

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Deskripsi Latar Objek Penelitian

Lokasi penelitian ini adalah IAIN Tulungagung, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah (FUAD), jurusan Bimbingan dan Konseling Islam. Lembaga ini merupakan Perguruan Tinggi terbesar di Tulungagung, beralamatkan di Jalan Mayor Sujadi Timur di desa Plosokandang, Kedungwaru, Tulungagung.

IAIN Tulungagung jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) ini mempunyai visi dan misi sebagai berikut:

Visi:

Menjadi program studi Bimbingan Konseling Islam yang unggul dalam bidang konseling sosial keagamaan pada tahun 2022.

Misi:

- a. Menyelenggarakan pembelajaran yang inovatif dan dinamis dalam bidang bimbingan dan konseling berperspektif Islam;
- b. Menyelenggarakan penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan yang berkelanjutan dalam bidang Bimbingan dan Konseling berperspektif Islam;
- c. Menyelenggarakan pengabdian dalam bidang Bimbingan dan Konseling berperspektif Islam untuk kesejahteraan hidup masyarakat;
- d. Menjalani kerja sama dengan berbagai lembaga, institusi, ataupun komunitas masyarakat yang terkait dengan aktivitas Bimbingan dan Konseling berperspektif Islam.¹

Sebagai lembaga terbesar dan tentunya ternama, IAIN Tulungagung memiliki mahasiswa dari berbagai daerah terutama dari eks karesidenan Kediri dan dari beberapa wilayah kota di Jawa Timur bahkan juga luar Jawa Timur. Ini menunjukkan bahwa IAIN Tulungagung merupakan lembaga yang eksis di mata masyarakat.

¹ <http://fuad.iain-tulungagung.ac.id>



Gambar 4.1: Gedung FUAD IAIN Tulungagung

2. Pelaksanaan Penelitian tentang Potret *Body Image* Mahasiswa IAIN Tulungagung

Berdasar pada pengamatan peneliti, pada jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Tulungagung terdapat suatu fenomena yang perlu dicermati dengan seksama, ialah tentang *body image* di kalangan mahasiswa. Mahasiswa terutama kalangan perempuan atau mahasiswi nampak banyak yang tertarik dengan permasalahan *body image*. Hal ini nampak dengan jelas dari perilaku mahasiswa yang seringkali memperbincangkan tentang upaya menguruskan badan, seringkalinya didengar pembicaraan tentang perkara *body image* atau teknik membentuk tubuh yang indah dan sebagainya.² Maka penelitian ini akan mengungkap bagaimana gambaran mahasiswa terhadap *body image* dan apa saja faktor-faktor yang berpengaruh terhadap *body image* mahasiswa. Guna menjaga kehormatan mereka, dalam narasi hasil penelitian dikemukakan dengan menggunakan nama samaran.

² Hasil Observasi/pengamatan peneliti selama mengikuti perkuliahan, 02-09-2019.

Adapun rangkaian urutan pelaksanaan penelitian tentang protret *body image* mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) IAIN Tulungagung sebagai berikut:

a. Persiapan Penelitian

Penelitian ini diawali oleh sebuah survey persiapan yang dilakukan peneliti di jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) IAIN Tulungagung, untuk mengetahui berbagai permasalahan yang ada di kalangan mahasiswa terkait dengan *body image*. Dari hasil wawancara permulaan dengan beberapa mahasiswa, diketahui terdapat banyak mahasiswa/wi yang terobsesi oleh adanya *body image*. Dari gambaran inilah peneliti merasa tertarik untuk mengkaji bagaimana sebenarnya gambaran *body image* mahasiswa dan faktor-faktor apa saja yang berpengaruh.

Setelah melalui suatu proses dan prosedur akademik (melalui pengajuan judul proposal dan diseminarkan) kemudian peneliti mengadakan survey lanjutan untuk memantapkan permasalahan yang hendak diteliti. Pada tahap inilah peneliti berhubungan langsung dengan pihak-pihak yang secara jelas mempunyai obsesi terhadap permasalahan *body image*.

b. Waktu Penelitian

Peneliti mengajukan permohonan penelitian pada Fakultas Usuluddin Adab dan Dakwah jurusan Bimbingan Konseling Islam bertanggal 30 September 2019. Sejak itu pulalah peneliti memulai penelitian secara resmi, dan peneliti memulai penggalan data pada setiap hari sampai tercukupi kebutuhan data penelitian.

c. Proses Penelitian

Proses penelitian dilakukan dengan tahap-tahap sebagai berikut:

- 1) Survey pendahuluan: Guna memastikan kelayakan permasalahan penelitian, peneliti melakukan survey lapangan sebagai pendahuluan. Survey ini sekaligus bertujuan meyakinkan peneliti sendiri akan kelayakan permasalahannya untuk diangkat dalam sebuah judul skripsi.
- 2) Wawancara pendahuluan: pada wawancara pendahuluan ini peneliti berusaha meminta kesediaan calon subjek penelitian untuk dijadikan narasumber. Sekaligus ada kesepakatan bahwa namanya akan dirahasiakan dengan menggantinya dalam nama samaran.
- 3) Proses *Rapport*: Peneliti membangun *rapport* dengan subjek penelitian, yang dilakukan dengan cara silaturahmi di kampus dan komunikasi melalui HP/rumah/kost. Tujuannya untuk mempermudah peneliti dalam membina kepercayaan dengan subjek penelitian.

4) Proses Pengambilan Data

a) Subjek 1 (Herata)

Wawancara I

Hari/Tanggal : 03-04 Oktober 2019

Waktu : 08.00-15.00 WIB.

Tempat : Kampus

Wawancara II

Hari/Tanggal : 07-08 Oktober 2019

Waktu : 08.00-15.00 WIB.

Tempat : Kampus/Rumah

Observasi

Hari/Tanggal : 03 – 08 Oktober 2019

Waktu : Kondisional

Tempat : Kampus/rumah

b) Subjek 2 (Rindi)

Wawancara I

Hari/Tanggal : 14-15 Oktober 2019

Waktu : 08.00-15.00 WIB.

Tempat : Kampus/Kost

Wawancara II

Hari/Tanggal : 17-18 Oktober 2019

Waktu : 08.00-15.00 WIB.

Tempat : Rumah Kost

Observasi

Hari/Tanggal : 14-18 Oktober 2019

Waktu : Kondisional

Tempat : Kampus/Rumah Kost

c) Subjek 3 (Anjali)

Wawancara I

Hari/Tanggal : 21-22 Oktober 2019

Waktu : 08.00-15.00 WIB

Tempat : Kampus

Wawancara II

Hari/Tanggal : 24-25 Oktober 2019

Waktu : 08.00-15.00 WIB

Tempat : Kampus

Observasi

Hari/Tanggal : 21- 25 Oktober 2019

Waktu : Kondisional

Tempat : Kampus

d) Subjek 4 : Amir Khan

Wawancara I

Hari/Tanggal : 28-29 Oktober 2019

Waktu : 08.00-15.00 WIB.

Tempat : Kampus

Wawancara II

Hari/Tanggal : 04-05 Nopember 2019

Waktu : 08.00-15.00WIB

Tempat : Kampus

Observasi

Hari/Tanggal : 28 Oktober – 05 Nopember 2019

Waktu : Kondisional

Tempat : Kampus/Rumah Kost

e) Informan 1 : Hani

Wawancara

- Hari/Tanggal : 03 Oktober 2019
Waktu : 08.00-15.00 WIB.
Tempat : Rumah Kost
- f) Informan 2 : Rindu
Wawancara
Hari/Tanggal : 14 Oktober 2019
Waktu : 08.00-15.00 WIB.
Tempat : Rumah
- g) Informan 3 : Eni
Wawancara
Hari/Tanggal : 15 Oktober 2019
Waktu : 08.00-15.00 WIB.
Tempat : Rumah
- h) Informan 4 : Mirah
Wawancara
Hari/Tanggal : 22 Oktober 2019
Waktu : 08.00-15.00 WIB.
Tempat : Kampus
- i) Informan 5 : Hadi
Wawancara
Hari/Tanggal : 25 Oktober 2019
Waktu : 08.00-15.00 WIB.
Tempat : Kampus

Sebelum dikemukakan narasi hasil pengumpulan data, terlebih dahulu perlu dikemukakan data subjek penelitian sebagai berikut:

Tabel 4.1

Data Subjek Penelitian

Uraian	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3	Subyek 4
Nama	Herata	Rindi	Anjali	Amir Khan
Usia	23 Tahun	22 Tahun	22 Tahun	21 Tahun
Alamat	IAIN	IAIN	IAIN	IAIN

Selanjutnya data-data penelitian yang digali dari subjek penelitian dan informan dapat dikemukakan sebagai berikut:

a. Gambaran *Body Image* Mahasiswa

Mahasiswa IAIN Tulungagung Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah untuk jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) secara keseluruhan mencapai jumlah 379 Mahasiswa. Jumlah ini cukup besar dengan varian yang sangat beragam tentang pandangannya terhadap *body image*. Berkaitan dengan hal ini beberapa mahasiswa diwawancarai peneliti untuk diketahui pandangannya terhadap *body image* dengan hasil sebagaimana paparan di bawah ini.

1) Subjek 1 (Herata)

Herata adalah seorang mahasiswa pada jurusan BKI. Ia berperawakan agak tinggi dengan *body* yang atletis. Wajahnya tampan dengan warna kulit kuning bersih. Tampak ia sebagai seorang mahasiswa yang begitu perhatian terhadap bentuk tubuhnya. Hal ini begitu nampak dari caranya berpakaian yang kelihatan selalu

menonjolkan aspek estetika tubuh. Ia begitu familier dengan teman-temannya dan yang agak menarik nampak pula banyak teman perempuannya.

Pada penelitian ini dari Herata ingin diketahui beberapa hal terutama berkaitan dengan:

Persepsinya tentang *Body Image*

Pada pertemuan peneliti dengan Herata, setelah salam dan berbicara pendahuluan yang agak panjang peneliti menanyakan bagaimana persepsinya tentang *body image*. Dengan nada yang santai ia memberikan jawaban sebagai berikut:

Bagi saya seseorang itu harus perhatian terhadap bentuk tubuhnya. Karena selain bentuk tubuh itu berkaitan dengan pola hidup sehat sekaligus bentuk tubuh itu akan membantu bagi pengembangan diri, orang yang bentuk tubuhnya bagus akan lebih bisa berkembang dari pada yang lain, terutama berkaitan dengan pengembangan relasi hidupnya. Maka bagi saya Persoalan *body image* itu harus...harus kita tanggapi dengan baik, artinya orang itu harus perhatian dengan bentuk tubuhnya. Karena bentuk tubuh yang ideal akan berpengaruh pada tingkat keyakinan diri sendiri dalam bergaul dengan sesama. Kita sebagai kaum muda tentu harus mempunyai pandangan yang jelas...coba bayangkan kalau saya gendut dengan perut buncit gitu, haa haa (dengan nada bertanya, senyum meledek), apa kata dunia?³

Persepsi yang sedemikian intens terhadap *body image* juga akan mempengaruhi pandangannya terhadap perilaku orang lain. Lalu bagaimana pandangan Herata terhadap mahasiswa lain yang sedemikian perhatian terhadap *body image*.

³ Herata, Wawancara 03-10-2019.

Bagi saya orang yang tidak perhatian terhadap bentuk tubuhnya itu ya memang orang yang malas, artinya ia malas untuk melakukan perawatan terhadap diri sendiri. Toh hasilnya juga untuk diri sendiri, selain sehat juga bisa berpenampilan menarik.⁴

Keterangan Herata sebagaimana dikemukakan di atas nampak diiakn oleh teman perempuannya yang begitu dekat. Sebutlah namanya Hani, saat ditemui peneliti ketika ia berada di rumah kostnya Herata, ia menyatakan:

*Mas Her iku perhatian banget mbak karo body-ne. dewek e iku ndak seneng yen ono wong sing bodyne ndak ideal, tapi ndak perhatian najan mung sekedhar usaha nglangsingne awak ngono wae. Waduh mbak yen aku iki rodo gendut sithik ngono wae...nrocos wae lek ngomong.*⁵ (Mas Her itu memang sangat perhatian terhadap *body image*, dia sangat tidak suka kalau ada orang *body*-nya tidak ideal tapi tak perhatian untuk yaa sekedhar berupaya melangsingkan atau mengencangkannya gitu. Waduh mbak, jika saya terlihat agak gendut sedikit gitu aja wooh tidak henti-henti berkomentar).

Sikap orang memang berbeda-beda dalam merespon *body image*, ada yang positif ada pula yang negatif, ada yang menanggapi dengan serius ada pula yang biasa-biasa saja. Peneliti melihat beberapa alat olah raga berserakan di beberapa tempat di dalam sudut rumah kost Herata, ada yang dicantol di dinding dan ada yang berserak di lantai.⁶ Peneliti berusaha mengulik kaitan benda-benda itu dengan aktivitas dirinya dalam merespon *body image*.

Ya.... peralatan olah raga ini di antara bagian dari upaya saya untuk menjaga *body* agar tetap ideal. Saya rutin olah raga, badminton, lari-lari, kadang-kadang main bola dan sebagainya yang penting bisa olah raga. Ya kalau obat-obatan saya tidak pakai hanya suplemen makanan saja yang terkadang saya pakai untuk mengimbangi kebutuhan tubuh saya saja. Bagi saya untuk bisa mendapatkan *body*

⁴ Herata, Wawancara 03-10-2019.

⁵ Hani, wawancara 03-10-2019.

⁶ Hasil Observasi.03-10-2019.

yang baik orang harus berusaha keras melalui aktivitas yang sehat, jika ada yang melakukannya melalui aktivitas yang tidak sehat berarti ia pemalas dan tidak perhatian pada kesehatannya sendiri.⁷



Gambar 4.2: Suplemen Makanan yang Bisa digunakan Herata

Memang terlihat jelas bahwa Herata merupakan orang yang giat sekali berolah raga, karenanya bentuk tubuhnya pun juga ideal. Ia mempunyai jadwal rutin untuk olah raga tertentu, dalam hal ini selanjutnya Hani mengemukakan:

*Mas Her itu pancen tertib mbak olah ragane, dewek e duwe club olah raga khusus badminton, yen malem setu mesti badminton ra peduli urusan liyane.*⁸ (Mas Her itu olah raganya memang tertib, ia mempunyai club olah raga khusus terutama badminton, kalau malam sabtu ia pasti badminton tidak peduli ada urusan).

Hasil observasi peneliti terhadap keseharian Herata yang dapat dipantau peneliti bahwa dari segi *performance* bentuk tubuh Herata memiliki penampilan yang baik dengan *body* yang atletis. Bentuk tubuh Herata sedemikian ideal karena didukung oleh olah raganya yang cukup baik dan dilakukan secara rutin. Ia begitu perhatian dengan *body image*.⁹

⁷ Herata. Wawancara 03-10-2019.

⁸ Hani, wawancara 03-10-2019.

⁹ Hasil observasi peneliti terhadap keseharian Herata.

Berdasar pada hasil penelitian lapangan tersebut dapat dikemukakan bahwa Herata memiliki persepsi yang ideal tentang *body image*. Baginya bentuk tubuh yang ideal itu penting selain untuk estetika juga sekaligus untuk kesehatannya.

Perasaannya tentang *Body Image*

Banyak orang yang puas terhadap *body*-nya sendiri namun tidak sedikit pula orang yang memandang dirinya dengan perasaan tidak puas. Kondisi yang sedemikian akhirnya menjadikan orang sebegitu gigih untuk mengelola *body*-nya. Herata berkaitan dengan *body* tubuhnya sendiri mengemukakan:

Kalau saya sih sudah cukup senang dan menikmati dengan *body* saya yang sedemikian, walau menurut ukuran ideal masih kurang ideal. Bagi saya yang pertama usaha...selebihnya adalah ketentuan Tuhan, walau saya berusaha mengecilkan perut tapi kalau Tuhan mencipta buncit ya tetap buncit kan, haahaaa (tertawa).¹⁰

Ukuran bagaimana orang itu puas apa tidak dengan *body*-nya sendiri adalah ketika ia melihat *body* orang lain. Dalam kaitan ini Herata mengemukakan:

Ya kalau kita melihat orang lain tentu diri kita seakan banyak kekurangannya. Maka ketika saya melihat *body* orang lain itu lebih baik maka saya merasa tertantang untuk meningkatkan kualitas *body* saya sendiri. Walau demikian saya ndak mau pakai obat-obatan yang membahayakan itu.¹¹

¹⁰ Herata. Wawancara 03-10-2019.

¹¹ Herata. Wawancara 03-10-2019.

Hasil observasi peneliti terhadap Herata, menunjukkan bahwa Herata cukup percaya diri terhadap dirinya sendiri, sehingga ia tidak merasa rendah diri di hadapan teman-temannya yang lain.¹²

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Herata memiliki kepercayaan diri yang baik karena ia memiliki bentuk tubuh yang relatif ideal. Ia tidak merasa minder berhadapan dengan teman-temannya.

Pola pikirnya tentang *Body Image*

Mahasiswa menurut anggapan masyarakat dinilai sebagai orang yang intelek sehingga bisa berpikir logis dalam segala hal, sekaligus tindakannya pun juga dinilai sebagai tindakan yang logis. Dalam konteks bagaimana selayaknya mahasiswa berpikir tentang *body image* Herata mengemukakan:

Kalau menurut saya mahasiswa harus realistislah, sebagai kalangan intelektual kita harus bisa berpikir yang logis, maka terhadap *body image* ini harus ditanggapi dengan positif, toh tidak ada jeleknya kita punya *body* yang bagus, untuk yang tidak bisa merespon dengan baik bagi saya lebih baik diam, jangan lalu kita mencemooh oooo dia begini dan begitu dan sebagainya.¹³

Reaksi yang tepat terhadap fenomena *body image* ini harus diikuti oleh langkah-langkah yang tepat, karena jika langkahnya tidak tepat yang terjadi adalah reaksi yang salah dan membahayakan.

Berkaitan dengan hal ini Herata mengemukakan:

Bagi mahasiswa atau mahasiswi yang hendak memberikan reaksi positif terhadap fenomena *body image*, terlebih dahulu ia harus memiliki tujuan yang jelas, untuk apa reaksi itu dilakukan?. Setelah itu perlu dipahami langkah apa yang tepat untuk membentuk tubuhnya, dari berbagai pertimbangan dipilih mana yang lebih sehat

¹² Hasil observasi terhadap Herata.

¹³ Herata. Wawancara 04-10-2019.

dan menyelamatkan. Jangan sampai memilih teknik yang membahayakan diri, karena salah-salah nyawa bisa melayang.¹⁴

Pemilihan langkah yang tepat sangat berarti bagi pelaksanaan teknik membentuk tubuh, karena langkah-langkah tersebut akan berpengaruh bagaimana teknik-teknik itu berperan secara positif.

Berdasar wawancara ini dapat dikemukakan bahwa Herata menanggapi fenomena *body image* ini dengan aksi yang logis. Ia menerima dengan baik dan melakukan upaya-upaya tertentu untuk mewujudkannya juga dengan cara yang baik, sehingga tidak berakibat membahayakan bagi kesehatan atau bahkan jiwanya sendiri.

Tindakannya berkaitan dengan *Body Image*

Model tindakan setiap orang untuk membentuk tubuhnya antara satu dengan yang lain berbeda-beda, ada yang melakukannya dengan olah raga ada yang melakukan dengan diet dan sebagainya. Dalam kaitan ini peneliti bertanya apakah Herata melakukan olah raga ketat?, ia mengemukakan jawabannya sebagai berikut:

Saya olah raga sih iya, tetapi tidak terlalu ketatlah, biasanya saya olah raga badminton, adapun olah raga yang lain sesekali saja misalnya sepak bola, volley dan sebagainya.¹⁵

Selain olah raga seseorang bisanya menggunakan obat-obatan guna mendukung program *body image*-nya. Dalam hal ini Herata mengemukakan:

¹⁴ Herata. Wawancara 04-10-2019.

¹⁵ Herata. Wawancara 04-10-2019.

Untuk obat-obat kimiawi guna membentuk tubuh saya tidak pakai, kalau jamu terkadang saya minum, tapi bukan untuk membentuk tubuh melainkan untuk kesehatan, karena saya kan sering olah raga maka saya pun terkadang minum jamu agar tubuh menjadi bugar, intinya saya tidak pakai obat atau jamu untuk membentuk tubuh.¹⁶

Selain olah raga, jamu, atau obat kimiawi yang biasa digunakan oleh orang untuk membentuk tubuh adalah diet. Dalam konteks ini

Herata mengemukakan:

Untuk diet saya ndak juga, tapi kalau makan saja saya memang sangat teratur, pagi, siang dan sore. Dan saya jarang sekali makan malam, entahlah memang sejak dahulu saya jarang makan malam. Ya paling-paling di kampung itu kalau ada undangan malam hari baru makan, itu pun jarang karena saya masih ada bapak sehingga rata-rata yang menghadiri undangan bapak saja.¹⁷

Berkaitan dengan keterangan ini sesuai dengan keterangan Hani bahwa Herata tidak diet ketat namun ia hanya menjaga pola makan dengan ketat. Ini artinya bahwa pola makannya Herata benar-benar teratur, ia hanya makan pada saat dibutuhkan saja.

Hasil observasi penulis menunjukkan bahwa Herata ketat melakukan olah raga. Hal itu dilakukan selain dengan tujuan untuk membentuk tubuh yang ideal nampaknya memang kegemarannya memang berolah raga.¹⁸

Berdasar pada keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa Herata ketat melakukan olah raga untuk membentuk tubuhnya agar menjadi ideal. Selain itu upaya membentuk tubuh yang ideal dilakukan dengan mengatur pola makan yang teratur.

¹⁶ Herata. Wawancara 04-10-2019.

¹⁷ Herata. Wawancara 04-10-2019.

¹⁸ Hasil observasi

2) Subjek 2 (Rindi)

Rindi adalah seorang mahasiswi jurusan BKI, ia berasal dari bagian desa di wilayah kabupaten Tulungagung. Pada setiap hari ia pergi pulang untuk kuliah. Kendaraan sepeda motor matic warna merah yang senantiasa menemani dirinya untuk pergi pulang kuliah. Ia memiliki berat badan di atas 72 kg, maka tampaklah gumpalan-gumpalan lemak dari balik baju dan celananya. Namun demikian nampak dari raut wajahnya yang begitu ceria, seolah ia tidak menghiraukan kondisi kanan dan kirinya pada saat ia sedang berkomunikasi dengan teman-temannya.

Peneliti bertemu di kampus dan karena saat berbicara di kampus tidak bisa memperoleh keterangan secara lebih mendalam akhirnya peneliti dan Rindi bersepakat untuk suatu saat bertemu di rumahnya atau jika memang kesulitan peneliti dengan Rindi sepakat untuk komunikasi melalui telephon. Beberapa kali peneliti datang ke rumahnya dan disambut dengan penuh kehangatan oleh Rindi dan keluarganya.



Gambar 4.3: Saat Peneliti datang di Rumah Rindi

Pada penelitian ini dari Rindi ingin diketahui beberapa hal terutama berkaitan dengan:

Persepsinya tentang *Body Image*

Peneliti menemuinya saat ia berada di kampus untuk kuliah. Setelah mengetahui maksud dan tujuan peneliti maka ia pun berkenan memberikan keterangan perihal apa yang berkaitan dengan *body image*. Panjang lebar ia bercerita tentang pandangannya tentang *body image*, dalam hal ini ia mengemukakan sebagai berikut:

Body image merupakan fenomena baru yang perlu sekali direspon positif oleh kalangan kita. Bagi saya pentingnya *body image* itu ya agar kita begitu nampak menarik, artinya tidak negatif, setiap orang itu kan harus ada unsur saling menarik, maka kalau kita bisa menunjukkan bahwa kita itu orang yang sedemikian perhatian terhadap unsur ini, menunjukkan bahwa kita itu orang yang responsive terhadap perubahan.¹⁹

Sebagaimana diketahui bahwa setiap orang itu memiliki sikap yang berbeda-beda terhadap *body image*, ia juga mempunyai pandangan dan sikap yang jelas.

Kalau menurut saya ya harus disikapi secara positif, bahwa *body image* itu merupakan fenomena baik, menuju suatu tahap kemajuan. Kemajuan dalam pengertian bahwa ada suatu fenomena yang begitu perhatian terhadap kondisi tubuhnya sendiri. Dan memang setiap manusia pada dasarnya harus mempunyai kondisi tubuh yang ideal karena ketika kondisi tubuh manusia itu tidak ideal berarti kondisi badannya juga kurang sehat.²⁰

Beradaptasi pada suatu fenomena tertentu itu bisa saja dilakukan oleh setiap orang bahkan pada kondisi tertentu bisa bernilai baik. Namun untuk teknik beradaptasi inilah yang terkadang menjadi persoalan, atau

¹⁹ Rindi, Wawancara 14-10-2019.

²⁰ Rindi, Wawancara 14-10-2019.

akibat adaptasi inilah yang terkadang juga sering jadi masalah. Berkaitan dengan fenomena *body image* Rindi mengemukakan:

Sesuai pendapat saya tadi, maka adaptasi terhadap fenomena *body image* itu penting sekali, ya hanya caranya saja yang mesti diperhatikan jangan sampai menyengsarakan diri sendiri atau malah menjadikan tubuh dalam kondisi bahaya. Kalau saya pribadi ya berupaya sih...saya ikut olah raga rutin, minum jamu, ikut yoga dan macem-macem yang aku ikuti ya hasilnya belum berhasil semuanya. Tapi walau demikian aku sehat...syukurlah.²¹

Waktu itu terdengarlah suara adzan shalat ‘asar sehingga terputuslah pembicaraan peneliti dengan Rindi, tapi kami sepakat untuk melanjutkan pembicaraan ini melalui telephon. Besok paginya peneliti melanjutkan komunikasi dengan telepon, dan peneliti bertanya bagaimana sekiranya terdapat seorang mahasiswi yang tidak meresponnya.

Bagi saya nafsi-nafsilah mbak, mau merespon atau tidak sebenarnya sangat tergantung pada pandangannya sendiri terhadap *body image*. Yang paling penting menurut saya wanita itu harus cantik, harus tampak menarik, tampak sexy.²²

Sepenting apakah sebenarnya adaptasi terhadap fenomena *body image*. Dalam konteks ini Rindi mengemukakan “sepenting apa dirimu bagi kekasihmu”,²³ sebuah jawaban yang nampak jenaka namun bisa dilihat apa yang dimaksudkan dari balik kalimat tersebut.

Dari sini dapat digaris bawahi bahwa Rindi memiliki sikap yang terbuka terhadap fenomena *body image*. ia memandang perlunya

²¹ Rindi, Wawancara 14-10-2019.

²² Rindi, Wawancara 14-10-2019.

²³ Rindi, Wawancara 14-10-2019.

beradaptasi dengan fenomena baru selama tidak dengan cara yang negatif.

Perasaannya tentang *Body Image*

Banyak orang yang terbawa perasaan, karenanya orang bisa minder memiliki *body* yang tidak ideal atau sebaliknya banyak pula orang yang begitu percaya diri karena merasa memiliki *body* yang ideal. Peneliti berkunjung ke rumah Rindi, di rumahnya yang asri itu, peneliti diterima oleh kedua orang tuanya, Rindi dan adiknya yang juga perempuan. Peneliti bertanya tentang perasaannya mengenai *body image*, Rindi mengemukakan:

Saya biasa saja, ya memang saya itu menurut ukuran ideal agak berlebihlah, tapi bagi saya yang penting saya *happy*. Saya juga berusaha mengurangi berat badan, tapi juga belum berhasil, maka bagi saya yang penting tidak naik aja, kata bebeku (panggilan pacarnya) *body* aku masih mancar hihhihi (tertawa).²⁴

Pada saat itu, Rindu sebagai ibunya Rindi yang juga turut berbicara dalam satu meja dengan peneliti menyahut, “*lha enggih lho nak, Rindi niku lo hehh awak e mboten patos diopeni*”²⁵ (ya begitulah nak, Rindi itu tidak begitu mau merawat tubuhnya). Nampak jelas ibunya Rindi sendiri merupakan orang yang begitu perhatian pada *body image*.

Terkadang orang itu membandingkan dirinya dengan orang lain, dari sini dapat diukur seberapa besar komitmen seseorang terhadap *body image*. Berhubungan dengan hal ini Rindi mengemukakan:

²⁴ Rindi, Wawancara 14-10-2019.

²⁵ Rindu, ibunya Rindi dalam wawancara 14-10-2019.

Ya terkadang saya iri, mengapa saya tidak bisa seperti dia, tapi semuanya sangat tergantung pada proses. Orang yang *body*-nya bagus usahanya juga kuat demikian juga sebaliknya, orang yang usahanya kurang kuat *body*-nya ya mungkin seperti saya ini, haahaa (tertawa).²⁶

Dilihat dari sudut wajah nampak jelas bahwa Rindi sebenarnya orang yang perhatian terhadap pesona diri. Nampak wajahnya yang *glowing* dan bersinar. Dalam kaitan ini peneliti mencoba menguliknya, ia menyatakan:

Ya soal bentuk tubuh sebenarnya saya juga perhatikan, tapi ya beginilah hasilnya, tapi saya *happy-happy* saja kog. Untuk perawatan wajah saya juga perhatikan, biar kelihatan *glowing* gitu lo, bersih dan menarik. Ya dikit-dikit ikut lah *trend* yang ada di televisi itu (tersenyum).²⁷

Berdasar pengamatan peneliti memang Rindi tidak nampak aktivitas yang secara umum menjadi bagian dari upaya membentuk tubuh. Namun demikian memang kelihatan Rindi nampak tidak merisaukan dengan bentuk tubuhnya.²⁸

Berdasar data tersebut di atas dapat dikemukakan bahwa Rindi pada dasarnya terbuka untuk menerima fenomena *body image*, ia pun sebenarnya juga menginginkannya memiliki bentuk tubuh yang ideal, namun kurang diiringi dengan usaha yang maksimal.

Pola pikirnya tentang *Body Image*

Mahasiswa merupakan kalangan intelektual yang seharusnya mampu menyikapi berbagai fenomena dengan logis, tidak terbawa oleh

²⁶ Rindi, Wawancara 14-00-2019.

²⁷ Rindi, Wawancara 14-00-2019.

²⁸ Hasil observasi.15-10-2019.

emosi atau bahkan nafsu. Bagaimana seharusnya pola pikir mahasiswa dalam menanggapi *body image*, Rindi mengemukakan:

Ya kalau menurut saya sebagai mahasiswa seharusnya bisa mengambil sikap yang positif. Artinya, ya kalau kita mau merespon maka lakukan dengan baik dan sebaliknya jika tidak mau merespon ya bersikaplah yang normatif, jangan asal mencela kalau ada yang memberi respon terhadap *body image*.²⁹

Bagi mahasiswa perlu memiliki langkah yang positif dalam merespon fenomena *body image*. Langkah-langkah yang positif itu menjadi penting agar mahasiswa yang memberikan respon *body image* tidak justru mendapati masalah di belakangnya. Menurut Rindi langkah-langkah itu di antaranya adalah:

Harus mempunyai tujuan yang jelas untuk apa, jangan sampai hanya untuk sekedar mengikuti trend jaman saja, karena jaman akan selalu berubah. Kemudian persiapkan peralatan yang sehat, misalnya sepeda, alat olah raga lain karena membentuk *body* tubuh erat hubungannya dengan olah raga, kemudian sediakan waktu yang rutin, istikomahlah, dan ikhtiar lainnya yang menyehatkan.³⁰

Sekalipun di rumahnya tidak nampak peralatan olah raga yang banyak namun nampak ada pakaian olah raga yang relatif banyak untuk perempuan, dan terdapat satu sepeda yang biasa dipergunakan Rindi untuk berolah raga bersepeda.³¹ Peneliti pun bertanya soal sepeda yang nampaknya merupakan sepeda untuk olah raga, ia menjawab “ya kadangkala aku bersepeda untuk keluaran keringatlah”.³²

Dari beberapa keterangan di atas dapat dikemukakan bahwa Rindi memiliki pola pikir yang positif terhadap fenomena *body image*.

²⁹ Rindi, Wawancara 15-10-2019.

³⁰ Rindi, Wawancara 15-10-2019.

³¹ Hasil Observasi 15-10-2019.

³² Rindi, Wawancara 15-10-2019.

pola pikir positif ini berkaitan dengan sikap dan langkah-langkah, maka jika menerima harus dilakukan upaya-upaya yang baik namun jika menolak juga harus dilakukan dengan pola yang baik pula. Langkah-langkah bagi yang menerima pun menurutnya juga harus dilakukan secara positif jangan sampai mengorbankan diri sendiri.

Tindakan mahasiswa berkaitan dengan *Body Image*

Untuk membentuk tubuh yang bagus memang berkait erat dengan olah raga. Dalam kaitan ini Rindi nampak berusaha agar bisa berolah raga dengan baik agar tubuhnya menjadi ideal, berkaitan dengan ini ia mengemukakan:

Ya memang untuk punya tubuh yang ideal orang harus olah raga yang cukup. Tapi saya belum bisa melakukannya, ya olah raga tapi belum seberapa, yang hampir rutin saya lakukan bersepeda.³³



Gambar 4.4: Sepeda Milik Rindi

³³ Rindi, Wawancara 15-10-2019.

Obat-obatan baik itu berbentuk obat kimiawi atau obat herbal umumnya banyak dipergunakan oleh orang yang berusaha membentuk tubuhnya agar menjadi ideal. Namun demikian juga setiap orang berbeda-beda, ada yang suka memakai ini dan itu atau ada yang tidak berani memakai obat sama sekali. Dalam kaitan ini Rindi mengemukakan:

Untuk obat-obat herbal dalam bentuk jamu kadangkala saya minum, untuk yang kimiawi saya ndak pakai, ya yang saya pentingkan olah raga sepedahan selama ini, untuk olah raga yang lain belum.³⁴

Soal pemakaian obat-obatan adiknya mengemukakan bahwa kakaknya tidak memakai obat-obatan, “tidak, kakak tidak pakai obat untuk membentuk tubuhnya, ia hanya bersepeda saja”.³⁵

Selain memakai obat dan olah raga umumnya adalah melakukan diet. Bahkan akibat diet ini juga banyak yang mengalami permasalahan kesehatan hingga mengakibatkan kematian.

Ah saya tidak diet macam-macam, hanya saya mengurangi makanan yang manis dan asin. Untuk diet makanan ini dan itu tidak, tetapi saya memang hanya mengurangi takaran makan, sehingga saya tidak makan sampai terlalu kenyang. Bagi saya itu cara diet yang paling baik dan aman.³⁶

Hasil observasi peneliti memang di rumah Rindi tidak banyak ditemukan peralatan olah raga kecuali hanya sepeda. Demikian juga obat-obatan peneliti tidak menemukan jenis obat apapun yang bisa dipergunakan untuk mendukung membentuk tubuh.³⁷

³⁴ Rindi, Wawancara 15-10-2019.

³⁵ Eni, adiknya Rindi wawancara 15-10-2019.

³⁶ Rindi, Wawancara 15-10-2019.

³⁷ Hasil observasi, 15-10-2019.

Kesimpulannya bahwa tindakan Rindi untuk mengadaptasikan diri dengan fenomena *body image* belum dilakukan secara maksimal, ia berusaha mengikuti perkembangannya namun demikian sikapnya tidak agresif.

3) Subjek 3 (Anjali)

Anjali umur 22 tahun, ia mahasiswi jurusan BKI. Ia cantik, modis dan sexy, tinggi badannya yang seimbang menampilkan keanggunannya. Ia tidak banyak bicara namun murah senyum, ketika diajak bicara menyenangkan. Ketika peneliti menyampaikan maksud dan tujuannya ia nampak senang namun ia tidak mau namanya ditulis katanya malu dibaca orang “jangan ditulis ya namaku, aku malu”.³⁸ Peneliti menyampaikan bahwa namanya akan ditulis dengan nama samaran, nampak ia menganggukkan kepala pertanda menyetujui.



Gambar 4.5: Peneliti Wawancara dengan Anjali

Pada penelitian ini, dari Anjali ingin diketahui beberapa hal terutama berkaitan dengan:

³⁸ Anjali, wawancara 21-10-2019.

Persepsinya tentang *Body Image*

Pada saat itu Anjali sedang di kampus, ia baru saja keluar kampus. Nampaknya ia tidak kuliah saat itu, hanya ke kampus saja untuk urusan sesuatu yang tidak dijelaskan pada peneliti. Saat ditemui peneliti dan ditanya tentang tanggapannya pada masalah *body image* ia menyampaikan:

Ya fenomena *body image* itu memang tuntutan zaman, ya apa boleh buat memang sekarang kita harus perhatian terhadap *body* masing-masing. Saya dulu ya berbadan gemuk, aduhhh... berat mbak, maka aku terus olah raga agar aku bisa lebih kurus lagi. Walhasil sekarang aku nampak lebih kurus.³⁹

Sebenarnya sudah jelas bagaimana sikap Anjali terhadap *body image*, namun tetap peneliti tanya bagaimana tanggapannya tentang mahasiswa yang perhatian terhadap *body image*, ia menyatakan:

Kita harus sambut dengan baik, ya seperti saya juga berusaha menjadikan tubuh saya ideal, toh ini kan berkaitan dengan kesehatan badan kita masing-masing. Bagi saya harus...wajiblah.⁴⁰

Adaptasi terhadap sesuatu yang baru dan fenomenal itu memang penting sekali. Dalam kaitan dengan adaptasi terhadap fenomena *body image* Anjali menyatakan:

Jika *body image* itu baik kenapa kita tidak beradaptasi juga dengan baik. Kalau saya ya harus beradaptasi, karena dengan memiliki *body* yang ideal berarti kita sehat, kalau dilakukan dengan cara-cara yang sehat pula.⁴¹

Pada umumnya yang paling respon terhadap *body image* itu kaum perempuan, bagaimana jika perempuan tidak merespon dengan

³⁹ Anjali, wawancara 21-10-2019.

⁴⁰ Anjali, wawancara 21-10-2019.

⁴¹ Anjali, wawancara 21-10-2019.

baik terhadap fenomena *body image* itu. Agak lama Anjali berpikir namun akhirnya ia menyampaikan keterangannya:

Kalau perempuan bagi saya ya harus beradaptasi lah, perempuan itu kalau *body*-nya tidak ideal nampak kurang menyenangkan. Makanya saya dulu berusaha sekuat tenaga agar *body* saya juga bagus, ya setidaknya ikut perkembangan.⁴²

Tentu pandangan orang akan tingkat kepentingan beradaptasi dengan *body image* antara satu dengan yang juga berbeda-beda. Anjali dalam hal ini mengemukakan:

Ya kalau ditanya sepeenting apa, jawab saya ya sepeenting perhatian kita pada kesehatan dan penerimaan. Maksudnya penerimaan terhadap *body*, kalau kita sudah puas dengan *body* kita yang begini ya biarlah sekalipun tidak sesuai dengan fenomena yang baru.⁴³

Berdasar keterangan tersebut Anjali memiliki penerimaan yang baik terhadap fenomena *body image*, bahkan ia sendiri mampu beradaptasi dengan baik sehingga ia mencapai apa yang diharapkan, memiliki *body* yang ideal sesuai yang diharapkan.

Perasaannya tentang *Body Image*

Bentuk tubuh yang ideal rata-rata didambakan oleh setiap orang terlebih oleh kaum perempuan. Anjali merupakan perempuan yang memiliki bentuk tubuh yang menurut ukuran umumnya termasuk ideal, bagaimana dengan perasaannya? Ia menjawab:

Ya tentu saya sangat senang karena saya mempunyai bentuk tubuh yang ideal. Selain ini memang didambakan oleh setiap orang, dengan begini saya lebih lincah, maaf mbak bentuk tubuh yang relatif ideal itu terasa ringan, waduh ketika berat badan saya naik terasa berat mau berbuat ini itu saja jadi malas.⁴⁴

⁴² Anjali, wawancara 21-10-2019.

⁴³ Anjali, wawancara 21-10-2019.

⁴⁴ Anjali, wawancara 21-10-2019.

Banyak orang yang memperbandingkan dirinya sendiri dengan orang lain. Bagaimana sikap seseorang terhadap keberhasilan orang lain dalam membentuk *body* tubuhnya akan mempengaruhi bagaimana sikap seseorang terhadap *body image*. Dalam kaitan ini Anjali mengemukakan:

Ya kita kaum perempuan umumnya ya irilah ketika melihat orang lain *body*-nya bagus sementara kita tidak seindah mereka. Saya dulu begitu pada saat badan saya masih agak bongsor, tapi sekarang ya biasalah karena *body* saya relatif seimbang dengan mereka yang katanya memiliki *body* bagus.⁴⁵

Dari sini sebenarnya para perempuan itu mengidolakan *body* yang ideal, *body* yang bagus yang karenanya tubuh ini dengan mudah ditempli barang-barang indah. Artinya kalau *body*-nya bagus maka apa saja ditempelkan pada tubuh ini akan mudah terlihat indah, beda dengan tubuh yang tidak ideal akan diberi asesoris apa saja akan sulit terlihat indah karena bentuk tubuhnya tidak ideal.

Pola pikirnya tentang *Body Image*

Bagaimana pola pikir mahasiswa dalam menghadapi fenomena *body image* akan mempengaruhi bagaimana pola tindakannya dalam mengadaptasi atau meresponnya. Dalam konteks ini Anjali mengemukakan:

Bagi saya *body image* ini harus ditanggapi secara positif. Artinya bahwa semua orang semestinya bisa menerima fakta ini, sehingga ia meresponnya secara positif baik ia akan berhasil atau tidak berhasil. Hal ini penting karena *body image* bukan saja trend akan tetapi kebutuhan setiap orang. Sebagai contoh taruhlah saya mempunyai *body* yang baik tentu saya akan mencari yang memiliki *body* ideal pula demikian juga sebaliknya.⁴⁶

⁴⁵ Anjali, wawancara 21-10-2019.

⁴⁶ Anjali, wawancara 22-10-2019.

Nampak Anjali demikian bersemangat dalam berbicara *body image*, karena menurutnya memiliki *body* yang ideal itu merupakan suatu kebutuhan bukan hanya sekedar sebagai trend semata. Untuk itulah menurutnya seorang mahasiswa harus merespon dengan langkah-langkah yang nyata. Di antara langkah yang dikemukakan adalah:

Kalau menurut saya langkahnya yang pertama punya niat yang kuat, kedua memilih teknik yang tepat untuk dirinya, ketiga jika menggunakan obat-obat tertentu harus memilih obat yang aman, keempat disiplin melakukan usaha, kelima lakukan sampai berhasil.⁴⁷

Berdasar penuturannya di atas menunjukkan bahwa Anjali memang sangat bersemangat dalam merespon *body image*. Hal inipun nampak juga dari kondisi tubuhnya yang memang benar-benar ideal, ia selalu menampakkan bahwa dirinya sangat perhatian terhadap *body*-nya. Nampak pula dari semangatnya untuk melakukan perawatan tubuh, terlihat dari wajahnya yang begitu bersinar, karena ia demikian sangat serius merawatnya, terlihat sesekali mengeluarkan sebuah botol kristal untuk menyemprot-nyemprot wajahnya sehingga nampak selalu segar.⁴⁸ Teman Anjali sebut saja Mirah turut memberikan komentar, ia mengemukakan pendapatnya:

Ya saya setuju seperti tindakan Anjali ini, ia begitu keras supaya memiliki *body* yang ideal, namun dilakukan dengan cara-cara yang sehat. Ia sangat perhatian dalam melangkah untuk memiliki *body* yang ideal, ia tidak sembarang memakai obat, karenanya saya tidak pernah mendengar ia memiliki keluhan tertentu.⁴⁹

⁴⁷ Anjali, wawancara 22-10-2019.

⁴⁸ Hasil observasi 22-10-2019.

⁴⁹ Mirah, teman Anjali wawancara 22-10-2019.

Berdasar keterangan di atas dapat dikemukakan penjelasan bahwa Anjali memiliki pola pikir yang terbuka terhadap fenomena *body image*, ia melakukan rekayasa diri dengan cara yang relatif aman dan sehat.

Tindakannya berkaitan dengan *Body Image*

Anjali memang *body*-nya demikian ideal, tidak kurus tapi juga tidak gemuk, wajahnya bersinar, bagian-bagian tubuhnya nampak padat berisi. Saat peneliti datang di rumah kostnya ia sedang memakai kaos, nampak dadanya yang bidang, lengannya yang kuat, nampak pula dari balik celana trainingnya bahwa pahanya yang begitu padat berisi.⁵⁰ Melihat kondisi yang sedemikian peneliti bertanya apakah Anjali melakukan olah raga yang ketat?. Ia memberikan penjelasan sebagai berikut:

Aku memang suka berolah raga, ya tentu untuk menjaga kondisi tubuh saya agar tetap fit. Dalam olah raga tidak perlu ketat tapi terukur dan teratur, artinya saya giat olah raga dan saya sesuaikan dengan kemampuan atau kekuatan saya, sehingga saya tidak berlebih dan tidak kurang, yang terpenting adalah istikomah.⁵¹

Guna mendapatkan tubuh yang ideal apakah memerlukan bantuan obat-obatan atau jamu, misalnya jamu atau obat pelangsing tubuh dan sebagainya.

Dulu saya pakai obat-obatan yang diperlukan untuk mengencangkan otot tubuh, baik itu kimiawi atau herbal semua sudah saya coba. Namun demikian bersamaan dengan pemakaian obat-obatan itu saya imbangi dengan olah raga yang rutin. Sekarang saya sarankan untuk tidak usah pakai itu, olah raga saja yang rutin.⁵²

⁵⁰ Hasil observasi 22-10-2019.

⁵¹ Anjali, wawancara 22-10-2019.

⁵² Anjali, wawancara 22-10-2019.

Selain olah raga dan menggunakan obat-obatan apa juga melakukan diet. Dalam hal ini Anjali mengemukakan:

Untuk diet saya tidak melakukan dengan ketat, dalam hal ini saya hanya mengatur pola makan dan saya memperbanyak sayur dan buah-buahan. Itu saja bagi saya sudah cukup, tidak perlu kita melapar-laparkan diri.⁵³

Dari sini terlihat seberapa gigihnya Anjali dalam merawat tubuhnya. Namun demikian ia tetap melakukannya dengan cara-cara yang sehat dan aman.

Hasil observasi peneliti nampak Anjali menyukai olah raga. Ada banyak kaos olah raga dan celana olah raga. Suatu saat peneliti datang sore hari di tempatnya nampak ia sedang berolah raga ringan dengan menggerak-gerakkan tangan dan kakinya.⁵⁴

Berdasar keterangan dan hasil observasi di atas dapat dikemukakan bahwa tindakan yang dilakukan oleh Anjali dalam rangka mengadaptasi dengan fenomena *body image* cukup baik. Ia berolah raga dan sekalipun pernah menggunakan obat-obatan namun segera disadari untuk ditinggalkan. Hal ini menunjukkan seberapa besar kesungguhannya dalam upaya membentuk tubuhnya agar menjadi ideal.

4) Subjek 4 (Amir Khan)

Amir Khan berumur 21 tahun, ia mahasiswa BKI, berperawakan agak pendek, gendut berwajah bulat berambut cepak. Berat badannya 63 kg, setiap kali ke kampus ditemani motor beat-nya berwarna putih.

⁵³ Anjali, wawancara 22-10-2019.

⁵⁴ Hasil obeservasi, 22-10-2019.

Sesaat ketika ia sedang istirahat usai mengikuti sebuah mata kuliah, peneliti datang dan menyapa. Setelah mengetahui maksud peneliti ia memahami dan bersedia memberikan keterangan terhadap permasalahan penelitian yang hendak peneliti ajukan.



Gambar 4.6: Peneliti Wawancara dengan Amir Khan

Pada penelitian ini dari Amir Khan ingin diketahui beberapa hal terutama berkaitan dengan:

Persepsinya tentang *Body Image*

Tanggapan orang antara satu dengan yang lain memang berbeda-beda terhadap *body image*. Tak ubahnya dengan Amir Khan ini yang nampak begitu tak menghiraukan dengan apa yang disebut *body image*. Dalam wawancara dengan peneliti ia mengemukakan pendapatnya sebagai berikut:

Ya...kenapa kita ngurus *body* segala mbak...itu dah takdir, kalau orang diciptakan dengan *body* yang baik dan indah tak usah diusahakan juga baik, contohnya saya (tersenyum), semua itu soal pasar, kebutuhan bisnis, kepentingan reklame, kita terkadang dimainkan pasar.⁵⁵

⁵⁵ Amir Khan. Wawancara 24-10-2019.

Memang di masyarakat terjadi banyak tanggapan tentang *body image*, ada yang sedemikian antusias menyambutnya ada yang tidak begitu memperhatikan. Menurut Khan orang harus menyikapi biasa-biasa saja terhadap fenomena itu, ia menyatakan:

Biasa sajalah kita, kalau kita sambut dengan penuh gairah yang menang pasar, para pemain pasar banyak diuntungkan. Sebagai warga masyarakat, yaa saatnya olah raga ya olah raga, saatnya liburan ya liburan yang penting kita bergaya hidup sehat gitu saja sudah baik bagi saya.⁵⁶

Lalu bagaimana pandangan Khan, adakah perlu adaptasi terhadap fenomena *body image* itu. Dalam kaitan ini ia menyatakan:

Ya adaptasi boleh yang penting tidak berlebihan. Jangan sampai demi adaptasi dengan *body image* kita korbankan kesehatan, misalnya dengan berolah raga yang over, pakai obat-obatan yang tidak sehat, diet yang tidak direkomendasi dokter dan sebagainya. Banyak kasus orang diet sampai menyebabkan kematiannya itu bagi saya terlalu, terlalu berlebihan lah.⁵⁷

Rata-rata yang banyak perhatian terhadap *body image* itu perempuan sekalipun tidak menutup kemungkinan laki-laki juga demikian. Bagaimana dengan mahasiswi, layakkah jika terhadap *body image* tidak begitu perhatian, atau kurang dalam adaptasinya?. Khan mengemukakan pendapatnya:

Ya seperti itulah pandangan saya, boleh adaptasi terhadap fenomena *body image* tapi yang sehat dalam hal ini termasuk mahasiswi. Apalagi mahasiswi, sangat disayangkan apabila adaptasinya tidak benar, mereka harus jauh lebih baik dari orang lain sehingga bisa menjadi contoh orang lain dalam menyikapi permasalahan *body image*.⁵⁸

⁵⁶ Amir Khan. Wawancara 24-10-2019.

⁵⁷ Amir Khan. Wawancara 24-10-2019.

⁵⁸ Amir Khan. Wawancara 24-10-2019.

Kualifikasi kepentingannya terhadap adaptasi *body image* dengan demikian menurut Khan juga sangat tergantung pada orang dan kepentingannya. Jika mereka merasa berkepentingan tentu mereka akan giat dan begitu sebaliknya. Dalam kaitan ini ia mengemukakan:

Dianggap penting ya penting dianggap tidak ya tidak, semua itu sangat bergantung terhadap pandangannya kepada *body image*. Jika tujuannya untuk menunjang kesehatannya itu penting tapi jika tujuannya untuk yang lain ya dilihat dululah kepentingannya.⁵⁹

Hasil observasi peneliti terhadap Amir Khan memang nampak ia begitu tidak memperhatikan tentang *body image*, dengan *body*-nya yang sedemikian ia nampak santai dan tidak ada usaha apa-apa.⁶⁰

Dari sini dapat disimpulkan bahwa Amir Khan memang tidak begitu menanggapi secara reaktif terhadap fenomena *body image*. namun demikian ia terbuka dan demokratis terhadap orang yang memberikan tanggapan positif dan reaktif. Ia berpandangan bahwa fenomena *body image* itu berkaitan dengan kepentingan eksploitasi pasar.

Perasaannya tentang *Body Image*

Sikap orang antara satu dengan yang lain berbeda-beda dalam rangka memandang dirinya sendiri. Dalam kaitan dengan *body image* pun demikian halnya, ada orang yang merasa nyaman dengan dirinya namun juga banyak orang yang merasa kurang nyaman terhadap *body*-nya sendiri. Khan dalam hal ini berpendapat:

Saya santai saja mbak dengan *body* saya sendiri. Bagi saya cantik, ganteng, itu saya ukur dari pribadinya. Bentuk tubuh dan sebagainya itu tidak lama, bagi saya yang abadi itu kepribadiannya. Tak ada

⁵⁹ Amir Khan. Wawancara 24-10-2019.

⁶⁰ Hasil Observasi, 24-10-2019.

gunanya ganteng atau cantik kalau pribadinya tidak bagus, tetapi dengan kepribadian yang baik seseorang akan nampak cantik dan ganteng.⁶¹

Ketika seseorang itu melihat orang lain, terkadang muncul dalam hatinya rasa keinginan lebih, dalam pengertian lebih tinggi tingkat kualifikasinya. Dalam konteks *body image* pun demikian halnya, banyak orang yang merasa iri dengan *body* orang lain. Dalam kaitan ini Khan mengemukakan:

Memang banyak orang yang begitu iri dengan *body* orang lain, kalau saya nyantai saja mbak. Lho kenapa sih kita musti berkeinginan seperti orang lain, bagi saya yang terbaik kita itu jadi diri sendiri. Toh setiap orang itu mempunyai pandangan yang berbeda-beda tentang *body image*.⁶²

Khan memang sedemikian santai dengan apa yang ada pada dirinya. Dikemukakan oleh Hadi temannya Khan bahwa “dia santai dengan dirinya sendiri, tak pernah peduli dengan *body* dan sebagainya”.⁶³

Dari pernyataan-pernyataan ini dapat disimpulkan bahwa Khan nyaman dengan kondisinya sekarang sekalipun menurut umumnya memiliki tubuh yang tidak ideal. Baginya menarik, tampan atau cantik sangat bergantung pada aspek kepribadian.

Pola pikirnya tentang *Body Image*

Cara berpikir seseorang akan mempengaruhi bagaimana tindakannya sehari-hari, termasuk cara berpikir dalam menanggapi

⁶¹ Amir Khan. Wawancara 24-10-2019.

⁶² Amir Khan. Wawancara 25-10-2019.

⁶³ Hadi, Wawancara 25-10-2019.

fenomena *body image*. Dalam kaitan menanggapi fenomena *body image* menurut Khan mahasiswa harus memiliki pola pikir yang toleran. Dalam hal ini ia berpendapat:

Pada dasarnya selaku mahasiswa harus toleranlah, karena terhadap *body image* ini ada yang menanggapi positif dan ada pula yang menanggapi negatif dalam pengertian tidak mempunyai intensifikasi. Bagi yang menerima dengan respon positif hati-hatilah jangan sampai mengorbankan keselamatan terlebih mengorbankan kepribadian, demikian untuk yang tidak merespon ya jangan negatif thinking lah kepada mereka yang merespon positif.⁶⁴

Langkah-langkah penting bagi mereka yang merespon positif juga perlu tertata rapi. Artinya jangan sampai merespon *body image* itu dilakukan dengan salah langkah, dalam hal ini ia mengemukakan:

Oo jangan sampai salah langkah dalam merespon fenomena *body image*. Bagi yang mau merespon ya Bismillah cari alternatif terbaik, jangan cuma ngikut sana sini yang tidak jelas. Bagi yang tidak merespon juga harus membiasakan pola hidup sehat.⁶⁵

Dari sini dapat diketahui bahwa pola pikir yang dibangun oleh Khan adalah pola pikir yang terbuka dan demokratis. Ia mempersilakan kepada siapa saja yang menanggapi, yang terpenting dilakukan secara positif jangan sampai mengorbankan diri sendiri.

Tindakannya berkaitan dengan *Body Image*

Body-nya Khan menurut ukuran ideal tentu kurang ideal, sementara pada sisi lain ia nampak kurang perhatian terhadap fenomena *body image*. Dengan demikian apakah ada usaha tertentu misalnya dengan olah raga untuk tujuan membentuk *body* tubuhnya. Dalam hal ini ia mengemukakan:

⁶⁴ Amir Khan. Wawancara 25-10-2019.

⁶⁵ Amir Khan. Wawancara 25-10-2019.

Saya itu ya penggemar olah raga, kegemaran saya olah raga volly ball atau badminton. Tujuan saya ya agar saya menjadi sehat, tidak untuk membentuk tubuh agar begini dan begitu. Jadi saya olah raga tidak terlalu ketat, ya setiap minggu itu dua atau tiga kali main badminton.⁶⁶

Apakah ia menggunakan obat-obatan, jamu-jamu baik kimiawi atau herbal untuk membentuk *body*-nya. Ia menyatakan “tidak, aku tidak makai itu semua. Hanya terkadang saya minum vitamin”.⁶⁷ Apakah ada diet, ia pun menjawab “aku juga tidak diet, makan apa saja aku mau”.⁶⁸

Dari berbagai pendapatnya memang Khan tidak begitu perhatian dengan *body image*, namun ia sangat perhatian terhadap kesehatan. Maka ia selalu berpolakan hidup sehat, dengan teratur makan, olah raga dan sebagainya yang bisa dipergunakan untuk menjaga diri dari serangan penyakit.

Hasil observasi yang dilakukan peneliti memang tidak nampak peralatan apa-apa yang berkaitan dengan fasilitas membentuk tubuh ideal, hanya ada sepatu olah raga yang sudah agak usang.⁶⁹

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa Amir Khan memang tidak memiliki tindakan yang reaktif terhadap fenomena *body image*, ia mempersilakan kepada siapa saja yang memberikan respon dan ia menghormatinya, dan demikian juga sebaliknya kepada yang tidak memberikan respon ia pun juga tidak mencelanya.

⁶⁶ Amir Khan. Wawancara 25-10-2019.

⁶⁷ Amir Khan. Wawancara 25-10-2019.

⁶⁸ Amir Khan. Wawancara 25-10-2019.

⁶⁹ Hasil observasi, 25-10-2019.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Body Image* Mahasiswa

Fenomena *body image* ditanggapi berbeda oleh kalangan mahasiswa, faktanya memang ada mahasiswa yang biasa-biasa saja dengan bentuk tubuhnya yang tidak sesuai dengan ukuran ideal atau sebaliknya banyak juga yang begitu risih terhadap bentuk tubuhnya yang tidak ideal sehingga mereka harus melakukan banyak upaya untuk mendapatkan bentuk tubuh ideal. Dalam kaitan ini peneliti menggali dari beberapa sudut, yang meliputi jenis kelamin, usia, media massa, keluarga dan hubungan interpersonal dengan orang lain.

Hasil penggalan data dari nara sumber selanjutnya dikemukakan dalam narasi sebagai berikut:

1) Subjek 1 (Herata)

Faktor Jenis Kelamin

Melihat iklan-iklan di media massa nampaknya perempuan menjadi icon bagi *body image* sekalipun laki-laki juga ada. Dalam kaitan ini apakah jenis kelamin itu berpengaruh terhadap *body image*? Herata menjelaskan:

Ya tentu berpengaruh lah, antara laki-laki dan perempuan itu mempunyai karakter dan sifat yang berbeda. Dari sini saja dapat kita pahami bahwa perhatiannya terhadap sesuatu itu berbeda terlebih pada *body image* yang secara langsung atau tidak itu akan berpengaruh pada tingkat kemenarikan seseorang.⁷⁰

Kecenderungan terhadap *body image* tentu berbeda antara laki-laki dan perempuan. Menurut Herata perempuan jauh lebih intens dibandingkan dengan laki-laki, sebagaimana dikatakan:

⁷⁰ Herata. Wawancara 07-10-2019.

Kalau kita melihat di masyarakat nampaknya memang jenis kelamin perempuan itu lebih intens memperhatikan *body image*. Hal ini dapat kita lihat bahwa perempuan nampak begitu banyak yang melakukan perawatan tubuh. Ini artinya bahwa jenis kelamin perempuan cenderung banyak terpengaruh oleh fenomena *body image*.⁷¹

Mengapa jenis kelamin sedemikian berpengaruh terhadap *body image*. Hal ini menurut Herata karena ada kecenderungan saling tarik menarik, perempuan menurutnya jauh lebih berkeinginan menarik perhatian laki-laki dibandingkan laki-laki menarik perhatian perempuan.

Gimana ya, kita kan orang muda perlu menarik bagi lawan jenis kita, rasanya kalau kita bisa menarik perhatian teman lain itu ya senang lah. Tapi perempuan jauh lebih perhatian terhadap *body image* untuk menarik laki-laki ketimbang laki-laki berusaha menarik perempuan. Laki-laki cenderung mau dikatakan sebagai orang yang kelihatan laki-laki beneran begitulah kalau memiliki *body* yang baik.⁷²

Berdasar keterangan tersebut dapat disimpulkan bahwa menurut Herata jenis kelamin berpengaruh terhadap *body image*. kecenderungan lebih menonjol untuk menanggapi secara serius terdapat pada jenis kelamin perempuan dengan alasan adanya unsur keinginan menarik perhatian lawan jenis.

Faktor Usia

Usia pada umumnya akan membawa pengaruh-pengaruh tertentu terutama pada pemikiran. Dalam kaitan ini apakah usia seseorang juga berpengaruh terhadap fenomena *body image*. Menurut Herata usia memang berpengaruh, karena usia seseorang akan menentukan seberapa

⁷¹ Herata. Wawancara 07-10-2019.

⁷² Herata. Wawancara 07-10-2019.

kebutuhan dirinya, baik kebutuhan perhatian, kasih sayang atau yang lainnya.

Yaa, usia tentu berpengaruh terhadap pandangan seseorang pada *body image*. Hal ini karena pada usia-usia tertentu seseorang itu memerlukan eksis daya tariknya. Terutama pada saat remaja atau remaja akhir seseorang akan sangat perhatian terhadap *body*-nya, karena pada masa ini unsur X-nya lebih menonjol.⁷³

Setelah mengemukakan pendapatnya itu peneliti berusaha mengulik sejak usia berapa Herata begitu perhatian pada *body*-nya sendiri. Dengan tersenyum lebar ia menjawab:

Ya tentu sejak aku mulai mengenal pentingnya perempuan bagi diri saya, aku mulai suka berdandan, pada saat itu aku merasa bahwa bentuk tubuh itu penting sekali. Namun demikian, dasar memang aku ini suka berolah ragalah, sehingga tanpa didorong oleh emosi itu aku tetap suka berolah raga sehingga *body* tubuhku tetap terjaga.⁷⁴

Peneliti sendiri mengamati Herata memang nampak begitu sangat perhatian terhadap *body*-nya. Nampak alat olah raga untuk menonjolkan otot bahu di dalam kamar kostnya.⁷⁵

Dari pendapat Herata tersebut diketahui bahwa usia seseorang juga menentukan terhadap seberapa butuh terhadap *body* yang baik. Pada saat seseorang membutuhkan perhatian ya saat itulah ia berusaha merekayasa diri agar dapat diperhatikan oleh orang lain.

Faktor Media Massa

Media massa merupakan bagian penting dalam kehidupan sosial masyarakat. Banyak masyarakat yang terpengaruh oleh perkembangan media massa yang pesat bahkan terindikasi menjadi

⁷³ Herata. Wawancara 07-10-2019.

⁷⁴ Herata. Wawancara 07-10-2019.

⁷⁵ Hasil Observasi, 07-10-2019.

korban media massa. Ketangguhan media massa telah membuat kondisi dunia menjadi transparan, maka ketika media massa merajai dunia disebutlah sebagai masa globalisasi.

Globalisasi banyak berpengaruh terhadap bawah sadar manusia, dalam kaitan ini apakah globalisasi berpengaruh terhadap *body image*, menurut Herata besar pengaruhnya.

Globalisasi sangat besar pengaruhnya, orang-orang banyak terpengaruh oleh artis, olah ragawan yang ditayangkan di televisi. Selain itu juga banyak tawaran iklan yang katanya bisa mengencangkan ini dan itu dan sebagainya. Intinya media massa yang dijadikan senjata dunia saat ini sangat berpengaruh terhadap bawah sadar manusia.⁷⁶

Bagaimana dengan Herata sendiri apakah cenderung mendapatkan pengaruh media massa dalam hal mengelola *body*-nya. Ia mengemukakan:

Ya ada pengaruhnya, terutama pada saat aku melihat iklan-iklan olah raga aku sangat tertarik sekali pada *body* olah ragawan yang sedemikian atletis. Namun demikian cenderung aku merasa berhasil berolah raga ketika *body*-ku bagus bukan karena ketika *body*-ku bagus aku akan menjadi menarik gitu haahaa (tertawa).⁷⁷

Di dalam ruang tamu rumah kostnya Herata terdapat beberapa majalah olah raga, kelihatan dari kejauhan nampak yang terbanyak berkaitan dengan sepak bola.

Dari sini dapat dipahami bahwa media massa berpengaruh besar terhadap seseorang dalam menanggapi *body image* terutama berkaitan dengan teknik dan modelnya. Bagaimana dengan teknik pembentukan

⁷⁶ Herata. Wawancara 07-10-2019.

⁷⁷ Herata. Wawancara 08-10-2019.

bentuk tubuh yang ideal dan siapa orang yang menjadi model dalam surat kabar itu akan sangat mempengaruhi pembaca.

Faktor Keluarga

Keluarga pada umumnya banyak memberikan pengaruh terhadap perilaku seseorang, sekalipun tidak semua perilaku itu ada kaitannya dengan keluarga. Dalam konteks *body image* Herata mengemukakan:

Ya bagi saya, tidak semua orang itu terpengaruh oleh kebiasaan keluarganya. Contohnya saya, saya tidak banyak terpengaruh oleh keluarga saya, ayah ibu saya atau keluarga saya yang lain tidak banyak senang dengan olah raga atau dari kalangan mereka juga tidak banyak perhatian pada *body image*.

Intinya menurut Herata keluarga berpengaruh terhadap seseorang, namun tidak sedemikian kuat mempengaruhi seseorang dalam hal *body image*.

Faktor Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal dengan seseorang terkadang membawa pengaruh besar bagi hidupnya. Hal ini karena banyak orang yang mudah dipengaruhi oleh orang lain, atau hanya sekedar untuk mempertahankan hubungannya. Dalam kaitan ini Herata mengemukakan:

Ya hubungan interpersonal seseorang dengan orang lain banyak berpengaruh dalam hidupnya. Karena hubungan itu saling mengisi antara satu dengan yang lain.⁷⁸

Hubungan interpersonal dengan siapa yang cenderung berpengaruh terhadap pola pikir seseorang, karena tidak semua orang memiliki suatu hubungan interpersonal. Dalam kaitan ini Herata

⁷⁸ Herata. Wawancara 08-10-2019.

menjelaskan “ya terutama hubungan interpersonal dengan teman-teman baik teman sekolah atau bukan”.⁷⁹

Hasil pengamatan peneliti memang Herata memiliki hubungan dengan teman-temannya yang rata-rata memiliki *body* cukup ideal, karena mereka rata-rata olahragawan.⁸⁰

Dari keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa hubungan interpersonal dengan teman atau dengan siapa saja bisa membawa pengaruh terhadap *body image*.

Sikap Herata selaku Calon Konselor

Mengakhiri wawancara peneliti dengan Herata, perlu diketahui bagaimana sikapnya selaku calon konselor. Berkaitan dengan hal ini Herata menjelaskan:

Pertama, kita harus memberi contoh yang baik dalam memberikan tanggapan terhadap fenomena *body image*. Kedua jika kita berkesempatan memberikan penjelasan pada orang lain ya diberi penjelasan agar memberi respon yang positif, jangan sampai demi keinginannya untuk memiliki *body* yang ideal malah mengorbankan diri sendiri.⁸¹

Pandangan Herata tersebut mengesankan bahwa ia merupakan orang yang telah memahami posisi dirinya sebagai mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling yang pada saatnya mempunyai tugas untuk mampu memberikan pemecahan terhadap permasalahan di masyarakat.

⁷⁹ Herata. Wawancara 08-10-2019.

⁸⁰ Hasil Observasi.08-10-2019.

⁸¹ Herata. Wawancara 08-10-2019.

2) Subjek 2 (Rindi)

Faktor Jenis Kelamin

Pandangan setiap orang terhadap suatu fenomena antara satu dengan yang lain tentu berbeda-beda, dalam hal ini termasuk pandangan yang mempengaruhi mahasiswa terhadap *body image*. Rindi memberikan keterangan tentang pengaruh jenis kelamin terhadap *body image*.

Tentu banyak sekali faktor yang mempengaruhi *body image* mahasiswa, terutama jenis kelamin. Perempuan cenderung mudah terpengaruh dibandingkan dengan laki-laki, karena dalam kaitan *body image* aspek yang utama adalah estetika, dan aspek ini cenderung tinggi bagi perempuan.⁸²

Kualifikasi pengaruh jenis kelamin terhadap *body image* antara laki-laki dan perempuan tentu berbeda, hal ini dikarenakan kebutuhan perhatian antara laki-laki dan perempuan juga berbeda.

Kecenderungan jenis kelamin perempuan lebih besar terhadap *body image* dibandingkan dengan laki-laki, karena unsur keinginannya untuk diperhatikan oleh lawan jenis perempuan cenderung lebih besar. Selain itu karena rata-rata perempuan memandang ke-menerikan itu bersumber dari unsur fisiknya. Maka perempuan ingin dilihat *body*-nya bagus, kulitnya bersih, wajahnya glowing dan sebagainya.⁸³

Kesimpulan dari keterangan tersebut bahwa jenis kelamin berpengaruh terhadap *body image*, hanya saja perempuan cenderung lebih tertarik dibandingkan dengan laki-laki karena perempuan cenderung lebih ingin mendapatkan perhatian.

⁸² Rindi, wawancara 17-10-2019.

⁸³ Rindi, wawancara 17-10-2019.

Faktor Usia

Usia seseorang biasanya membawa perubahan-perubahan tertentu terutama berkaitan dengan sikap atau pandangannya tentang sesuatu hal. Dalam kaitan dengan *body image* Rindi mengemukakan pendapat sebagai berikut:

Usia seseorang berpengaruh sekali terhadap pandangannya pada *body image*. Pada masa anak-anak mungkin belum berpikir tentang *body*, tetapi nanti setelah menginjak dewasa tentu akan berpikir tentang bentuk tubuh, warna kulit dan sebagainya, bahkan setelah nanti beranjak tua orang sudah tidak akan peduli lagi terhadap apa yang berkaitan dengan bentuk tubuh.⁸⁴

Peneliti bertanya tentang pada usia berapa Rindi mulai berpikir tentang *body image*, ia menjelaskan:

Ketika saya mulai menginjak remaja saya mulai berpikir tentang bentuk tubuh yang ideal. Selain karena umur saya telah mulai matang, dari sisi kesehatan pun saya mulai memahami.⁸⁵

Dari keterangan Rindi di atas dapat dikemukakan bahwa usia mempengaruhi tanggapan seseorang terhadap *body image*, perubahan ini terutama pada saat seseorang menginjak dewasa. Pada saat remaja seseorang sudah berpikir tentang kesehatan, estetika dan lain sebagainya.

Faktor Media

Media massa merupakan jendela dunia, banyak orang yang terbuka seluruh pandangannya akibat berhubungan dengan media massa. Terlebih bagi mahasiswa yang hidupnya senantiasa bergelut dengan berita-berita atau kabar-kabar yang bersumber dari luar melalui media

⁸⁴ Rindi, wawancara 17-10-2019.

⁸⁵ Rindi, wawancara 17-10-2019.

massa. Berkaitan dengan *body image* apakah media massa itu mempunyai peran dalam mensosialisasikan, Rindi menjelaskan:

Yang bertanggung jawab terhadap perkembangan fenomena *body image* di masyarakat adalah media massa. Media massa telah merubah bawah sadar manusia dalam memandang dirinya sendiri. Orang bisa tidak percaya diri karena ada iklan-iklan di media massa.⁸⁶

Seberapa Rindi terpengaruh oleh media massa dalam memandang *body image*, ia menjelaskan.

Saya sendiripun merasa jadi korban media massa, tetapi mau bagaimana lagi, sekarang musimnya orang begitu perhatian terhadap *body image*. Namun demikian saya masih relatif wajar, saya ndak berlebih kog.⁸⁷

Hasil observasi peneliti, menunjukkan bahwa ketika peneliti berkunjung di rumah Rindi banyak berserakan majalah-majalah dengan berbagai jenisnya, termasuk pesawat televisi juga selalu on.⁸⁸

Dari keterangan dan hasil penelitian di atas dapat diambil garis bawah bahwa media massa sangat berpengaruh terhadap *body image*. seseorang akan lebih tertarik terhadap *body image* karena banyak mengambil reerensi dari media massa.

Faktor Keluarga

Keluarga merupakan bagian terpenting dari kehidupan sosial setiap orang. Keluarga, karena sedemikian mempunyai makna yang penting bagi seseorang, menyebabkan orang banyak dipengaruhi oleh

⁸⁶ Rindi, wawancara 17-10-2019.

⁸⁷ Rindi, wawancara 18-10-2019.

⁸⁸ Hasil Observasi.18-10-2019.

keluarganya dalam segala hal. Dalam konteks *body image* Rindi mengemukakan:

Ya keluarga itu mempunyai pengaruh yang besar terhadap pola pikir mahasiswa dalam memaknai fenomena *body image*. Karena bagaimanapun juga mahasiswa itu berasal dari lingkungan keluarga yang sedikit banyak membawa sifat-sifat atau karakter orang tuanya.⁸⁹

Dalam bentuk apa Rindi sendiri terpengaruh oleh keluarganya. Ia menjelaskan:

Orang tua saya terutama ibu saya berbentuk modis sekali, ibu saya sangat perhatian dengan *body image*. Iapun juga menyarankan saya agar merawat tubuh dengan baik agar memiliki *body* yang ideal. Ya...maksudnya agar aku tampak menarik jika dipandang.⁹⁰

Berdasarkan pengamatan peneliti keluarga Rindi memang relatif baik *body*-nya. Ayahnya sekalipun kelihatan besar tapi tampak padat, kokoh dan kuat, sehingga tidak menampakkan suatu kekurangan.⁹¹

Dari keterangan ini dapat dikemukakan bahwa keluarga mempunyai pengaruh yang besar terhadap *body image* mahasiswa. Hal ini selain ada unsur imitasi, sekaligus intervensi orang tua juga ada agar anaknya memiliki *body* yang relatif ideal.

Faktor Hubungan Interpersonal

Hubungan yang akrab atau hubungan interpersonal dengan orang lain mempunyai pengaruh yang besar terhadap kepribadian orang.

Dalam hal ini Rindi mengemukakan:

⁸⁹ Rindi, wawancara 18-10-2019.

⁹⁰ Rindi, wawancara 18-10-2019.

⁹¹ Hasil Observasi.18-10-2019.

Ya hubungan interpersonal dengan orang lain tentu banyak berpengaruh terutama yang berkaitan dengan hal-hal yang bersifat pribadi seperti *body image*.⁹²

Hubungan interpersonal yang berpengaruh terhadap hal-hal yang bersifat privasi seperti halnya *body image* tentu tidak pada setiap orang.

Rindi menjelaskan hubungan dengan siapa sehingga ia terpengaruh:

Ya dengan teman sesama kuliah. Ketika kita seringkali saling bicara kemudian tukar pengalaman, disitulah saya terpengaruh untuk mencoba dan mencoba, sekalipun tidak begitu kuat pengaruhnya. Karena ya saya itu begini ini, soal *body* saya perhatian, namun juga tidak seperhatian orang-orang di luar sana.⁹³

Berdasarkan observasi peneliti, Rindi berteman dengan banyak orang yang heterogen. Artinya temannya Rindi ada yang ideal bentuk tubuhnya ada juga yang biasa-biasa saja.⁹⁴

Berdasarkan keterangan di atas dapat dikemukakan penjelasan bahwa hubungan interpersonal itu bisa berpengaruh juga tidak. Pengertiannya berpengaruh atau tidak semuanya sangat tergantung dari bagaimana seseorang memberikan tanggapan terhadap stimuli dari temannya itu.

Sikap Rindi selaku Calon Konselor

Sebagai akhir perbincangan peneliti dengan Rindi, peneliti tanyakan bagaimana sikapnya selaku calon konselor. Berkaitan dengan hal in Rindi mengemukakan penjelasannya sebagai berikut:

Selaku konselor saya harus mampu memberikan solusi yang relati baik dan bisa memberikan jalan keluar bagi mereka-mereka yang mempunyai permasalahan dengan *body image*.⁹⁵

⁹² Rindi, wawancara 18-10-2019.

⁹³ Rindi, wawancara 18-10-2019.

⁹⁴ Hasil Observasi. 24-10-2019.

Pandangan di atas menunjukkan bahwa Rindi sudah menjiwai sebagai seorang calon konselor.

3) Subjek 3 (Anjali)

Faktor Jenis Kelamin

Karakter laki-laki dan perempuan tentu telah dimaklumi secara umum memiliki perbedaan dalam hal mengedepankan aspek kemenarikan. Aspek ini nampak menjadi isu penting dalam menanggapi fenomena *body image*. Anjali mengemukakan pendapatnya sebagai berikut:

Jenis kelamin sangat berpengaruh terhadap tanggapan mahasiswa pada *body image*. Hal ini kan wajar karena perempuan itu sejak awal berhubungan erat dengan perkara sesuatu yang berbau estetik, sehingga bentuk tubuhnya harus bernuansa estetika selagi hal itu bisa dilakukan.⁹⁶

Nuansa estetika bagi perempuan nampaknya ada hubungannya dengan lawan jenisnya. Karena menurut Anjali salah satu hal yang menarik adalah karena adanya unsur menarik lawan jenisnya.

Ya tentu ada ... kita orang berusaha membentuk tubuh yang indah itu ada kaitannya dengan urusan lawan jenis. Walau ini bukan satu-satunya namun ini nampaknya dominan sekali, baik bagi laki-laki maupun perempuan.⁹⁷

Terdapat perbedaan ketertarikan terhadap *body image* antara laki-laki dan perempuan walau pada dasarnya sama-sama berkeinginan untuk menarik lawan jenis. Dalam konteks ini Anjali mengemukakan:

⁹⁵ Rindi, wawancara 18-10-2019.

⁹⁶ Anjali wawancara 24-10-2019.

⁹⁷ Anjali Wawancara 24-10-2019.

Ya perbedaannya jelas sekali perempuan lebih menonjol ketimbang laki-laki. Karena kan nalurnya berbeda, perempuan cenderung lebih ingin disayang laki-laki dan lebih manja gitu lo, sehingga perempuan itu sangat perlu sekali menarik perhatiannya.⁹⁸

Berdasar pada keterangan di atas dapat dikemukakan bahwa jenis kelamin itu mempunyai pengaruh besar terhadap *body image*. Hal ini karena ada unsur seks, unsur upaya menarik lawan jenis.

Faktor Usia

Kebutuhan orang terhadap rasa kasih sayang itu pada fase-fase umur tertentu berbeda, misalnya pada masa anak-anak kecenderungan ingin disayang orang tua, masa remaja ingin disayang kekasih pada masa tua ingin disayang anak-anak, yang kesemuanya itu membutuhkan gaya yang berbeda-beda untuk menariknya. Dalam hal ini Anjali mengemukakan:

Umur itu berpengaruh sekali dalam hal menanggapi fenomena *body image* ini. Kan memang manusia itu memiliki fase tersendiri dalam hal-hal tertentu. Misalnya kasih sayang, kasih sayang itu antara anak, remaja dan orang tua berbeda yang diperlukan, karena itulah umur itu berpengaruh besar, termasuk dalam hal menanggapi fenomena *body image*, tentu orang-orang yang berada pada masa remaja atau dewasa lebih tertarik dibandingkan dengan anak-anak dan orang tua, hal ini disebabkan karena masa remaja membutuhkan rasa sayang dari lawan jenis yang salah satu sarannya adalah dari unsur fisiknya.⁹⁹

Peneliti berusaha menelusuri sejak usia berapa Anjali begitu tertarik pada fenomena *body image* ini. Ia sendiri mengakui dengan polos bahwa:

⁹⁸ Anjali Wawancara 24-10-2019.

⁹⁹ Anjali Wawancara 24-10-2019.

Sejak aku mengenal lawan jenis dan kebetulan juga saat ngetren-ngetrennya *body image*. Kebetulan juga pacar aku meminta agar aku tetap mempertahankan berat badan aku yang relatif ideal.¹⁰⁰

Berdasar penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa faktor usia berpengaruh terhadap *body image*, setelah seseorang terbentuk pemahaman seksnya.

Faktor Media

Media massa dalam sejarah telah diketahui banyak mempengaruhi pemikiran manusia. Dalam hal yang berkaitan dengan fenomena *body image* menurut Anjali media massa mempunyai peran penting untuk mensosialisasikannya.

Ya media massa itu sangat berperan mbak. Peran media massa itu terutama karena banyaknya dalam mengiming-imingi alat untuk mendukung tercapainya *body image* bahkan dengan harga yang relatif murah, misalnya alat mengencangkan perut, mengencangkan otot, obat ini, itu dan sebagainya.¹⁰¹

Seberapa media massa itu berpengaruh dalam membangun cara pandang mahasiswa terhadap *body image*?. Menjawab hal ini Anjali mengemukakan:

Mahasiswa sangat terpengaruh oleh media massa, majalah-majalah, koran atau media lain selalu menjadi perhatian mahasiswa untuk menggali informasi solusi yang tepat guna tentang teknik atau obat membentuk tubuh agar ideal. Itu yang saya lakukan, sekalipun intensitasnya tidak banyak, tapi saya banyak mencari inspirasi solusi dari media massa.¹⁰²

¹⁰⁰ Anjali Wawancara 25-10-2019.

¹⁰¹ Anjali Wawancara 25-10-2019.

¹⁰² Anjali Wawancara 25-10-2019.

Memang nampak pada meja Anjali beberapa majalah yang berkaitan dengan permasalahan wanita, majalah yang mengabarkan tentang perawatan tubuh, membentuk *body* dan sebagainya.

Dari sini dapat dikemukakan penjelasan bahwa media masa mempunyai pengaruh yang besar dalam menstimuli mahasiswa terhadap *body image*. hal ini karena mahasiswa cenderung banyak bergelut dengan dunia luar melalui media massa baik cetak maupun elektronik.

Faktor Keluarga

Keluarga merupakan tempat persemaian siapapun, artinya bahwa setiap orang itu lahir dan berkembang dalam lingkungan keluarganya. Seorang mahasiswa biasanya adalah orang yang independent yang hidupnya tidak banyak terpengaruh oleh apapun kecuali apa yang menjadi kehendak hatinya. Dalam konteks ini bagaimana dengan fenomena *body image*, apakah mahasiswa terpengaruh oleh keluarganya.

Anjali mengemukakan:

Ya keluarga tetap berpengaruh bagi mahasiswa dalam menanggapi permasalahan *body image*. Biasanya ketika orang tuanya begitu perhatian dengan *body image* anaknya juga demikian atau sebaliknya.¹⁰³

Dari sudut mana keluarga itu menstimuli mahasiswa dalam menanggapi fenomena *body image*. Anjali menjelaskan:

Orang tua terutama ibu kan selalu atau sering memberikan masukan agar kita menjaga kondisi idealnya, saat berat badan naik sedikit saja ibu biasanya mengingatkan kog agak gemuk gini..gini, ntar ndak laku loo gitu, dan seterusnya.¹⁰⁴

¹⁰³ Anjali Wawancara 25-10-2019.

¹⁰⁴ Anjali Wawancara 25-10-2019.

Dari sini dapat diambil kesimpulan bahwa keluarga berperan penting dalam hal *body image*, keluarga menstimuli kepada anggota keluarga yang lain untuk setidaknya memiliki perhatian sesuai dengan kebiasaan keluarga.

Faktor Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal dengan seseorang biasanya membawa pengaruh yang besar pada diri seseorang. Dalam konteks pandangan terhadap fenomena *body image* apakah hubungan interpersonal mempunyai pengaruh. Anjali mengemukakan:

Sangat berpengaruh, karena kita seringkali tukar pengalaman, nah dari situlah semangat kita itu muncul dan semakin tinggi.¹⁰⁵

Lalu hubungan dengan siapa saja yang sedemikian berpengaruh, menurutnya “terutama hubungan dengan teman”.¹⁰⁶

Menurut pengamatan peneliti Anjali juga mempunyai teman yang banyak dan bervariasi, ada yang *body*-nya ideal ada yang tidak. Namun demikian orang yang setiap hari berjalan bersama itu nampak juga memiliki *body* yang relatif bagus.¹⁰⁷

Dari keterangan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa hubungan interpersonal memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stimuli *body image*.

¹⁰⁵ Anjali Wawancara 25-10-2019.

¹⁰⁶ Anjali Wawancara 25-10-2019.

¹⁰⁷ Hasil observasi.25-10-2019.

Sikap Anjali selaku Calon Konselor

Mengakhiri wawancara dengan Anjali peneliti berusaha menggali pandangannya selaku seorang calon konselor, bagaimana pandangannya terhadap fenomena *body image* di masyarakat. berkaitan dengan pertanyaan peneliti, Anjali memberikan jawaban sebagai berikut:

Ya, selaku calon konselor saya mempunyai suatu semangat yang kuat bahwa pada saatnya nanti saya harus mampu memberikan jalan keluar bagi orang-orang yang mempunyai masalah, terlebih terhadap persoalan *body image*. Hal ini penting sekali, agar tidak ada orang yang salah arah dalam meresponnya.¹⁰⁸

Pandangan Anjali tersebut jelas mengesankan jiwanya sebagai seorang calon konselor yang mempunyai cita-cita memberikan bantuan bimbingan kepada orang yang dipandang memerlukan.

4) Subjek 4 (Amir Khan)

Faktor Jenis Kelamin

Bagaimana pengaruh jenis kelamin terhadap *body image* menurut Khan cukup signifikan. Hal ini karena obsesi laki-laki dan perempuan berbeda, dalam keterangannya ia mengemukakan:

Jelas ada pengaruhnya jenis kelamin, perempuan jauh lebih terobsesi dengan *body image* dibandingkan dengan laki-laki. Mungkin ini kodrat juga, perempuan itu suka yang nampak indah-indah begitu.¹⁰⁹

Apakah ada unsur keinginan terlihat menarik dari lawan jenisnya, Khan mengungkapkan juga ada unsur itu. Lebih jauh ia menyatakan:

Ya, unsur menarik lawan jenis itu jelas ada, lha wong *body image* itu layaknya orang berpakaian kog, ia paksakan agar *body*-nya

¹⁰⁸ Anjali. Wawancara 25-10-2019.

¹⁰⁹ Amir Khan. Wawancara 28-10-2019.

bagus tentu agar lawan jenisnya tertarik padanya, walau tidak semua begitu tetapi rata-rata begitu.¹¹⁰

Berdasar keterangan Khan ini, berarti jenis kelamin mempunyai hubungan dengan *body image*. Perempuan jauh lebih terobsesi dibandingkan dengan laki-laki, hampir sama dengan pendapat sebelumnya, hal ini ada hubungannya dengan permasalahan seks.

Faktor Usia

Usia seseorang akan menentukan bagaimana sikapnya terhadap suatu fenomena. Pendapat demikian dikemukakan karena usia seseorang itu akan membawa karakter tertentu dalam suatu pemikirannya. Khan dalam hal ini mengemukakan:

Ya usia berpengaruhlah, karena semakin tinggi usia seseorang maka akan semakin berubah pola pikirnya termasuk dalam hal *body image*. Saya rasa kalau orang umurnya sudah 70 tahun sudah tidak lagi berpikir akan hal itu, walau tidak semua orang begitu.¹¹¹

Dalam usia berapa Khan tertarik terhadap *body image* ia tidak menjawab, karena ia tipe orang yang cuek dengan *body image*.

Dari sini dapat disimpulkan bahwa usia seseorang akan mengubah pola pikirnya, dalam hal ini juga sekaligus pola pikirnya terhadap *body image*.

Faktor Media

Apakah media massa berpengaruh terhadap sosialisasi fenomena *body image* dikalangan mahasiswa, Khan mengemukakan:

Ya berpengaruh besar...karena mahasiswa bisa berubah itu selain dari pembelajaran di kampus juga dari apa bacaannya dan apa yang

¹¹⁰ Amir Khan. Wawancara 28-10-2019.

¹¹¹ Amir Khan wawancara 05-11-2019.

dilihatnya. Sementara mahasiswa banyak bergelut dengan media-media baik yang cetak atau elektronik.¹¹²

Tentang seberapa pengaruh media terhadap anda, pertanyaan ini tidak diberikan komentar oleh Khan karena Khan sendiri merasa tidak terlalu tertarik secara sungguh dengan *body image*.

Faktor Keluarga

Bagaimana dengan pengaruh keluarga, apakah keluarga mempunyai andil yang besar terhadap pengembangan *body image* bagi mahasiswa. Khan mengemukakan:

Ya keluarga tentu berpengaruhlah, bagaimana tidak lho wong mahasiswa itu lho lebih banyak komunikasinya dengan keluarga, ia hidup dibiayai oleh keluarga, kembali ke keluarga, maka keluarga ya tentu sangat berpengaruh. Jika orang tuanya perhatian terhadap sesuatu maka ia juga akan perhatian, demikian sebaliknya.¹¹³

Dalam bentuk apa keluarga mempengaruhi Khan tentang *body image*, ia hanya tersenyum tidak memberikan komentar apa-apa. Peneliti memahami mengapa tidak dijawab, karena Khan sendiri tidak sedemikian perhatian terhadap *body image*.

Faktor Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal cenderung saling mempengaruhi satu sama lain. Dalam kaitan dengan *body image* Khan mengemukakan:

Besar sekali pengaruh hubungan interpersonal itu terhadap *body image*. Karena orang yang sudah terobsesi dengan *body image* setelah ia mendapatkan kolega untuk mengembangkannya senantiasa berupaya untuk mengembangkannya secara bersama-sama, maka antara satu dengan yang lain saling memberi masukan dan solusi jika ada permasalahan.¹¹⁴

¹¹² Amir Khan wawancara 05-11-2019.

¹¹³ Amir Khan wawancara 05-11-2019.

¹¹⁴ Amir Khan wawancara 05-11-2019.

Hubungan interpersonal dengan siapa yang sedemikian berpengaruh terhadap permasalahan *body image*, menurut Khan “terutama dengan teman-teman dekatnya”.¹¹⁵

Berdasar keterangan Khan ini dapat disimpulkan bahwa hubungan ini akan mempengaruhi *body image*. Artinya bahwa seseorang terobsesi terhadap *body image* itu dipengaruhi oleh banyak hal terutama juga oleh hubungan interpersonalnya baik dengan kawan, kolega atau yang lainnya.

Sikap Anjali selaku Calon Konselor

Sebagai akhir perbincangan, peneliti dengan Amir Khan ditanyakan perihal sikapnya selaku calon konselor dalam menghadapi fenomena *body image*. Berkaitan dengan hal ini Khan mengemukakan:

Ya tentu mbak, kita akan beri bantuan, agar mereka tidak terjebak dalam memberi respon pada *body image*. Jadi orang harus santai, jangan korbankan diri, tidak salah mengerti dan sebagainya.¹¹⁶

Pandangan ini, sekalipun nampak sederhana sekali, namun menunjukkan sikap yang positif selaku calon konselor.

B. Temuan dan Pembahasan

1. Deskripsi Temuan

Berdasar pada sajian data penelitian di atas dapat dikemukakan kajian deskripsi hasil temuan penelitian. Untuk memudahkan dalam mengkajinya dikemukakan dalam tabel sebagai berikut:

¹¹⁵ Amir Khan wawancara 05-11-2019.

¹¹⁶ Amir Khan. wawancara 05-11-2019.

Tabel 4.2

Deskripsi Temuan Penelitian

Variabel	Pokok Masalah	Temuan Penelitian
1	2	3
Gambaran <i>Body Image</i> mahasiswa	Persepsi Mahasiswa tentang <i>body image</i>	Mahasiswa berpandangan bahwa: <ol style="list-style-type: none"> 1. Penting sekali menanggapi <i>body image</i> 2. Harus ada upaya yang sehat dalam menanggapi <i>body image</i> 3. Mahasiswa perlu beradaptasi positif dengan perkembangan <i>body image</i> 4. Bagi mahasiswi penting sekali merespon secara positif <i>body image</i> 5. Sambut fenomena <i>body image</i> secara proporsional 6. <i>Body</i> tubuh bersifat takdir
	Perasaan mahasiswa tentang <i>body image</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa puas dengan <i>body</i>-nya 2. Seseorang jika melihat <i>body</i> orang lain merasa tertantang 3. Mahasiswa senang mempunyai bentuk tubuh yang ideal 4. Mahasiswa beranggapan urusan cantik berkaitan dengan kepribadian
	Pola pikir mahasiswa tentang <i>body image</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realistis dan positif dalam menanggapi <i>body image</i> 2. Reaksi positif 3. Mempunyai tujuan yang jelas 4. Merespon <i>body image</i> dengan langkah yang tepat 5. Berperilaku toleran pada orang lain
	Tindakan mahasiswa tentang <i>body image</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. olah raga 2. Menambah suplemen 3. Diet sehat 4. Kadangkala meminum jamu
Faktor yang mempengaruhi mahasiswa terhadap <i>body image</i>	Faktor jenis kelamin	<ol style="list-style-type: none"> 1. ada pengaruh jenis kelamin 2. perempuan lebih terobsesi fenomena <i>body image</i>

Bersambung

Sambungan

1	2	3
	Faktor usia	1. Usia berpengaruh terhadap <i>body image</i> 2. Mulai usia remaja seseorang tertarik pada <i>body image</i> .
	Faktor media massa	1. Media massa mempengaruhi fenomena <i>body image</i> 2. Iklan sumber yang berperan mempengaruhi <i>body image</i>
	Faktor keluarga	1. Komunikasi keluarga 2. Imitasi dengan anggota keluarga
	Faktor hubungan interpersonal	Hubungan interpersonal dengan teman cenderung berpengaruh pada <i>body image</i>
Sikap selaku Calon konselor		Para mahasiswa BKI nampak mempunyai himmah yang kuat untuk memberikan suatu bantuan pencerahan dalam merespon <i>body image</i> .

Berdasarkan tabel di atas dapat dikemukakan temuan hasil penelitian ini, sebagai berikut:

a. Gambaran *Body Image* Mahasiswa

Persepsi Mahasiswa tentang *Body Image*

Dalam kaitan dengan persepsi mahasiswa terhadap *body image* secara umum berbeda-beda antara mahasiswa satu dengan yang lain. Dari pengamatan dan wawancara peneliti diperoleh data bahwa mahasiswa berpandangan penting sekali menanggapi fenomena *body image* yang berkembang di masyarakat. sesuai dengan karakter mahasiswa, mereka berpandangan bahwa tanggapan tersebut harus dilakukan secara sehat dalam pengertian bersifat positif.

Tanggapan mahasiswa terhadap fenomena *body image* tersebut berbentuk perilaku adaptasi positif, dalam pengertian merespon fenomena *body image* secara proporsional. Unikny bagi mahasiswa IAIN itu, mempunyai persepsi bahwa selain harus ada usaha yang kuat harus ada suatu kesadaran bahwa *body* tubuh itu bersifat takdir, maknanya bahwa usaha harus dilakukan keberhasilan itu soal ketentuan dari Yang Maha Kuasa.

Perasaan Mahasiswa tentang *Body Image*

Mahasiswa banyak yang puas dengan bentuk tubuhnya sendiri, namun demikian ketika ia melihat bentuk tubuh orang lain jauh lebih ideal mereka tertantang untuk memilikinya, karena pada dasarnya mahasiswa merasa senang ketika memiliki bentuk tubuh yang ideal. Kembali terdapat pandangan yang cukup unik, mahasiswa beranggapan bahwa cantik atau tampan itu tidak semata dari bentuk tubuhnya, akan tetapi cantik dan tampan itu berkait erat dengan kepribadian.

Pola Pikir Mahasiswa tentang *Body Image*

Dari berbagai pandangan mahasiswa yang dihimpun, nampak mahasiswa mempunyai pandangan yang cukup realistis dalam menanggapi fenomena *body image*. Oleh karena itu mahasiswa mempunyai reaksi yang bersifat positif, mempunyai tujuan yang jelas dalam merespon *body image*, merespon dengan langkah yang tepat dan bahkan sampai pada sikap yang toleran.

Tindakan Mahasiswa tentang *Body Image*

Praktik mahasiswa IAIN Tulungagung jurusan Bimbingan Konseling Islam dalam merespon fenomena *body image* adalah dengan melakukan olah raga, menambah suplemen makanan, melakukan diet sehat dan kadangkala meminum jamu.

b. Faktor yang mempengaruhi Mahasiswa terhadap *Body Image*

Faktor Jenis Kelamin

Jenis kelamin seseorang sangat berpengaruh terhadap respon fenomena *body image*, dalam konteks ini perempuan lebih terobsesi untuk memiliki *body image* yang ideal dari pada laki-laki. Dalam konteks ini perempuan lebih mempunyai ketertarikan karena adanya unsur keinginan mendapatkan perhatian yang lebih dari lawan jenisnya.

Faktor Usia

Usia berpengaruh terhadap respon *body image*, umumnya seseorang tertarik pada *body image* pada usia remaja. Pada usia remaja ini ketertarikan seseorang ada hubungannya yang erat dengan keinginannya mendapatkan perhatian dari orang lain.

Faktor Media Massa

Media massa mempunyai pengaruh terhadap fenomena *body image*. banyak orang yang terobsesi dengan bentuk tubuh yang ideal itu terinspirasi oleh arus media massa. Dalam kaitan ini terutama iklan baik itu iklan obat-obatan maupun iklan olah raga yang cenderung menampilkan *body* yang ideal dan menawan.

Faktor Keluarga

Keluarga banyak berpengaruh terhadap respon mahasiswa terhadap *body image*, hal ini disebabkan oleh adanya komunikasi yang intens antara mahasiswa dengan anggota keluarganya terutama berkaitan dengan permasalahan *body image*. Selain itu respon terhadap *body image* juga dipengaruhi oleh keinginannya untuk imitasi kepada anggota keluarga yang lainnya.

Faktor Hubungan Interpersonal

Hubungan seseorang dengan orang lain yang akrab dengan dirinya akan banyak memberikan pengaruh terhadap respon *body image*. Dari hubungan interpersonal inilah muncul keinginan untuk meniru termasuk juga mendapatkan pengalaman-pengalaman baru dalam merespon *body image*.

2. Pembahasan

Data penelitian yang diperoleh dari subjek penelitian di lapangan sebagaimana telah dideskripsikan pada sub penyajian data di atas masih merupakan data yang masih apa adanya. Guna memudahkan memahami secara lebih mendetail permasalahan hasil penelitian perlu dilakukan pengkajian secara mendalam yang dianalisis secara induktif kualitatif. Pembahasan data ini dikemukakan dalam dua kategori sesuai focus penelitian yaitu tentang gambaran *body image* mahasiswa dan faktor-faktor yang mempengaruhi mahasiswa terhadap *body image*.

a. Gambaran *Body Image* Mahasiswa

Mahasiswa sebagaimana telah dikemukakan pada kajian teoritis merupakan kelompok orang yang berpikir logis, terbuka terhadap perubahan secara positif, berpikir maju dan sebagainya. Karenanya banyak orang yang menggantungkan masa depan pada tanggung jawab mahasiswa.

Fenomena *body image* yang berkembang di masyarakat dalam dasawarsa terakhir ini merupakan bom waktu yang semakin lama tentu akan semakin meledak dengan cabaran pengaruh yang besar dan luas. Munculnya ruang-ruang olah raga pembentuk tubuh, munculnya klinik-klinik kebugaran, serta maraknya peredaran jamu dan obat-obatan kimiawi untuk tujuan diet yang semula berada dan beredar di kota-kota besar kini sudah mulai menjamah kota-kota kecil di Indonesia bahkan di pedesaan.

Sebagaimana hasil penelitian tersebut mahasiswa menampakkan pola pikir yang terbuka dalam menghadapi fenomena *body image* di masyarakat. Dalam batas-batas normal dan positif mahasiswa memandang bahwa menangkap issue *body image* dengan respon yang positif itu penting sekali. Tentu hal ini dimaksudkan agar adanya perubahan itu bisa dijumpai menuju arah yang positif. Mahasiswa sebagai bagian dari kelompok yang secara ilmiah mampu berpikir logis harus mampu memberikan keteladanan terhadap masyarakat bahwa menangkap pesan perubahan seperti halnya *body image* ini harus dilakukan secara positif, ialah dengan cara dan media yang tidak membahayakan bagi keselamatan jiwa.

Memang pada umumnya orang memandang negatif terhadap penampilan tubuhnya sendiri terutama kalangan mahasiswi, sebagaimana dikemukakan Suryani dalam kutipan Irawan dan Safitri bahwa perubahan-perubahan fisik yang dialami oleh mahasiswi, terutama pada masa remaja, menghasilkan persepsi yang berubah-ubah mengenai citra tubuhnya, namun hampir selalu bersifat negatif dan menunjukkan penolakan terhadap fisiknya.¹¹⁷ Boleh orang memandang negatif terhadap penampilan dirinya, namun yang terpenting ketika melakukan upaya perubahan dengan mengadaptasi pada berkembangnya fenomena *body image* dilakukan dengan cara-cara yang positif. Ini artinya bahwa mahasiswa harus mampu berpikir global bertindak local, berpikir sesuai dengan perkembangan dan bertindak sesuai dengan nilai-nilai dan budaya yang dianutnya.

Karakter manusia antara satu dengan yang lain memang berbeda-beda, ada yang mudah merasa puas ada yang sulit merasa puas bahkan ada juga yang tidak ada puas-puasnya terhadap sesuatu hal. Sikap mahasiswa yang beragam terhadap dirinya sendiri dengan demikian merupakan suatu hal yang wajar, karena didasarkan pada kenyataan bahwa setiap manusia berbeda. Yang terpenting dari semua itu adalah adanya rasa saling menghargai satu sama lain.

Tanggapan mahasiswa terhadap *body image* dari sisi perasaan dirinya memang berbeda-beda. Ada yang puas dengan *body*nya, ada yang merasa tertantang apabila ada teman lainnya memiliki *body* yang bagus, ada

¹¹⁷ 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.

yang merasa puas terhadap bentuk tubuhnya apapun itu karena bentuk tubuh dianggapnya sebagai takdir dan ada pula yang beranggapan bahwa soal cantik itu berkait dengan kepribadian bukan bentuk tubuh. Variasi pandangan yang sedemikian banyak tentu merupakan suatu hal yang wajar, karena karakter setiap orang berbeda. Namun yang terpenting untuk digaris bawahi adalah berkait dengan cantik itu urusan kepribadian. Maknanya bahwa cantik itu tidak semata bersumber dari bentuk tubuhnya, akan tetapi juga diukur oleh kepribadiannya, bagaimana pribadi seseorang itu mempersonifikasi dalam diri seseorang itulah cantik.

Pola pikir mahasiswa sebagai pribadi yang dianggap intelek oleh masyarakat harus realistis. Pengertiannya bahwa dalam menghadapi berbagai fenomena termasuk fenomena *body image* mahasiswa harus realistis, sesuai dengan semestinya. Reaksi positif terhadap fenomena *body image* menempatkan mahasiswa pada posisi orang yang terpelajar di masyarakat. Terlebih mahasiswa merupakan orang yang terbiasa berhadapan dengan permasalahan yang berbeda, maka sikap toleran yang dimiliki mahasiswa merupakan bentuk realistik dari fakta bahwa mahasiswa adalah orang yang terdidik dan intelek.

Sikap realistis mahasiswa selain diwujudkan dalam bentuk toleransi pada pemahaman yang berbeda, juga sekaligus dalam bentuk tindakannya untuk merespon fenomena *body image*. Tindakan dengan olah raga, menambah suplemen, diet sehat, dan sesekali meminum jamu atau memakai obat yang sehat adalah reaksi yang tepat terhadap fenomena *body image*.

Orientasi tujuan untuk memiliki tubuh yang sehat adalah salah bagian dari langkah yang tepat, karena pada dasarnya yang dipentingkan dari fenomena *body image* adalah kesehatannya. Sebab jika memperhatikan bentuk tubuh semata, faktanya setiap zaman orientasi bentuk tubuh yang ideal itu berbeda-beda, zaman *Renaissance* dengan zaman millennial sekarang banyak perbedaan bahkan tidak menutup kemungkinan jika pada zaman mendatang akan kembali lagi seperti zaman *Renaissance*.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi mahasiswa terhadap *body image*

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* mahasiswa itu banyak sekali. Sejak dari jenis kelamin, usia, media massa, keluarga sampai pada akibat dari hubungan interpersonal.

Body image memang berkaitan dengan permasalahan jenis kelamin, karena pada dasarnya jenis kelamin perempuan cenderung lebih perhatian terhadap *body image* dibandingkan dengan laki-laki. Menurut Mappiare sebagaimana dikutip Irawan dan Safitri “*Body image* atau citra tubuh lebih sering dikaitkan dengan wanita daripada pria karena wanita cenderung lebih memperhatikan penampilannya”.¹¹⁸ Ini maknanya bahwa jenis kelamin perempuan cenderung lebih perhatian terhadap *body image* dibandingkan dengan laki-laki. Dalam kaitan ini berarti konteksnya juga pengaruh lawan jenis. Artinya unsur menarik perhatian lawan jenis itu menjadi faktor penyebab kecenderungan *body image*, sebagaimana dijelaskan Alwisol dalam kutipan Samosir dan Sawitri sebagai berikut:

¹¹⁸ *Ibid.*.

Setiap orang ingin memiliki tubuh yang sehat, bentuk tubuh serta berat badan yang ideal. Hal ini selain karena alasan kesehatan, bentuk tubuh serta berat badan juga sering mempengaruhi penampilan seseorang. Penampilan merupakan suatu hal yang sering kali mendapat perhatian khusus, dan setiap individu berusaha agar penampilannya terlihat sempurna di lingkungan sosialnya. Hal ini sangat wajar, mengingat salah satu dari lima kebutuhan dasar manusia menurut Maslow adalah kebutuhan akan penghargaan diri. Jika kebutuhan harga diri dan penghargaan dari orang lain tidak terpenuhi, individu tersebut akan merasa tidak berdaya dan merasa rendah diri atau minder.¹¹⁹

Setiap orang pasti mengalami fase-fase kehidupan, salah satu di antaranya adalah fase atau tahapan umur, sejak dari dalam kandungan, lahir menjadi bayi, kanak-kanak, anak-anak, remaja, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Pada setiap fase tersebut setiap orang mempunyai karakter sendiri-sendiri yang berbeda dan bergerak menuju suatu kualitas tertentu dan pada setiap fase tersebut setiap orang mempunyai keinginan yang berbeda-beda. Terlebih pada masa remaja, pada masa ini seseorang “perkembangannya menuju ke masa dewasa, mengalami suatu masa peralihan yang mencakup berbagai macam perubahan”¹²⁰ termasuk perubahan keinginan diperhatikan lawan jenis yang mengakibatkan seseorang harus berusaha mempolakan dirinya agar dapat menarik perhatian orang lain.

Media massa menjadi pintu dunia, semua informasi banyak bermunculan dari media massa, karenanya media massa telah menjelma menjadi sebuah kekuatan dahsyat yang bisa merubah wajah dunia. Akibat dari perkembangan teknologi media massa jarak dunia menjadi

¹¹⁹ Devi Triana Putri Samosir dan Dian Ratna Sawitri, *Hubungan antara Citra Tubuh Dengan Pengungkapan Diri Pada Remaja Awal Kelas VII*, (Semarang: Jurnal Empati, April 2015), hal. 164.

¹²⁰ Ny. Singgih D. Gunarsa dan Singgih D. Gunarsa, *Psikologi untuk Keluarga*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2004), hal. 74.

memendek, ruang dan waktu menjadi tanpa sekat. Inilah yang disebut dengan kondisi global dimana seluruh informasi dari berbagai belahan dunia menjadi menu harian setiap orang. Pengaruh globalisasi ini ternyata banyak mempengaruhi bawah sadar manusia tidak ubahnya juga mahasiswa dalam segala hal termasuk *body image*. “Teknologi komunikasi menghilangkan batas ruang dan waktu. Peristiwa yang terjadi di seluruh dunia mempengaruhi reaksi kita”.¹²¹ Maka keperluan pasar yang berkaitan dengan bentuk tubuh yang indah seringkali mempengaruhi pola pikir banyak orang, bahkan keretakan keluarga bisa diselesaikan dengan membeli jamu tertentu yang bisa mengencangkan otot paha.

Keluarga, tidak diragukan lagi merupakan bagian terpenting bagi setiap orang. Hampir semua orang menghabiskan waktunya untuk hidup dalam hangatnya suasana keluarga. Itulah sebabnya banyak pernyataan bahwa keluarga merupakan lingkungan yang pertama dan utama. Pengaruh keluarga mencabar dalam seluruh aspek bagi anggota-anggotanya, karena keluarga merupakan teladan utama bagi anak-anak dan remaja. Dalam hal ini termasuk pada persoalan *body image*, seseorang bisa belajar dari keluarganya atau bahkan sekedar imitasi pada orang tuanya stau saudara-saudaranya.

Komunikasi interpersonal menurut *De Vito* sebagaimana dikutip Suciati, adalah sebuah bentuk komunikasi yang terdiri dari dua orang dengan hubungan yang mantap, hubungan personal yang saling menguntungkan,

¹²¹ Jalaluddin Rakhmat, *Islam Aktual Refleksi Sosial Cendekiawan Muslim*, (Bandung: Mizan, 1991), hal. 68.

serta adanya kesadaran dari masing-masing partisipan untuk berpikir positif tentang hubungan mereka.¹²² Pada komunikasi sedemikianlah yang banyak berpengaruh pada kliennya. Dalam konteks ini orang banyak terpengaruh dalam hal sikap, sifat, kepribadian, pilihan dan sebagainya termasuk juga dalam hal yang berkaitan dengan *body image*. Tukar pikiran dalam suasana ineterpersonal ini mengakibatkan orang saling mempengaruhi satu sama lain. Terlebih komunikasi terhadap teman, ketika didalamnya ada saling imitasi, saling mempengaruhi, atau bahkan ketika mereka bersaing satu sama lain, semuanya akan membawa pengaruh yang besar terhadap reaksi pada fenomena *body image*.

Sebagai mahasiswa dalam jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, mahasiswa nampak sudah memiliki suatu karakter yang jelas dalam menempatkan posisi dirinya sebagai seorang calon konselor. Hal ini penting sekali untuk membentuk karakter diri di masa depan, sehingga pada saat ia telah mencapai kesiapan diri untuk menjadi konselor, kepribadian itu sudah mempersonifikasi dalam dirinya.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan cara yang sangat hati-hati, artinya peneliti melakukan penggalian data dengan prosedur penelitian ilmiah agar diperoleh data yang valid dan hasil penelitian yang representatif bisa mewakili permasalahan.

¹²² Suciati, *Komunikasi Interpersonal sebuah Tinjauan Psikologis dan Perspektif Islam*, (Yogyakarta: Litera, 2017), hal. 2.

Namun demikian peneliti mempunyai banyak kekurangan dan keterbatasan, di antaranya adalah:

1. Keterbatasan waktu, biaya dan tenaga, sehingga penelitian ini hanya bersifat pendahuluan.
2. Keterbatasan pengetahuan dan kemampuan melakukan penelitian. Oleh karenanya peneliti banyak mendapatkan kritik dan saran dari pembimbing untuk memberikan nilai “tambah” terhadap kualitas skripsi ini.