

PERBEDAAN CITRA TUBUH PADA MAHASISWI FAKULTAS EKSAKTA DAN FAKULTAS NON-EKSAKTA UNIVERSITAS DIPONEGORO SEMARANG

(Inti Pramestiwani Kusuma Ayu, Ika Febrian Kristiana)

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, Semarang

(inti.pramestiwani@gmail.com, zuna210212@gmail.com)

ABSTRACT

Body image is a person's judgement to its body size, weight, or any other body aspect manifested in the form of perceptions, thoughts, and feelings about the body which leads to behavior indicates physical appearance. The purpose of this study was to determine whether there are or there are not difference body image in students college of exact faculty and students college of non exact faculty in second year at Diponegoro University Semarang.

This study used quantitative method with Proportional Cluster Random Sampling as a technical of sampling. Sample consisted of 265 second year students college both exact faculty and non exact faculty at Diponegoro University Semarang. Data collected by filled the body image scale.

The result showed that significant point $p=0,099$ ($p>0,05$) so it means, there was no difference body image in second year students college of exact faculty and students college of non exact faculty in at Diponegoro University Semarang.

***Keywords* : Body image, Students college, Exact faculty, Non exact faculty**

PERBEDAAN CITRA TUBUH PADA MAHASISWI FAKULTAS EKSAKTA DAN FAKULTAS NON-EKSAKTA UNIVERSITAS DIPONEGORO SEMARANG

Oleh:

Inti Pramestiwani Kusuma Ayu

M2A006056

ABSTRAKSI

Citra tubuh adalah penilaian seseorang terhadap ukuran tubuhnya, berat ataupun aspek tubuh lain yang termanifestasi dalam bentuk persepsi, pikiran, dan perasaan tentang tubuhnya yang mengarah kepada perilaku menunjukkan penampilan fisik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan citra tubuh pada mahasiswa fakultas eksakta dan mahasiswa fakultas non-eksakta tahun kedua Universitas Diponegoro Semarang.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan *Proportional Cluster Random Sampling* sebagai teknik pengambilan sampel. Sampel terdiri dari 236 mahasiswa tahun kedua fakultas eksakta dan fakultas non-eksakta Universitas Diponegoro. Metode pengumpulan data yaitu dengan memberikan skala kepada subjek penelitian dan memberi instruksi untuk mengisi skala citra tubuh.

Hasil dari penelitian ini ditemukan nilai signifikansi $p=0,099$ ($p>0,05$) yang mengindikasikan bahwa tidak ada perbedaan pada citra tubuh mahasiswa fakultas eksakta dengan mahasiswa fakultas non-eksakta di Universitas Diponegoro Semarang.

KATA KUNCI : Citra Tubuh, Mahasiswa, Fakultas Eksakta, Fakultas Non-eksakta

PENDAHULUAN

Citra tubuh merupakan keyakinan yang bersifat deskriptif dan evaluatif mengenai penampilan seseorang (Papalia, Olds, dan Feldman, 2008 h. 325). Menurut Chaplin (2006, h. 63), citra tubuh dapat diartikan sebagai ide seseorang mengenai penampilan badannya di hadapan orang lain. Memiliki tubuh ideal merupakan idaman bagi setiap orang baik wanita, pria, remaja, orang dewasa, bahkan orang yang telah lanjut usia. Menurut Grogan (2008, h. 3), citra tubuh merupakan persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang mengenai tubuhnya.

Hingga kini, banyak penelitian yang mengungkap tentang citra tubuh. Pada sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ye Luo di China pada tahun 2005, diketahui bahwa 62% wanita usia 20-45 tahun merasa tidak menarik secara fisik. Keinginan untuk menurunkan berat badan demi mewujudkan penampilan fisik yang menarik mulai ditunjukkan mulai usia 20 tahunan. Ye Luo menemukan bahwa 62% wanita yang merasa tidak menarik secara fisik tersebut terlalu memperhatikan citra tubuh sehingga mereka memiliki *self esteem* dan kesehatan mental yang rendah, distress secara psikologis dan akhirnya berujung pada kondisi *eating disordered*.

Seorang dewasa muda akan merasa gundah, sedih, kecewa, bahkan stres jika penampilannya menimbulkan kesan tidak baik terhadap orang lain atau lawan jenisnya (Dariyo, 2003 h. 19). Kaum wanita pada umumnya mempunyai kepedulian yang lebih besar dibandingkan kaum laki-laki terkait masalah penampilan fisik. Wanita cenderung memperhatikan penampilan fisik secara keseluruhan (Perdani, 2009).

Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Derek Cheung di Hong Kong tahun 2011, melibatkan 594 wanita dengan rentang usia 18-27 tahun sebagai partisipan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 63,3% wanita ingin memiliki bentuk tubuh yang langsing. 75% partisipan mengalami BSD (*Body Shape Dissatisfaction*). Menurut penelitian Ratanasiripong dan Burkey pada tahun 2011 yang melibatkan 1798 partisipan juga menguatkan fakta bahwa keinginan menurunkan berat badan tergantung pada faktor sosial budaya berupa tekanan sosial yang pada akhirnya memaksa individu untuk peduli pada citra tubuh. 70% partisipan dilaporkan memiliki hasrat menurunkan berat badan.

Seorang dewasa muda secara kognitif telah memasuki tahap operasional formal. Pada tahap operasional formal, individu dituntut untuk mampu memecahkan masalah yang kompleks dengan kapasitas berpikir abstrak, logis, dan rasional. Secara intelektual, sebagian dari individu usia dewasa awal telah lulus dari Sekolah Menengah Umum (SMU) dan masuk ke perguruan

tinggi. Kecemasan akan bentuk tubuh juga banyak dibicarakan di antara mahasiswa tahun kedua keatas. Pada sebuah penelitian longitudinal yang dilakukan oleh Heatherton (dalam Cash & Pruzinsky, 2002, h. 184), ditemukan bahwa 82% mahasiswa tahun kedua menyatakan ingin menurunkan berat badan walaupun hanya sedikit yang mengalami kelebihan berat badan menurut statistik.

Tahun kedua juga merupakan tahun dimana mahasiswa disibukkan dengan jadwal perkuliahan yang mulai padat. Waktu luang menjadi tidak seeluasa seperti ketika masih tahun pertama. Penggunaan waktu menjadi hal yang penting untuk diperhatikan termasuk penggunaan waktu untuk memperhatikan penampilan fisik individu. Penggalan data awal menunjukkan sebagian besar mahasiswi fakultas non-eksakta menggunakan waktu senggangnya untuk memperhatikan penampilan fisik. Kebiasaan menata penampilan didepan cermin pada mahasiswi fakultas non-eksakta terhitung tiga kali lipat lebih lama daripada mahasiswi fakultas eksakta. Bahkan beberapa diantaranya benar-benar meluangkan waktu khusus untuk merawat tubuh dan penampilannya serta bertukar pikiran dengan rekan-rekan. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswi fakultas non-eksakta memanfaatkan waktu yang lebih banyak untuk memperhatikan penampilan diri sendiri dibandingkan dengan mahasiswa fakultas eksakta.

Kesan pada penampilan fisik sangat berkaitan dengan citra tubuh. Peran teman, masyarakat, dan media juga mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan pemikiran seseorang mengenai penampilan dan citra tubuhnya. Memperhatikan betapa pentingnya citra tubuh yang positif bagi wanita usia dewasa awal, maka peneliti tertarik untuk meneliti perbedaan citra tubuh pada mahasiswi fakultas eksakta dengan mahasiswi fakultas non-eksakta.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari satu variabel, yaitu citra tubuh. Adapun karakteristik populasi pada penelitian ini adalah wanita dewasa awal usia 20-23 tahun, mahasiswi Universitas Diponegoro dengan status aktif, dan tengah menempuh perkuliahan tahun kedua. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 265 mahasiswi yang terdiri dari 109 mahasiswi fakultas non-eksakta dan 156 mahasiswi fakultas eksakta di Universitas Diponegoro. Teknik pengampilan sampel yang digunakan adalah *Proportional Cluster Random Sampling* yaitu memilih *cluster* (fakultas) yang akan menjadi

target sasaran penelitian, kemudian menentukan proporsi individu yang akan dikenai skala dari masing-masing *cluster* secara proporsional.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala yang ditujukan subjek. Skala merupakan salah satu metode pengumpulan data yang menggunakan daftar pertanyaan atau pernyataan yang harus dijawab atau dikerjakan dan berdasarkan atas jawaban atau isi tersebut peneliti mengambil kesimpulan mengenai subjek yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Mahasiswi	Equal variances assumed	.568	.452	1.635	263	.103	1.177	.720	-.241	2.595
	Equal variances not assumed			1.654	241.814	.099	1.177	.712	-.225	2.579

Kategorisasi Citra Tubuh Mahasiswi Fakultas Eksakta

Standard Deviasi (SD)	Jumlah Mahasiswi	Keterangan
$X < 56$	24	Negatif
$56 \leq X < 68$	108	Sedang
$68 \leq X$	24	Positif

Kategorisasi Citra Tubuh Mahasiswi Fakultas Non-eksakta

Standard Deviasi (SD)	Jumlah Mahasiswi	Keterangan
$X < 55$	18	Negatif
$55 \leq X < 66$	65	Sedang
$66 \leq X$	26	Positif

Hasil analisis data dengan menggunakan uji-t menunjukkan nilai $t = 1,654$ dengan tingkat signifikansi $p=0,099$ ($p>0,05$) yang berarti bahwa tidak ada perbedaan citra tubuh pada mahasiswi fakultas eksakta dengan mahasiswi fakultas non-eksakta.

Citra tubuh dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah interaksi dengan orang lain. Nilai tentang penampilan standar fisik yang berlaku, ditanamkan melalui interaksi dengan orangtua, teman, kekasih, atau orang lain. Wanita dewasa awal sering banyak bertukar pendapat melalui interaksi dengan orang lain mengenai penampilan fisik dan juga tentang berat badan, bentuk tubuh, dan diet (Cash dan Pruzinsky, 2002, h. 110). Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa banyaknya kesempatan berinteraksi yang dilakukan individu mengakibatkan banyak pula *feedback* yang diperoleh individu mengenai penampilan fisiknya. Tiga hal pokok dalam proses interpersonal yang memainkan peran signifikan dalam perkembangan citra tubuh adalah gambaran penilaian, *feedback* terhadap penampilan fisik, dan perbandingan sosial. Proses gambaran penilaian sama dengan menyadari bahwa opini banyak orang terhadap individu memiliki pengaruh yang signifikan terhadap bagaimana individu melihat dirinya sendiri. Persepsi banyak orang lebih dapat berpengaruh daripada persepsi beberapa orang (Cash & Pruzinsky, 2002, h. 109).

Penggunaan waktu dalam berinteraksi juga berpengaruh terhadap perilaku mahasiswi terkait dengan penampilan fisik (Ratanasiripong & Burkey, 2011). Pada kenyatannya, hasil penelitian menunjukkan hal yang berbeda. Penggunaan waktu senggang pada mahasiswi fakultas non-eksakta untuk memperhatikan penampilan fisik yang lebih banyak daripada mahasiswi fakultas eksakta tidak menjadikan citra tubuh mahasiswi di kedua jenis fakultas tersebut berbeda. Penjelasan ini diperkuat dengan teori yang dikemukakan oleh Papalia, Olds, dan Feldman (2008, h. 640) bahwa hanya 44,3% individu dewasa awal usia 18-24 tahun yang memanfaatkan waktu senggangnya untuk kepentingan penampilan fisik.

Individu usia dewasa awal telah memperoleh cukup banyak waktu untuk beradaptasi dan menerima perubahan besar yang terjadi pada fisiknya. Penerimaan itu berupa, individu tersebut tidak merasa tidak puas dengan citra tubuh yang dimilikinya dan lebih santai. Status “mahasiswi” yang disandang oleh individu dewasa awal menjadikan individu lebih memperhatikan prestasi akademik daripada memperhatikan gambaran fisik (Tzafettas, 2009).

Pola berpikir mengenai penampilan fisik sangat terlihat berbeda pada masa remaja dengan dewasa awal. Pemikiran remaja bersifat egosentris. Egosentris remaja memiliki dua bagian yaitu *Imaginary Audience* dan *Personal Fable*. *Imaginary Audience* merupakan keyakinan remaja bahwa orang lain memperhatikan dirinya sebagaimana halnya dengan dirinya sendiri. Perilaku mengundang perhatian, umum terjadi pada masa remaja, mencerminkan egosentrisme dan keinginan untuk tampil di atas pentas, diperhatikan, dan terlihat (Santrock, 2002, h. 11). Inilah yang menjadikan remaja masih sangat peduli dengan citra tubuhnya didepan orang lain.

Gambaran kognisi remaja diatas berbeda dengan individu yang telah memasuki usia dewasa awal. Perkembangan kognitif pada masa dewasa awal mendukung penelitian yang dilakukan oleh Tzafettas. Menurut Schaie, terdapat dua fase perkembangan kognitif pada usia dewasa awal yaitu fase mencapai prestasi (*Achieving Stage*) dan fase tanggung jawab (*Responsibility Stage*). *Achieving Stage* merupakan fase di masa dewasa awal yang melibatkan penerapan intelektualitas pada situasi yang memiliki konsekuensi besar dalam mencapai tujuan jangka panjang seperti pencapaian karir dan pengetahuan (Santrock, 2002, h. 92). Fase inilah yang menjelaskan mengapa individu dewasa awal lebih memperhatikan prestasi akademik daripada memperhatikan gambaran fisik.

Individu dewasa awal telah mampu menunjukkan penerimaan atas perubahan fisik seiring dengan bertambahnya usia. Pernyataan ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Papalia, Olds, dan Feldman (2008, h. 735) yang menyatakan bahwa pikiran dan tubuh memiliki banyak cara mengkompensasi perubahan yang benar-benar terjadi. Sebagian besar individu dewasa awal cukup realistis untuk menerima perubahan penampilan. Pernyataan diatas juga diperkuat oleh Havighurst (dalam Dariyo, 2003, h. 105) bahwa individu usia dewasa awal seharusnya tidak lagi berkuat pada perhatian terhadap penampilan dirinya saja karena tugas perkembangan berikutnya seperti mulai menetapkan pekerjaan yang mapan baginya harus mulai menjadi prioritas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan uji t independent sampel, peneliti menyimpulkan bahwa tidak ada perbedaan citra tubuh pada mahasiswi fakultas eksakta dengan mahasiswi fakultas non-eksakta di Universitas Diponegoro Semarang.

Saran yang dapat peneliti berikan pada penelitian ini adalah bagi subjek penelitian, diharapkan untuk dapat meningkatkan prestasi serta membangun interaksi yang positif dengan tidak menutup diri dan dapat mengantisipasi saran-saran yang diberikan, baik yang positif maupun yang negatif. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti variabel citra tubuh, dapat melakukan penelitian mengenai faktor apa saja yang dominan mempengaruhi terbentuknya citra tubuh pada wanita dewasa awal menggunakan metode dan teknik penelitian yang lain dan dapat mengantisipasi keterbatasan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S (2007). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Azwar, S . (2008). *Dasar-Dasar Psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S (2011). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Banfield, S.S. McCabe, M.P. (2002). *An Evaluation of The Construct of Body Image*. 2011, 8 Juni. [Online]. Diambil dari : <http://www.encyclopedia.com>
- Boyd, Denise dan Bee, Helen. (2006). *Life Span Development*. Boston : Pearson Education Inc.
- Cash, Thomas F, Thomas Pruzinsky. (2002). *Body Image : A Handbook and Theory, Research, and Clinical Practice*. New York : The Guilford Press
- Cash, Thomas F. (2005). *The Influence of Sociocultural Factors on Body Image: Searching for Construct*. Norfolk : Old Dominion University
- Chaplin, J. P. (2002). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT. Grafindo Persada.
- Cheung, D, et al. (2011). *Who Wants a Slimmer Body? The Relationship Between Body Weight Status, Educational Level, and Body Shape Dissatisfaction Among Young Adults in Hong Kong*. Research article of BMC Public Health. <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/11/835>

- Croll, J. (2005). *Body Image and Adolescents : Chapter 13*. 2010, 29 Maret. [Online]. Diambil dari : http://www.epi.umn.edu/let/pubs/adol_book.shtm
- Dacey, J, & Kenny, Maureen. (2001). *Adolescent Development (2nd ed)*. New York : Brown & Benchmark Publisher
- Dariyo, Agoes. (2003). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta : PT Gramedia Widiasarana Indonesia
- Grogan, Sarah. (2008). *Body Image : Understanding Body Dissatisfaction in Woman, Men, and Children Second Edition*. London : Routledge
- Hadi, S. (2000). *Methodology Research*. Yogyakarta : Penerbit Andi
- Hurlock, E B . (1999). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Alih Bahasa oleh Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.
- Luo, Ye, et al. (2005). *A Population-based Study of Body Image Concerns Among Urban Chinese Adult*. *Journal of Body Image* 2, 333-345
- MacKeracher, Dorothy. (2004). *Making Sense of Adult Learning*. New York : Oxford University Press
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P & Haditomo, S. R. (2002). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Papalia, D.E. Olds, S.W. Feldman, R.D. (2008). *Human Development*. 8th ed. New York : McGraw-Hill Higher Education
- Passer, Michael W. dan Smith, Ronald E. (2008). *Psychology The Science of Mind and Behaviour*. New York : McGraw Hill
- Perdani, Diama P. (2009). *Kepuasan Body Image Pada Mahasiswa yang Menggunakan Body Piercing*. Jakarta : Universitas Esa Unggul
- Ratanasiripong, Paul. & Burkey, Heidi. (2011). *Body Mass Index and Body Size Perception: A Normalizing of Overweight and Obesity among Diverse College Students*. Long Beach : California State University
- Santrock, John W. (2002). *Life-Span Development : Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta : Erlangga
- Singh, Kultar. (2007). *Quantitative Social Research Methods*. India : Sage Publications India Pvt Ltd

- Tzafettas, Marilena, (2009), *The Relationship Between Friendship Factors Body Image Concern and Restrained Eating. A Study of Greek Female Adolescents and Young Adults*. London : London Metropolitan University
- Universitas Diponegoro. (2006). *Buku Pedoman Universitas Diponegoro*. Semarang : UNDIP Press
- Veronica, L. (2011). *Body Image in Woman Adult Beginning Consuming Slimming Drug*. Journal of Body Image. Gunadarma University Library
- Vonderen, Kristen.E.V. & Kinnaly, William. (2012). *Media Effect of Body Image: Examining Media Exposure in The Broader Context of Internal and Other Social Factors*. Florida : University of Central Florida
- Wenar, C. Kerig, P. (2006). *Developmental Psychopathology : From Infancy Through Adolescence*. 6th ed. New York : McGraw-Hill Companies, Inc
- Winarsunu, (2007). *Statistik dalam penelitian Psikologi dan pendidikan*. Malang : UMM
- Zimbardo, P.G. Gerrig, R.L. (2009). *Psychology and Life*. 19th ed New York : HarperCollins College Publisher.