

KECEMASAN BODY IMAGE PADA PEREMPUAN DEWASA TENGAH YANG MELAKUKAN BEDAH PLASTIK ESTETIK

Rinawati Gunawan, Amanah Anwar
Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul, Jakarta
Jln. Arjuna Utara Tol Tomang Kebon Jeruk, Jakarta 11510
rinawati@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini untuk mendapat gambaran kecemasan *body image* pada perempuan dewasa tengah yang melakukan bedah plastik estetik. Teknik pengambilan sampel adalah *non probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Sampel dipilih dengan kategori tertentu, yaitu perempuan berusia dewasa tengah yang pernah melakukan bedah plastik estetik dan berdomisili di Jakarta. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara mendalam dan terstruktur serta observasi terhadap subjek. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa ketiga subjek memiliki *body image* negatif. Subjek I tidak puas dengan tubuhnya yang pendek dan hidungnya yang tidak simetris dan pesek. Hal ini sering menjadi bahan ejekan teman-temannya ketika masih remaja dan membuatnya tertekan. Subjek II mengalami problem kegemukan pasca melahirkan dan juga adanya kantung mata akibat bertambahnya usia. Ini membuatnya harus rajin fitness dan juga suntik kurus, yang sering menimbulkan percekocokan dengan suaminya. Subjek III bercerai dengan suaminya karena “donor bayi tabung” yang dilakukan subjek akhirnya menimbulkan konflik antara subjek dan suami serta pihak pemberi donor. Karena menikah kembali, subjek merasa cemas dengan *body imagenya*, yaitu buah dadanya yang “tidak indah” lagi. Ketika memiliki kesempatan, maka ketiga subjek melakukan bedah plastik estetik untuk memperbaiki kekurangan-kekurangan di tubuh mereka.

Kata kunci : body image, bedah plastik, kecemasan

Pendahuluan

Siapa yang tidak kenal dengan Barbie, boneka fenomenal yang telah bertahan lebih dari 40 tahun. Boneka setinggi 29,9 cm ini memiliki wajah cantik, berambut pirang, berdada penuh, lekuk pinggang seperti gitar, paha tak berselulit dengan kaki panjang. Fisik Barbie yang sempurna itu telah menginspirasi banyak orang, anak-anak dan dewasa, untuk memiliki penampilan yang sama. Salah satunya adalah Sarah Burge (49) yang menyatakan dirinya sebagai “Real Life Barbie” (Barbie Hidup). Agar fisiknya mendekati boneka cantik itu, ia “merombak” habis tubuhnya lewat operasi plastik. Tidak tanggung-tanggung sudah seratus kali operasi plastik yang “dilakoninya”.

Burge yang berprofesi sebagai ibu rumah tangga dan penata kecantikan asal Inggris itu telah menghabiskan uang sekitar sembilan miliar rupiah. Dia pun tercatat sebagai orang yang melakukan operasi plastik terbanyak di dunia, mengalahkan pemegang rekor sebelumnya, Cindy Jackson, yang juga rajin operasi plastik agar fisiknya mendekati ikon Mattel Toys ini (www.kompas.com/read).

Kasus Sarah Burge di atas menggambarkan bagaimana ia begitu cemas dengan *body image* atau citra tubuhnya, sehingga harus melakukan bedah plastik agar dapat merubah penampilannya seperti boneka Barbie. Pernyataan dirinya sebagai “Real

Barbie Life” menggambarkan bagaimana tubuh begitu diagungkan. Idealnya tubuh adalah merupakan tubuh natural (*The Natural Body*). Tubuh sebagai sistem biologis sesuai dengan fungsinya, terdiri dari rangka, otot, organ, dsb. Sesuai dengan perkembangan zaman, tubuh tidak lagi semata-mata alamiah. “*In High Modernity*” tubuh disembah atau dipuja. Persoalannya ketika dimaknai secara berlebihan, tubuh natural berubah menjadi tubuh yang dikonstruksikan secara sosial (*Social Constructed Body*). Tubuh dilihat sebagai tubuh estetik yang mengagungkan kecantikan, tubuh kapital yang dapat dijadikan sumber ekonomi, tubuh sebagai identitas.

Data-data mengenai bedah plastik di beberapa negara menurut sebuah jejak pendapat terbaru di Korea menyatakan bahwa 77 persen wanita di Korea merasa perlu melakukan operasi plastik (*Korean times*). Terdapat lebih dari 1,8 juta prosedur bedah kosmetik dilakukan di AS pada tahun 2006. Bedah plastik di AS dalam setahun terdapat 10,2 juta orang yang melakukan bedah plastik.. Menurut ASAPS (*American Society for Aesthetic Plastic Surgery*), jumlah pasien estetik meningkat dari tahun ke tahun. Peningkatan terbesar, 44 persen terjadi dari tahun 2003-2004. Dalam rentang tahun 1997-2004 jumlah pasien bedah plastik di AS meningkat 465%. Di Inggris

setiap tahun yang menjalani operasi plastik sekitar 750.000 orang. Sedangkan di Shanghai Cina terdapat data dilakukan rata-rata 100 pembedahan setiap harinya.

Di Indonesia, sebenarnya operasi plastik juga bukan “barang baru” lagi. Menurut *dr. Irene* selaku dokter di R.S Kanker Darmas, mendefinisikan bedah plastik estetik adalah tindakan yang dilakukan untuk memperbaiki penampilan tubuh yang sudah baik menjadi lebih baik.

Bedah plastik estetik di Indonesia mulai berkembang sejak awal periode 1980-an. Namun, jumlah pasiennya memang belum sebanyak saat ini. Misalnya di RSUPN Cipto Mangunkusumo, jumlah pasien bedah plastik estetik sepanjang tahun 2005 mencapai 126 orang, dan di klinik Bedah Plastik Bina Estetika, tiap tahun menerima sekitar 1.500 pasien. Sedangkan di Resort Gunung Geulis-Bogor, sejak tahun 2005 telah berdiri *Aibee Hospital*, sebuah rumah sakit khusus bedah plastik estetik yang didukung penuh oleh konsultan-konsultan dokter ahli bedah plastik terbaik di Brazil dan PERAPI (*Perhimpunan Ahli Bedah Plastik Indonesia*). Ini merupakan rumah sakit bedah plastik estetik terbesar di Asia Tenggara. Sayangnya, Indonesia belum dapat mendata secara pasti berapa jumlah pasien yang melakukan bedah plastik estetik setiap tahun. Kelemahan pencatatan data secara akurat ini, karena dari 87 dokter bedah plastik yang tergabung dalam PERAPI (*Perhimpunan Ahli Bedah Plastik Indonesia*), tidak mendata langsung setiap pasien sehabis melakukan bedah plastik (*dr. Teddy, Sp. BP*).

Berdasarkan data-data yang telah disebutkan, kita melihat bahwa bedah plastik estetik merupakan salah satu cara yang banyak diminati agar tetap terlihat cantik, walaupun mempunyai resiko yang cukup tinggi. Namun demikian, tidak semua orang setuju dengan mempertahankan kecantikan lewat bedah plastik estetik. Hal ini sesuai dengan ungkapan dari salah satu artis Indonesia, *Vena Melinda* yang menyatakan “Operasi plastik buat saya adalah bentuk ketidakpercayaan diri”. Kelak jika kekurangan yang lain muncul, keputusan untuk kembali ke meja operasi akan mudah keluar. Saya tidak mau bergantung pada hal-hal semacam itu. Saya sendiri berprinsip untuk tidak tergiur pada operasi plastik. Saya tidak mengharamkan operasi plastik, tapi saya lebih mencintai karunia asli dari Tuhan” (Female, Maret 2007). Selain artis *Vena Melinda*, *Debby* (43) auditor keuangan mengatakan bahwa “Saya tidak percaya pada operasi plastik dan hal-hal semacamnya. Menurut saya, sekali kita melakukan prosedur ini, pasti kita akan kecanduan dan harus terus melakukannya. Mengapa kita tidak

mencintai diri kita apa adanya” (Female, Maret 2007).

Kecemasan *body image* adalah kecemasan terkait dengan *body image*. Kecemasan menurut Post (1978), adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan yang ditandai oleh perasaan-perasaan subyektif seperti ketegangan, ketakutan, kekhawatiran dan juga ditandai dengan aktifnya sistem saraf pusat. Kecemasan dan ketakutan seringkali diartikan hampir sama. Padahal perbedaan mendasar antara kecemasan dan ketakutan adalah sumbernya atau penyebabnya. Pada ketakutan, sumber penyebabnya dapat ditunjuk secara nyata, sedangkan pada kecemasan sumber penyebabnya tidak dapat ditunjuk dengan tegas, jelas, dan tepat (*Wignyosoebroto, 1981*).

Kecemasan dapat terjadi karena kekecewaan, ketidakpuasan, perasaan tidak aman atau adanya permusuhan dengan orang lain (*Johnson, 1971*). Salah satu kecemasan yang dialami perempuan, khususnya perempuan yang memasuki usia dewasa tengah adalah kecemasan *body image*. *Body image* adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya. Bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dia pikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya dan bagaimana kira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya. Sebenarnya apa yang dia pikirkan dan rasakan belum tentu benar-benar mempresentasikan keadaan yang aktual namun lebih merupakan penilaian diri yang subyektif (*Roberta Honigman & David. J.*).

Kecemasan dapat merupakan reaksi emosional pada berbagai kekhawatiran, seperti masalah sekolah, finansial, kehilangan objek yang dicintai, dan sebagainya. Ketika wanita usia dewasa tengah mengalami kecemasan *body image* akibat penurunan fisik, maka berbagai cara ditempuh agar dapat menyembunyikan “kekurangan” yang sebenarnya tidak benar dan bahkan tidak ada. Cara yang ditempuh dapat bersifat positif, misalnya melakukan diet dengan cara yang benar, mengunjungi salon dan klinik kecantikan, pusat kebugaran, minum vitamin *anti aging* dan dapat pula bersifat negatif, misalnya dengan cara instan lewat bedah plastik *illegal* yang ditangani oleh bukan dokter yang ahli dibidangnya.

Dalam hal tertentu, memperbaiki citra tubuh dengan melakukan perawatan kebugaran dan kecantikan adalah perlu selama bisa membuat kondisi mereka lebih baik. Begitu pula ketika mencari upaya perubahan lewat cara bedah plastik estetik, bisa membantu bila dilakukan dengan cara proporsional dan sebelumnya mengetahui terlebih dahulu resiko dan prosesnya. Dalam taraf mem-

prihatinkan, mereka tidak lagi merasa bahagia dengan apa yang dilakukan. Kalau sudah begini, penanganan intensif dari psikiater atau psikolog dibutuhkan (www.surya.co.id/web/cyber-Iptek).

Penelitian ini akan membahas kecemasan *body image* pada perempuan dewasa tengah yang melakukan bedah plastik estetik, mengingat perempuan dewasa tengah lebih memfokuskan perhatian pada daya tarik wajah daripada perempuan yang lebih tua atau yang lebih muda (Nowak, 1977). Juga karena Perempuan dewasa tengah lebih mungkin menganggap tanda-tanda penuaan memiliki pengaruh negatif terhadap penampilan fisiknya (Santrock, 2002).

Metode Penelitian

Rancangan Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif yang ditujukan untuk mendeskripsikan gambaran kecemasan terhadap *body image* pada perempuan dewasa tengah yang melakukan bedah plastik estetik.

Penelitian kualitatif tidak menggunakan istilah 'sampel' yang berkonotasi jumlah, melainkan subyek, informan, partisipan, atau sasaran penelitian. Subyek yang diteliti adalah perempuan dewasa tengah yang melakukan bedah plastik estetik.

Untuk memperoleh subyek, digunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Subyek tidak dipilih secara acak tetapi justru dipilih mengikuti kriteria tertentu. Pendekatan ini termasuk nonprobabilitas sampling karena tidak bertujuan untuk menggeneralisasikan temuan penelitian (Mulyana, 2003).

Dalam penelitian kualitatif, tidak ada kriteria baku mengenai berapa jumlah responden yang harus diwawancarai. Sebagai aturan umum, wawancara berhenti apabila data sudah jenuh. Artinya, tidak ditemukan aspek baru dalam fenomena yang diteliti (Mulyana, 2003). Pada kasus ini didapat tiga (3) subjek sebagai sampel

Teknik Pengambilan Data

Teknik pengambilan data menggunakan wawancara mendalam (*in-depth interview*), karena ingin menggali secara detail pengalaman-pengalaman individu mengenai gambaran kecemasan terhadap *body image* pada perempuan dewasa tengah yang melakukan bedah plastik estetik. Selain itu, wawancara mendalam dilakukan dengan mengajukan pertanyaan mengenai berbagai segi kehidupan secara utuh dan mendalam (Poerwandari, 2007). Penelitian ini juga akan melakukan *probing* terhadap jawaban subyek apabila jawaban tersebut menyentuh aspek yang dianggap penting. Juga dilaku-

kukan observasi partisipatif, dengan tujuan mendeskripsikan *setting* yang dipelajari, aktivitas-aktivitas yang berlangsung, orang-orang yang terlibat dalam aktivitas, dan makna kejadian dilihat dari perspektif mereka yang terlibat dalam kejadian yang diamati tersebut. Deskripsi harus memadai dalam detail dan ditulis sedemikian rupa untuk memungkinkan pembaca memvisualisasikan *setting* yang diamati.

Alat pengumpulan data menggunakan lembar pemberitahuan awal, pedoman wawancara, *tape recorder*, lembar riwayat hidup, lembar observasi, dan alat tulis.

Teknik Pengolahan Data

Data yang dihasilkan berupa deskriptif, yaitu dari data yang diperoleh melalui wawancara. Data hasil wawancara akan dianalisis dengan cara:

1. Verbatim
Data mentah berupa catatan lapangan dan kaset hasil rekaman, diproses secara verbatim atau kata demi kata.
2. Melakukan analisis awal
Analisis dilakukan dengan memperhatikan apakah ada hal-hal yang terlewat, kurang jelas atau perlu digali lebih dalam. Bila ditemukan hal-hal yang memerlukan penjelasan lebih lanjut penulis kembali menghubungi subyek dan meminta kesediaannya untuk diwawancarai sekali lagi sampai data yang dibutuhkan sudah berhasil terkumpul seluruhnya.
3. Koding
Dilakukan pembuatan kode-kode pada materi yang diperoleh, agar dapat mengorganisasi dan mensistematisasi data secara lengkap dan mendetail sehingga data dapat memunculkan gambaran tentang topik yang dipelajari. Dengan demikian peneliti akan menemukan makna dari data yang dikumpulkannya.
4. Menemukan kata kunci dan tema dari transkrip wawancara setiap subyek.
Selanjutnya melakukan seleksi terhadap data yang diperoleh dengan melihat data yang dianggap sesuai dengan pokok-pokok permasalahan.
5. Kategori
Dilakukan pengelompokan data kedalam kategori-kategori, lalu penjabaran kode-kode secara luas melalui skema. Setelah itu, disusun catatan pencarian dan penemuan untuk memudahkan pencarian berbagai kategori data.
6. Analisis dengan teori (interpretasi)
Patton (1990) menjelaskan bahwa proses analisis dapat melibatkan konsep-konsep yang muncul dari jawaban atau kata-kata responden sendiri (*indigeneous concepts*) maupun konsep-

konsep yang dikembangkan atau dipilih peneliti untuk menjelaskan fenomena yang dianalisis (*sensitizing concepts*). Selanjutnya dilakukan interpretasi pemahaman teoritis yaitu upaya memahami data secara lebih ekstensif sekaligus mendalam dengan menggunakan kerangka teoritis.

7. Membuat diskusi terhadap kesimpulan dari seluruh hasil penelitian dan mengajukan saran yang bisa dilakukan selanjutnya.

Hasil Penelitian

Gambaran Umum Subjek Penelitian

Gambaran umum ke tiga (3) subjek penelitian dapat dilihat pada tabel 1

Tabel 1
Gambaran Umum Subjek Penelitian

Nama	Subjek I (J)	Subjek II (V)	Subjek III (M)
Usia	38 tahun	41 tahun	47 tahun
Suku Bangsa	Manado-Indonesia	Jakarta-Indonesia	Medan-Indonesia
Agama	K.Protestan beralih ke Muslim.	Kristen Protestan	Kristen Protestan
Anak ke	1 dari 2 bersaudara	2 dari 4 bersaudara	4 dari 7 bersaudara
Status	Menikah usia 37 th	Menikah usia 28 th	Menikah I usia 27 th Cerai diusia 35 th Menikah II usia 45 th
Jumlah Anak	1 (hamil 5 bulan)	3 (putera remaja)	1 (puteri remaja)
Pendidikan	S1 Ekonomi	S1 Ekonomi	S1 Ekonomi
Pekerjaan	Marketing	Sales & Consultant Asuransi & Saham	Akuntan free lance
Berat Badan	45 kg (tidak hamil)	65 kg	50 kg
Tinggi Badan	150 cm	160 cm	160 cm
Yang dilakukan untuk menjaga penampilan dan kecantikan	- Rajin minum suplemen - Mengikuti pelatihan atau pengobatan alternatif - Sedot lemak di lengan	- Rajin fitness - Suntik kurus	- Rajin perawatan wajah di salon - Melakukan <i>suntik botox</i> - Melakukan <i>suntik filler</i> - Memakai kosmetik untuk menghilangkan selulit - Suntik kolagen - Rajin fitness -Rajin mengkonsumsi ikan
Bedah Plastik Estetik yang pernah dilakukan	<i>Open Rhinoplasty</i> (merapikan hidung yang tidak simetris)	<i>Blepharoplasty</i> (membuat kelopak mata, operasi kantung mata)	- <i>Blepharoplasty</i> (membuat kelopak mata, operasi kantung mata) - <i>Breast Augmentation</i> (memperbaiki payudara)
Usia melakukan bedah plastik	35 tahun	39 tahun	38 tahun & 47 tahun

Sumber : Rina (2009)

Selain diwawancara secara formal terhadap ketiga subjek, juga dilakukan triangulasi untuk lebih melengkapi data yang diperoleh dari ketiga subjek. Triangulasi dilakukan dengan melakukan

wawancara singkat dengan orang lain yang punya hubungan dekat dengan subjek penelitian (*significant other*), seperti pada tabel 2

Tabel 2
Subjek dan Informan yang diwawancarai

	Tanggal Wawancara	Jam Wawancara	Tempat
Subjek	J	07 & 14 July 2009	14.30 & 13.00 Klinik "XX" di Jakarta Selatan Kantor V di Jakarta Barat
	V	14 & 29 Juli 2009	16.00 & 12.00 Cafe di mall Jak-Bar Cafe di Jak-Bar
Informan	M	06 & 08 Agustus 2009	20.00 & 19.00 Kediaman penulis
	N & F	31 Juli & 04 Agustus 2009	16.00 & 13.30 Gedung pertemuan di Jak-Sel Klinik "XX" di Jak-Sel
	S & Mbok	21 Juli 2009	09.00 & 09.15 Via telp ke kantor V Via telp ke rumah V
	H	19 Agustus 2009	18.00 Gedung pertemuan ibadah di Jak-Sel

Sumber : Rina (2009)

Hasil Observasi terhadap Subjek Penelitian Subjek J

Pada awal-awal pertemuan dengan subjek J yaitu dibulan Oktober 2008, saat itu J terlihat mungil, tidak terlalu tinggi, hanya sekitar 1,5 m. J berpakaian rapih dengan memakai blazer warna menyala layaknya sebagai seorang profesional dibidangnya. Ia selalu sibuk mondar-mandir bila sedang bekerja. Sebentar-sebentar J harus menjawab telpon, menyapa pasien, mengantar pasien ke ruang dokter, menjawab pertanyaan-pertanyaan pasien seputar bedah plastik estetik. Make up wajahnya sedikit tebal, sehingga J terlihat cukup menarik. Berkali-kali penulis mengunjungi klinik tempat J bekerja, J selalu berpenampilan menarik dan rapih.

Setelah sekitar hampir setengah tahun tidak bertemu, J kembali dikunjungi di klinik tempatnya bekerja untuk diinterview, J tampak gemuk, memakai pakaian hamil, wajahnya tidak terlalu diberi make up, tidak memakai sepatu berhak tinggi. Rupanya J tengah hamil sekitar 4-5 bulan. Akhirnya diketahui bahwa J baru saja menikah diusia yang ke 37 dan ini adalah kehamilannya yang pertama. Walaupun tengah hamil, J tetap aktif bekerja, dan juga sempat mengundang untuk menghadiri acara promosi yang diadakan perusahaan tempatnya bekerja. Di sana terlihat J harus banyak meng"handle" acara yang diselenggarakan perusahaan tersebut. Dalam pekerjaannya, J memang harus banyak berhubungan dengan perempuan-perempuan cantik, artis-artis ibu kota, dokter-dokter bedah plastik estetik, dan lain-lain.

Subjek V

Pada awal pertemuan pertama dengan V sekitar bulan Maret 2008, telah terlihat V adalah seorang wanita karir yang sibuk. Ia tampak selalu tergesa-gesa dan agak emosi. Tinggi tubuhnya sekitar 1,6 m. Tidak terlalu kurus, tidak terlalu gemuk sekali. Menurut V, problem dirinya adalah ia cepat sekali menjadi gemuk bila ia tidak menjaga tubuhnya dengan baik. Rupanya V memang rajin berolah raga demi menguruskan tubuhnya.

Pertemuan berikutnya dengan V yaitu di bulan Desember 200, terlihat dibagian bawah mata V tampak kebiru-biruan bekas jahitan. Rupanya V telah menjalani bedah plastik estetik untuk menghilangkan kantung matanya.

Juli 2009, kembali bertemu V untuk meminta persetujuan menjadi subjek interview. V kelihatan agak gemuk. Menurutnya berat badannya memang naik sekitar 7-8 kg, sehingga V tampak terlihat tinggi besar. Kegiatan sehari-hari V, pagi hari

selalu ia gunakan untuk ke tempat fitness. Dua kali seminggu ia juga mengikuti doa pagi bersama. Setelah itu baru ke kantor. Penampilan V di kantor lebih casual dengan pakaian sehari-hari. Biasanya ia merekrut pendatang baru yang ingin menjadi agen maupun konsultan asuransi dan saham. Setelah itu V harus membimbing dan mengarahkan agen-agen baru ini untuk bekerja. Yang terbaik bagi V adalah bila ia mendapatkan klien yang membeli polis asuransi maupun saham-saham. Disinilah kemampuan V mempengaruhi klien untuk membeli amat dibutuhkan. V banyak menghabiskan waktu selain membina agen-agen baru, ia juga harus banyak menjamu pembeli polis asuransi dan saham dengan acara makan siang, makan malam di cafe-cafe. V juga harus membagi waktunya untuk mengantar jemput putra-putranya yang telah menginjak remaja. Menurutnya inilah caranya sekarang mendekati diri pada anak-anaknya, yang sebelumnya tidak ia lakukan.

Subjek M

Pertemuan pertama dengan subjek M benar-benar secara mendadak dan kebetulan pada bulan Agustus 2009. M adalah sosok wanita yang sangat perhatian terhadap sesama, dan meskipun baru kenal, M cepat menjadi akrab. Penampilan M cukup rapih walaupun tidak memakai pakaian formal. Tingginya sekitar 1,6 m. Tubuhnya langsing, rambutnya panjang. Make upnya agak tebal dibagian mata yang selalu memakai bulu mata palsu. Juga dibagian matanya tampak M pernah melakukan bedah plastik estetik untuk membuat lipatan mata. Sehari-harinya M harus banyak bertemu dengan klien yang menggunakan jasanya sebagai akuntan. Ditengah-tengah kesibukannya ini, M juga rajin ke salon untuk keramas, facial, fitness. Ia sangat peduli dengan penampilan tubuhnya, dan terobsesi mengkonsumsi makanan sehat, terutama ikan. Setiap Rabu sore, M menyelenggarakan semacam acara doa bersama dalam rangka "pelayanan" bagi agamanya. M mengajak penulis untuk mengikuti juga acara pelayanan tersebut. Disini tampak M begitu peduli pada sesamanya. Ia begitu ramah dan berusaha membantu sesamanya yang memerlukan pertolongan, terlihat *inner beauty* M yang terlihat tulus.

Analisis Data Penunjang

Analisis data penunjang didapat berdasarkan masa lalu, ciri-ciri kecemasan. Faktor yang berperan dalam *body image*, sebab-sebab dan proses kecemasan subjek

Gambaran masa lalu

Gambaran masa lalu ke tiga subjek penelitian dapat dilihat pada Tabel 3. Terlihat dalam hal masa lalu subjek, ketiga subjek memiliki masa lalu yang tidak bahagia. Subjek J mengalami hambatan dalam bersosialisasi, selain dengan mantan pacar-pacarnya, juga dengan rekan kerja internnya. Subjek V mengalami hambatan interper-

sonal akibat pola asuh yang diterimanya dimasa kecilnya, sehingga membuat V menjadi arogan. Subjek M mengalami trauma dalam hubungan dengan suami pertamanya yang sering selingkuh dan juga mandul. Sedangkan suami keduanya adalah pria yang lebih muda dari dirinya.

Tabel 3
Masa Lalu Subjek Penelitian

Keterangan	J	V	M
Masa Lalu	Tidak Bahagia	Tidak Bahagia	Tidak Bahagia
Alasan	<ul style="list-style-type: none"> - Sebelum menikah, dalam berpacaran sering disakiti. Hubungan tidak langgeng dan <i>endingnya</i> tidak baik. - Pacar-pacar memanfaatkan subjek dari segi finansial dan juga selingkuh - Rekan kerja iri, hampir mencelakakan subjek. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ketika kecil, tidak mendapat kasih sayang atau perhatian orang tua - Orang tua lebih memperhatikan kakak dan adik-adiknya. - Pernah dipukul ayah, luka hati masih membekas sampai kini. - Takut kehilangan suami. 	<ul style="list-style-type: none"> - Suami pertama mandul - Konflik dengan suami dan pihak pemberi “donor bayi tabung” - Bercerai dengan suami I akibat konflik “donor bayi tabung”. - Suami juga sering selingkuh.

Sumber : Rina (2009)

Gambaran Ciri-ciri Kecemasan *Body Image*

Kecemasan terdiri dari begitu banyak ciri fisik, perilaku, dan kognitif dan diagnostik. Meskipun orang yang cemas tidak sering mengalami semua hal itu, adalah mudah untuk melihat mengapa kecemasan menyebabkan distress (*Nevid, Spencer, Greene, 2005*). Gambaran ciri-ciri kecemasan *body image* ketiga subjek dapat dilihat pada tabel 4

Tabel 4
Ciri-ciri Kecemasan *Body Image* Subjek Penelitian

Keterangan	J	V	M
) Ciri-ciri fisik dari kecemasan			
) Ciri-ciri perilaku dari kecemasan	-	-	
) Ciri-ciri Kognitif dari kecemasan			
) Ciri-ciri diagnostik dari kecemasan	-	-	-

Sumber : Rina (2009)

Dalam hal ciri ciri kecemasan *body image* subjek penelitian, pada ketiga subjek tampak dari ciri-ciri fisik dan kognitif dari kecemasan. Khusus untuk subyek M, juga terdapat ciri ciri perilaku dari kecemasan berupa perilaku dependen. Untuk ciri ciri diagnostik dari kecemasan, pada ketiga subjek tidak tampak hal tersebut.

Gambaran *Body Image* dan hal- hal yang Dilakukan Subjek

Gambaran *Body Image* dan hal- hal yang dilakukan Subjek dapat dilihat pada Tabel 5

Dalam hal *body image*, ketiga subjek memiliki *body image* negatif. Baik V-M, masing masing secara subyektif memaknai kekurangan kekurangan yang ada di tubuh mereka.

Tabel 5
***Body Image* dan Hal-hal yang dilakukan Subjek Penelitian**

Keterangan	J	V	M
Body Image	Negatif	Negatif	Negatif
Permasalahan	<ul style="list-style-type: none"> - Lengan besar - Tubuh pendek - Hidung pesek & tidak simetris - Pipi tidak tirus - Ada kantung mata 	<ul style="list-style-type: none"> - tubuh gemuk - ada kantung mata - paha dan perut besar 	<ul style="list-style-type: none"> - Mata turun - Buah dada turun - Garis senyum turun - Kerutan-kerutan di wajah.
Hal-hal yang dilakukan	<ul style="list-style-type: none"> - Selalu memakai sepatu hak tinggi - Rajin minum suplemen - Mengikuti pelatihan / pengobatan alternatif - <i>Open Rhinoplasty</i> - Sedot lemak tangan 	<ul style="list-style-type: none"> - Rajin fitness - Suntik kurus - <i>Blepharosplasty</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - rajin ke salon - suntik botox - suntik filler - suntik kolagen - perawatan selulit - mengkonsumsi ikan - <i>Blepharosplasty</i>

Sumber : Rina (2009)

Menurut *National Eating Disorder* di Amerika, *body image* negatif adalah persepsi yang terdistorsi terhadap bentuk tubuh, merasa bagian bagian tubuh tidak seperti apa adanya, diyakini oleh persepsi yang salah bahwa hanya orang lain yang menarik sedangkan bentuk dan ukuran tubuh sendiri merupakan tanda kegagalan pribadi, merasa malu, cemas dan tidak nyaman terhadap tubuh (www.nationaleatingdisorders.org). Ketiga subjek melakukan berbagai cara untuk mengatasi *body image* negatif tersebut, yaitu selain melakukan hal-hal yang sifatnya positif misalnya berolah raga secara teratur, juga negatif misalnya melakukan bedah plastik estetik.

Gambaran Faktor yang Berperan dalam *Body Image*

Faktor-faktor yang berperan terhadap *body image* antara lain adalah jenis kelamin dan usia, tingkat sosial ekonomi, pola asuh orang tua, suasana hati, reaksi dan sikap teman sebaya terhadap penampilan fisik seseorang, media massa, kecenderungan seseorang membanding-bandingkan tubuhnya dengan orang lain, menyebabkan ketidakpuasan terhadap ukuran, bentuk maupun penampilan tubuh. Rekapitulasi faktor-faktor ini dapat dilihat pada Tabel 6

Tabel 6

Faktor yang Berperan dalam *Body Image* Subjek Penelitian

Keterangan	J	V	M
) Jenis kelamin dan usia			
) Tingkat sosial ekonomi			
) Pola asuh orang tua	-	-	
) Suasana hati			
) Reaksi dan sikap teman sebaya terhadap penampilan fisik seseorang			
) Media massa			
) Kecendrungan seseorang membanding-bandingkan tubuhnya dengan orang lain			

Sumber : Rina (2009)

Faktor yang berperan dalam *body image* ketiga subyek dipengaruhi oleh jenis kelamin dan usia (*Fielman & Brownell, 1995*), tingkat sosial ekonomi (*Wurtma & Wurtma, 198*), suasana hati (*Stunkard & Mendelson, 1976*), reaksi dan sikap teman sebaya terhadap penampilan fisik seseorang (*Fredrickson & Roberts, 1997*), media massa dan kecenderungan seseorang membanding-bandingkan tubuhnya dengan orang lain, menyebabkan ketidakpuasan terhadap ukuran, bentuk maupun penampilan tubuh (*Thomson, 1991*). Khusus untuk subjek V, faktor yang berperan terhadap *body image* nya

juga dipengaruhi oleh pola asuh orang tua di masa kecilnya (*Ussher, 1990*).

Gambaran Sebab-sebab Kecemasan *Body Image* Subjek Penelitian

Sebab-sebab kecemasan menurut *Freud* (dalam *Arndt, 1974*), lemahnya ego akan menyebabkan ancaman yang memicu munculnya kecemasan. *Freud* berpendapat bahwa sumber ancaman terhadap ego tersebut berasal dari dorongan yang bersifat insting dari id dan tuntutan-tuntutan dari super ego.

Subjek J

Subjek J dimasa lalunya sering disakiti oleh pacar-pacarnya. Perasaan sakit hati itu sering dihubungkan dengan *body imagenya*, membuat ego J melakukan *defence mechanism* berupa rasionalisasi. Hal ini menimbulkan tegangan berat pada J dan menyebabkan timbulnya kecemasan. Masa lalu J sedikit banyak pasti mempengaruhi perasaannya sampai masa kini. Selain rasionalisasi, J juga melakukan proyeksi. Hal ini terlihat dari ketika J mengalami hambatan dalam bersosialisasi dengan rekan kerjanya. J merasa apapun yang dilakukannya, ia selalu merasa salah. Ia mengatakan teman temannya iri padanya, padahal sebenarnya J tidak berdaya. Ketidak bahagiaannya dimasa lalunya ia arahkan kedalam dirinya dan muncul dalam bentuk proyeksi.

Subjek V

Subjek V dimasa kecilnya tidak mendapat perhatian dan kasih sayang dari orang tua. Dia merasakan bagaimana orang tua membedakan kasih sayang pada dirinya dibanding kakaknya dan kedua adiknya. Pola asuh orang tua dimasa lalunya menyebabkan V mengalami hambatan interpersonal yang tampak dari sikapnya yang arogan, mengeluarkan kata kata kasar, merasa mampu, pandai, sombong. Saat ini yang dia miliki terutama adalah kasih sayang dari suami. V takut kehilangan kasih sayang dari suaminya. Perasaan takut kehilangan itu sering dihubungkan dengan *body imagenya*. Hal ini menyebabkan ego V melakukan *defence mechanism* dalam bentuk rasionalisasi, yang menimbulkan tegangan berat pada V dan menyebabkan timbulnya kecemasan.

Subjek M

Subjek M juga memiliki masa lalu yang menyedihkan, dimana dia harus bercerai dari suaminya, karena suaminya mandul. Donor bayi tabung akhirnya membuat konflik dirumah tangga dan me-

nimbulkan perceraian. Walaupun saat ini M telah menikah lagi, trauma perceraian masih tersisa dalam hidupnya. Menurutnya, suami barunya yang usianya 2 tahun lebih muda darinya, sering membuat M merasa suaminya “muda”, sedangkan dirinya semakin hari semakin mengalami kemunduran dari segi fisik. Hal ini menyebabkan ego M melakukan *defence mechanism* dalam bentuk rasionalisasi dan membuat tegangan berat pada M yang menyebabkan timbulnya kecemasan. M juga mempunyai perilaku dependen terlihat dari perilakunya yang terlalu mencekamkan suami barunya, sehingga bila suaminya sedang pergi, M selalu menelpon suaminya itu.

Sebab-sebab kecemasan menurut *Freud (dalam Arndt, 1974)* disebabkan karena lemahnya ego, menyebabkan ancaman yang memicu munculnya kecemasan, dalam hal ini adalah kecemasan terhadap *body image*. Sumber ancaman terhadap ego berasal dari dorongan yang bersifat insting dari tuntutan-tuntutan dari super ego. Masa lalu ketiga subjek yang tidak bahagia sering dihubungkan dengan *body imagenya*, membuat ego ketiga subjek harus melakukan *defence mechanism* dalam bentuk rasionalisasi. Khusus untuk subyek J, selain melakukan rasionalisasi, juga proyeksi. Hal ini sering menimbulkan tegangan berat pada ketiga subjek dan menyebabkan timbulnya kecemasan.

Gambaran Proses Kecemasan *Body Image*

Kecemasan sebagai suatu proses menurut *Prasetyo (2005)*, dapat dijelaskan melalui tahapan-tahapan *evaluation situation, perception of situation, anxiety state reaction, cognitive reappraisal follows, coping-avoidance* atau perilaku yang terpola. Karena dalam skripsi ini topiknya adalah kecemasan *body image*, maka tahapan kecemasan yang dihadapi subjek adalah kecemasan terhadap *body imagenya*.

Subjek J

Pada tahapan *evaluation situation*, subjek J melihat bahwa tubuhnya pendek dan hidungnya pesek serta tidak simetris. Ini dianggap sebagai stressor yang potensial atau menyebabkan kecemasan.

Pada tahapan *perception of situation*, J sadar bahwa karena tubuhnya yang pendek dan hidungnya yang pesek serta tidak simetris itu, ia sering diejek teman-temannya. J memaknai nilai ancaman tersebut.

Pada tahapan *anxiety state reaction*, J mulai timbul reaksi kecemasan pada *body imagenya*. Apalagi usianya yang bertambah tua dan tubuhnya makin mengalami

Pada tahapan *cognitive reappraisal follows*, subjek J berusaha mencari jalan keluar untuk mengatasi problem *body imagenya*.

Pada tahap *coping-avoidance* atau perilaku yang terpola, J menemukan jalan keluar secara efektif, menolak perasaan cemas dan situasi yang mengancam.

Subjek V

Pada tahap *evaluation situation*, subjek V melihat tubuhnya setelah menikah, makin lama makin besar dan makin bertambah usia ia mempunyai kantung mata di wajahnya. Ini dianggap sebagai stressor yang potensial atau menyebabkan kecemasan.

Pada tahap *Perception of situation*, V merasa problem *body imagenya* menjadi bahan ejekan teman-temannya. V mulai memaknai nilai ancaman.

Pada tahap *anxiety state reaction*, V menganggap situasi ancaman yang bermakna tersebut dianggap berbahaya maka timbul reaksi kecemasan.

Pada tahap *cognitive appraisal follows*, V menilai kembali kondisi yang menekannya dan mencoba jalan keluar untuk mengatasinya.

Pada tahap *coping-avoidance* atau perilaku yang terpola, V menemukan jalan keluar efektif, menolak perasaan cemas dan meninggalkan situasi yang mengancam.

Subjek M

Pada tahap *evaluation situation*, subjek M menyadari pipinya, matanya, buah dadanya mengalami penurunan. Ini dianggap sebagai stressor potensial atau menyebabkan kecemasan.

Pada tahap *perception of situation*, M memaknai nilai ancaman. Apalagi M menikah kembali diusia yang ke 45 dengan suami yang 2 tahun lebih muda darinya.

Pada tahap *anxiety state reaction*, situasi ancaman yang bermakna tersebut dianggap berbahaya, maka timbul reaksi kecemasan.

Pada tahap *cognitive reappraisal follows*, subjek M berusaha mencari jalan keluar untuk mengatasi problem *body imagenya*.

Pada tahap *coping-avoidance* atau perilaku yang terpola, M menemukan jalan keluar secara efektif, menolak perasaan cemas dan situasi yang mengancam.

Proses kecemasan *body image* ketiga subjek sesuai dengan pendapat *Prasetyo (2005)*, mengalami tahapan-tahapan yaitu *evaluation situation*, dimana ketiga subjek menemukan kekurangan di tubuh mereka yang dianggap sebagai stressor yang potensial atau menyebabkan kecemasan. Pada tahap

perception of situation, ketiga subjek memaknai ancaman tersebut. Pada tahapan *anxiety state reaction*, ketiga subjek mengalami reaksi kecemasan pada *body imagenya*. Pada tahap *cognitive reappraisal follows*, ketiga subjek mencoba mencari jalan keluar untuk mengatasinya. Pada tahap *coping-avoidance* atau perilaku yang terpola, ketiga subjek menemukan jalan keluar secara efektif, menolak perasaan cemas dan meninggalkan situasi yang mengancam.

Kesimpulan

Berdasarkan anamnesa pribadi, pertemuan dan *rapport* dengan ketiga subjek penelitian yaitu J-V-M, hasil wawancara, observasi, triangulasi dengan orang-orang yang dekat dengan ketiga subjek, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Ketiga subjek adalah wanita karir yang cukup sukses di pekerjaannya. Mereka mempunyai karir dan kehidupan sosial yang cukup mapan, tetapi memiliki masa lalu yang tidak bahagia.
2. Ketiga subjek memiliki *body image* negatif.
3. Mereka melakukan kegiatan positif maupun negatif untuk mengatasi *body image* negatif mereka.
4. Faktor yang berpengaruh dalam *body image* ketiga subjek disebabkan karena jenis kelamin dan usia, tingkat sosial ekonomi, suasana hati, relasi dan sikap teman sebaya terhadap penampilan fisik seseorang, media massa, kecenderungan seseorang membanding-bandingkan tubuhnya dengan orang lain. Khusus untuk V, pengaruh pola asuh orang tua cukup kuat karena V tidak mendapat kasih sayang dan perhatian dari orang tuanya dimasa kecil.
5. Ciri-ciri kecemasan *body image* ketiga subjek lebih ke ciri fisik dan ciri kognitif dari kecemasan. Khusus untuk subyek M, terdapat ciri perilaku dari kecemasan yaitu perilaku dependen. Sedangkan untuk ciri diagnostik dari kecemasan, pada ketiga subjek tidak tampak hal tersebut.
6. Sebab-sebab kecemasan *body image* ketiga subjek disebabkan karena lemahnya ego yang menyebabkan ancaman yang memicu munculnya kecemasan. Sumber ancaman terhadap ego berasal dari dorongan yang bersifat insting dari tuntutan-tuntutan dari super ego. Masa lalu ketiga subjek yang tidak bahagia sering dihubungkan dengan *body imagenya*, membuat ego ketiga subjek harus melakukan *defence mechanism* dalam bentuk rasionalisasi. Khusus untuk subyek J, selain melakukan rasionalisasi, juga proyeksi. Hal ini sering menimbulkan tegangan berat pada ketiga

subjek dan menyebabkan timbulnya kecemasan.

7. Proses kecemasan *body image* ketiga subjek mengalami tahapan-tahapan yaitu *evaluation situation*, dimana ketiga subjek menemukan kekurangan di tubuh mereka yang dianggap sebagai stressor yang potensial atau menyebabkan kecemasan. Pada tahap *perception of situation*, ketiga subjek memaknai ancaman tersebut. Pada tahapan *anxiety state reaction*, ketiga subjek mengalami reaksi kecemasan pada *body imagenya*. Pada tahap *cognitive reappraisal follows*, ketiga subjek mencoba mencari jalan keluar untuk mengatasinya. Pada tahap *coping-avoidance* atau perilaku yang terpola, ketiga subjek menemukan jalan keluar secara efektif, menolak perasaan cemas dan meninggalkan situasi yang mengancam.
8. Jalan keluar secara efektif yang dialami ketiga subjek adalah melakukan bedah plastik estetik.
9. Ketiga subjek ingin mempercantik diri terutama adalah untuk pasangan hidup dan keluarganya.

Daftar Pustaka

- Andriani, Rini. "Hubungan Antara Citra Tubuh dan Timbulnya Gejala Gangguan Makan di Kalangan Remaja Wanita". *Skripsi*. Fakultas Psikologi UNIKA Atma Jaya. Jakarta. 2004
- Baron, R. A & Donn Byrne. "*Psikologi Sosial Edisi 10*". Erlangga. Jakarta. 2004
- Kaplan dan Sadock. "*Sinopsis Psikiatri. Ilmu Pengetahuan Perilaku. Psikiatri Klinis*". Binarupa Aksara. Jakarta. 1997
- Kusuma, Widjaja. "*Kedaruratan Psikiatri dalam Praktek*". Professional Books. Jakarta. 1997
- Nevid, J. S, Spencer A. Rathus, Beverly Greene. (2005). "*Psikologi Abnormal*", Edisi 5. Jakarta: Erlangga. Jakarta. 2005
- Parker, Ian. "*Psikologi Kualitatif*". *Penelitian Radikal*. Yogyakarta: Penerbit Andi. Yogyakarta. 2008
- Pramudya, Wildan. "*Kumpulan Materi Perkuliahan Filsafat Manusia*". 2008
- Saberina, Cathydja Juliawaty. "Hubungan Antara Locus Control dengan Citra Tubuh Pada

Remaja Wanita”. *Skripsi*. Fakultas Psikologi UNIKA Atma Jaya. Jakarta. 2003

Santrock, J. W. “*Life-Span Development : Perkembangan Masa Hidup, Edisi 5*”. Erlangga. Jakarta. 2002

Smith, J. A. “*Psikologi Kualitatif. Panduan Praktis Metode Riset*”. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Yogyakarta. 2009