

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Era tahun 1960-an figur seorang model identik dengan bentuk tubuh yang gemuk, padat dan berisi, seperti figur model Marilyn Monroe yang memiliki tubuh yang padat berisi dan payudara yang besar. Marilyn Monroe memiliki wajah yang cantik dan bentuk tubuh yang sempurna sehingga mampu menjadikannya sebagai simbol keseksian wanita di dunia *modelling* pada waktu itu. Akhir tahun 1960-an citra tubuh figur seorang model mulai berubah, ketika itu muncul seorang model artis bernama Twiggy yang memiliki bentuk tubuh tinggi, kurus, dan tidak terlihat payudaranya, serta potongan rambut yang pendek seperti laki-laki mampu merubah citra tubuh perempuan pada saat itu. Dunia *modelling* dan *fashion* mulai menjadikan Twiggy sebagai suatu bentuk tubuh perempuan yang ideal. Tubuh para model tinggi dan kurus dengan berat badan rata-rata 7 kg di bawah standar berat badan perempuan normal, sedangkan di tahun 1990-an berat badan para model lebih kurus 14 kg dan lebih tinggi 10 cm dari ukuran perempuan normal (Sekitar kita, 2008, Tubuh Perempuan yang Menjadi Soal, para2-3). Fenomena di atas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yeung (2008 : 199) yang menyimpulkan bahwa pada umumnya remaja perempuan berkeinginan untuk mendapatkan tubuh yang lebih kurus.

Sebagian besar para model berlomba-lomba melakukan berbagai cara hanya untuk mendapatkan tubuh yang ideal sebagai aset utama dalam pekerjaan dan

karirnya karena seorang model apabila dilihat dari segi fisiknya, yang lebih enak dipandang ataupun dilihat maka semakin tinggi pula ketertarikan masyarakat terhadap model tersebut (Kafka, 2008 Berkembangnya Dunia *Modelling* di Samarinda, para 2).

Para model yang berkecimpung di dunia *modelling* memiliki tubuh yang indah adalah suatu keharusan. Untuk menjaga penampilan maka dibutuhkan usaha untuk membuat tubuh selalu sehat dan tampil menawan (Banjarmasin Post, 2008, Rahasia di Balik Tubuh Molek Selebriti, para 1). Banyaknya tuntutan yang timbul baik dari dalam dan dari luar menyebabkan model tersebut mengalami stres.

Menurut Selye (dalam Hardjana, 1994: 23) stres merupakan tanggapan yang menyeluruh dari tubuh terhadap setiap tuntutan yang terjadi pada tubuh tersebut. Kondisi yang mendorong keadaan stres adalah ketika seseorang melihat adanya ketidakcocokan terhadap apa yang dimiliki (*perceive*), ketidakseimbangan atau ketidaksepadanan (*discrepancy*) antara tuntutan hal atau keadaan dan sumber daya biologis, psikologis, dan sosial. Ketidaksepadanan itu terjadi karena tuntutan lebih besar daripada sumber daya yang tersedia (Hardjana, 1994: 15).

Stres umumnya timbul karena pikiran dan tubuh bersama-sama membuat kesalahan yang sama, sehingga dibutuhkan suatu penyesuaian untuk memperbaikinya, sehingga menimbulkan suatu penyesuaian yang lain lagi. Apabila individu yang mengalami stres mempunyai penyesuaian diri yang baik, maka individu mampu mengatasi stres yang dialami, tetapi bila individu tidak mempunyai penyesuaian yang baik, maka mengakibatkan dampak negatif (Prabandari, 1989: 18) seperti kehilangan kepercayaan diri, rendahnya harga diri,

menjauhkan diri dari sesamanya dan merasa beban yang ditanggung melebihi kekuatannya (Hardjana, 1994: 15). Gejala-gejala stres yang timbul diantaranya gejala fisik seperti sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, susah tidur (insomnia), lelah, sakit punggung, tekanan darah tinggi, selera makan berubah, selain itu juga gejala emosi seperti gelisah, cemas, mudah marah, terlalu peka dan mudah tersinggung, sedih, mudah menangis, dan gejala Intelektual seperti susah konsentrasi, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, sering melamun, kehilangan selera humor (Mahfud An 1999: 12-13).

Ketika kita membicarakan tentang stres, biasanya pembicaraan itu berawal dari suatu keadaan yang sulit dihadapi sedangkan tuntutan keberhasilan untuk menghadapi keadaan tersebut sangat tinggi sehingga menimbulkan ketegangan dan perasaan tidak nyaman (Forum.detik, 2008, Tentang Stres, para 1). Remaja yang paling banyak mencemaskan keadaan tubuh adalah remaja perempuan terutama masalah bentuk tubuhnya (tinggi badan dan berat badan) (Iswari, 2005: 137), karena masa remaja merupakan suatu fase pertumbuhan dan perkembangan antara masa anak dan masa dewasa. Pada masa perkembangan tersebut sering terjadi ketidakseimbangan yang dapat menyebabkan remaja sangat sensitif dan rawan terhadap stres (Bale Bengong, 2007, Remaja Saat Ini: Tragis Atau Strategis?, para 4). Menurut Erikson (dalam Gunarsa, 2006: 210-211) masa remaja merupakan periode pencarian identitas diri yang memiliki gaya hidup sendiri, dapat dikenal walaupun mengalami berbagai macam perubahan terutama perubahan bentuk tubuhnya sehingga tertuju pada tuntutan dan persiapan bagi penempatan suatu posisi dalam masyarakat. Remaja mulai melakukan interaksi

sosial dengan menjalin hubungan dengan teman-teman sebaya, mereka sering membandingkan antara tinggi badan, berat badan dan bentuk tubuhnya dengan teman-temannya (Gunarsa, 2006: 214), apabila perbandingannya tidak seimbang maka dapat menimbulkan tuntutan-tuntutan baik dari dalam maupun dari luar dirinya sehingga menyebabkan stres.

Penjelasan teori diatas dapat dijelaskan dengan hasil angket awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap 10 orang remaja perempuan yang berprofesi sebagai model.

Tabel 1.1. Data Responden

Subjek	TB/BB	BMI	Bagian tubuh yang kurang ideal	Gejala stres
1	170/53	18,34	Payudara	“Kurang percaya diri “
2	160/48	17,65	Pinggang dan perut	“Malu dan kurang percaya diri”
3	165/47	17,28	Tidak ada	“Tidak ada”
4	163/50	18,86	Paha dan lengan	“Kurang percaya diri, nggak mood”
5	165/49	18,01	Betis	“Kepikiran terus”
6	160/45	17,58	Paha, perut, betis	“Kurang percaya diri, cemas”
7	163/53	20	Betis, lengan	“Pusing, mikirin terus”
8	165/56	20,59	Perut, paha, lengan	“Nggak percaya diri, susah tidur”
9	165/47	17,28	Tidak ada	“Tidak ada”
10	162/49	17,70	Kaki dan payudara	“Malu, nggak PD (percaya diri)”

Keterangan :

TB : Tinggi Badan

BB : Berat Badan

$$\text{BMI} : \text{Body Mass Index} = \frac{\text{Kg}}{(\text{m})^2}$$

Berat badan ideal berdasarkan standar WHO dengan cara menghitung *Body Mass Index* (BMI) yaitu dengan cara bagi berat badan seseorang dalam kg, dengan tinggi badan anda dalam satuan meter yang dikuadratkan. Contoh: seorang model dengan tinggi badan 170 cm dan berat badan 53 kg. BMI:  $\frac{53}{(1,7)^2} = 18,34$ .

Berikut adalah standar BMI untuk orang asia:

- < 18 : kekurangan berat badan atau terlalu kurus
- 18,5 – 22,9 : badan ideal
- 23 – 25 : kelebihan berat badan (*over-weight*)
- > 25 : kegemukan (obesitas)

Jadi dari contoh di atas, jika BMI 18,34 artinya termasuk kategori badan ideal.

Berat badan ideal menurut pandangan model yaitu berat badan yang lebih kurus 14 Kg dari ukuran berat badan perempuan normal.

Berdasarkan hasil angket awal mereka mengatakan bahwa tubuhnya masih kurang ideal tetapi berdasarkan standar WHO tubuhnya termasuk kategori ideal bahkan ada diantara mereka yang termasuk kategori kekurangan berat badan. Walaupun tubuhnya sudah termasuk kategori ideal tetapi ada persepsi yang negatif terhadap tubuhnya menyebabkan mereka merasa kurang nyaman terhadap bentuk tubuhnya sehingga mengganggu aktivitas dan karirnya sebagai model. Hal ini perlu disadari bahwa dengan adanya persepsi negatif dapat mempengaruhi konsentrasi kerja mereka, tidak menjaga kesehatan, tidak memperhitungkan cara-cara yang positif untuk mengurangi berat badan, stamina tubuh tidak terjaga mereka menjadi mudah lemah dan bahkan pingsan. Remaja mulai mempersiapkan diri untuk memasuki lapangan pekerjaan karena remaja usia 18 tahun dianggap

sudah mampu untuk mempersiapkan karir dan ekonominya (Zulkifli, 1987 : 106). Persepsi terhadap tubuhnya tersebut dikenal dengan istilah citra tubuh atau *body image*.

Menurut Honigman & Castle (e-psikologi, 2004 Mencemaskan Penampilan, para 3-4). *Body image* adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsikan dan memberikan penilaian atas apa yang dia pikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas bagaimana kira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya (reaksi orang dekat, teman dan keluarga). Kesenjangan yang tinggi antara citra tubuh dalam pandangan masyarakat dengan kondisi tubuh seorang remaja perempuan dapat menimbulkan citra tubuh negatif pada remaja perempuan tersebut, tetapi apabila citra tubuh di masyarakat serupa dengan kondisi tubuhnya, maka akan menimbulkan citra tubuh yang positif.

Citra tubuh tersebut tidak selalu berkaitan dengan bentuk tubuh seseorang, namun juga pada persepsi dan penilaian atas dirinya. Seorang model memiliki tubuh yang sempurna tetapi mempunyai citra tubuh yang negatif mengakibatkan penampilan model tersebut kurang percaya diri sehingga berdampak negatif pada pekerjaan dan karirnya. Seorang model yang memiliki citra tubuh yang positif, penampilannya lebih percaya diri sehingga berdampak positif bagi pekerjaannya dan dapat menjalin relasi yang baik dengan sesama model.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dikatakan bahwa citra tubuh diduga mempengaruhi kecenderungan stres pada remaja perempuan khususnya yang berprofesi sebagai model. Oleh karena itu, menarik untuk diteliti sejauh mana

hubungan antara citra tubuh dengan kecenderungan stres pada remaja perempuan yang berprofesi sebagai model.

## 1.2. Batasan Masalah

Agar ruang lingkup penelitian tidak meluas dan terarah, maka perlu adanya pembatasan masalah sebagai berikut :

1. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kecenderungan stres pada remaja perempuan yang berprofesi sebagai model, tetapi dalam penelitian ini hanya ingin diteliti faktor citra tubuh yang diperkirakan dapat mempengaruhi timbulnya kecenderungan stres tersebut. Stres pada remaja perempuan yang berprofesi sebagai model dibatasi pada gejala-gejala stres yaitu gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual dan gejala interpersonal, sedangkan citra tubuh dibatasi dengan persepsi subjek terhadap tubuh yaitu karakteristik fisik yang meliputi penampilan secara keseluruhan, ukuran dan berat badan, bentuk dan susunan tubuh, raut muka atau wajah, bagian tubuh dari pinggang ke atas, bagian pinggang ke bawah, pakaian dan rambut, kesehatan dan daya tahan tubuh.
2. Penelitian ini bersifat korelasional, yakni penelitian untuk mengungkap ada tidaknya hubungan antara citra tubuh dan kecenderungan stres pada remaja perempuan yang berprofesi sebagai model.
3. Subjek penelitian adalah remaja akhir yang berprofesi sebagai model di Nik's Karamasu *modelling school* di Surabaya.

### **1.3. Rumusan Masalah**

Maka berdasarkan uraian pada latar belakang masalah dan batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : “Apakah ada hubungan antara citra tubuh dengan kecenderungan stres pada remaja perempuan yang berprofesi sebagai model ?”

### **1.4. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara citra tubuh dengan kecenderungan stres pada remaja perempuan yang berprofesi sebagai model.

### **1.5. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis :

#### **1. Manfaat teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan untuk pengembangan teori di bidang psikologi, khususnya psikologi perkembangan dan klinis mengenai citra tubuh dan kecenderungan stres pada remaja perempuan.

#### **2. Manfaat praktis**

##### **a. Bagi subjek penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagi para remaja perempuan yang berprofesi sebagai model tentang cara pandang terhadap tubuhnya, yang terkait dengan kecenderungan stres.

b. Remaja perempuan

Dapat memberikan masukan kepada remaja perempuan dalam menampilkan citra tubuh yang positif untuk mengurangi kecenderungan stres