mahasiswa. Hal ini penting diketahui, untuk memberikan suatu jalan pengambilan solusi apabila terdapat *body image* mahasiswa yang bersifat negatif.

#### **D. Pertanyaan Penelitian**

Untuk mempertajam analisis kajian penelitian ini, terhadap variabel penelitian yang hendak dikaji perlu dikemukakan beberapa pertanyaan yang nantinya juga sekaligus sebagai bahan dasar untuk menggali data di lapangan. Pertanyaan tersebut dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *body image* di kalangan mahasiswa jurusan BKI IAIN Tulungagung?
2. Faktor apa saja yang mempengaruhi mahasiswa jurusan BKI IAIN Tulungagung terhadap *body image*?