

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Perkembangan (*development*) menunjuk pada pola kelanjutan dan perubahan yang mungkin terjadi pada seorang manusia selama perjalanan hidupnya. Perkembangan berlanjut hingga perkiraan 60 tahun (atau lebih) hingga masa dewasa akhir. Pada umumnya usia madya atau usia setengah baya dilihat sebagai masa usia antara 40-60 tahun (Hurlock, 2006). Menurut Santrock (2002) periode perkembangan yang dimulai kurang lebih saat usia 35-45 tahun sampai memasuki usia 60-an disebut dengan usia dewasa madya (*middle adulthood*). Pada saat usia dewasa madya, ditandai oleh beberapa perubahan sejumlah perubahan fisik yaitu menurunnya perkembangan fisik. Beberapa perubahan tersebut mulai kelihatan lebih awal di usia 30 tahun, namun ada beberapa titik/bagian di usia 40 tahun.

Saat memasuki masa usia dewasa madya terdapat beberapa perubahan baik secara psikologis maupun fisik. Masa tersebut pada akhirnya akan ditandai oleh perubahan jasmani dan mental (Handayani, 2016). Beberapa tugas perkembangan dewasa madya diantaranya terletak pada penyesuaian diri (perubahan fisik, minat yang berubah, perubahan mental dan lingkungan sosial). Salah satu penyesuaian diri pada tugas perkembangan yang masih menjadi permasalahan pada dewasa madya ialah menyesuaikan diri dengan perubahan fisik.

Zaman dahulu penampilan hanya menjadi perhatian wanita saja (Anam, 2020). Dimana wanita selalu merasa ingin tampil cantik dan menarik perhatian

menjadi kepribadian wanita. Situasi seperti saat ini, mereka yang setiap hari sangat suka memperhatikan penampilan, akan selalu menggunakan penampilan sebaik mungkin baik dari segi pakaian, *make up* atau *skincare* ataupun yang lain. Penampilan yang dipakai oleh seseorang sangat penting bagi mereka karena menunjukkan identitas dirinya. Dimana orang lain akan memberikan komentar terhadap penampilannya.

Penampilan fisik seorang individu menjadi hal yang penting untuk sebagian besar orang dalam masyarakat. Individu mempresentasikan dirinya untuk memperlihatkan satu visual atau identitas yang ingin disampaikan pada orang lain (Cikita, 2013). Tubuh ideal adalah dambaan semua orang, baik pria maupun wanita (Puspasari, 2019). Dengan memiliki tubuh ideal, semua orang akan percaya diri dalam beraktivitas. Namun tidak semua orang dapat memiliki bentuk tubuh ideal, banyak orang beranggapan dengan memiliki penampilan yang menarik maka mereka akan mudah diterima di masyarakat dan akan mendapatkan perlakuan baik (Lawrie, 2006).

Jika pada awalnya kebutuhan yang wajib dipenuhi oleh sandang, pangan, serta papan, maka sekarang ini kebutuhan lain seperti merawat kesehatan kulit wajah menjadi prioritas yang harus dipenuhi (Anam, 2020). Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Puspita (2019) bahwa produk kosmetik seperti *skincare*, saat ini sudah menjadi salah satu kebutuhan penting untuk kebanyakan orang. Sehingga banyak produk kosmetik, perawatan tubuh dan produk *skincare* yang kini banyak digunakan untuk menunjang penampilan.

Kini terdapat banyak jenis penampilan yang dapat dipakai oleh semua orang, dan dari segala umur. Penampilan tersebut membantu seseorang dalam banyak hal, seperti meningkatkan kepercayaan diri, identitas diri, dan sebagainya. Selain itu, penampilan juga membantu dalam mengurangi kecemasan yang ditimbulkan.

Kecemasan adalah keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi (Nevid, Rathus, & Greene, 2003). Menurut Atkinson (1983) mengartikan kecemasan sebagai emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda. *American Psychiatric Assosiations* (Duran & Barlow, 2006) juga mengartikan kecemasan (*anxiety*) adalah keadaan suasana perasaan (*mood*) yang ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan.

Pemberitaan yang diberitakan di [www.kapanlagi.com](http://www.kapanlagi.com) edisi Jum'at, 13 Januari 2023, memberitakan Femmy Permatasari wanita berusia 49 tahun yang telah melakukan operasi plastik dan perawatan kecantikan di Korea. Kondisi wajah Femmy sebelum melakukan operasi plastik dan perawatan kecantikan, sempat bengkak hingga susah tersenyum. Femmy yang sekarang pada kondisi wajahnya perlahan menunjukkan hasil positif sesuai keinginannya, terlihat cantik dan kembali muda. Femmy mengaku penampilannya semakin menawan berkat *body goals* yang dimilikinya di usia sekarang.

Pemberitaan yang diberitakan di [www.lifestyle.kompas.com](http://www.lifestyle.kompas.com) edisi Senin, 12 Juli 2021, memberitakan bahwa Marshanda mengunggah potret penampilan dirinya yang terlihat lebih gemuk dan berisi, tanpa editan sama sekali. Perubahan penampilan yang terjadi pada Marshanda karena sedang mengalami kenaikan berat badan beberapa waktu belakangan, disebabkan pengobatan yang sedang dijalannya untuk masalah kesehatan mental yang sedang dialami. Meski demikian, Marshanda mengaku tetap percaya diri dengan penampilannya saat ini. Hal ini karena Marshanda mengutamakan kesehatannya, terutama kesehatan jiwa dan dampak positif yang bisa dibagikannya kepada orang lain. Marshanda mengingatkan tidak ada perlunya dalam berpandangan negatif dan bersikap kejam pada diri sendiri. Sebaliknya, Marshanda menyarankan pentingnya berteman akrab dan menerima diri kita sendiri apa adanya.

Hal ini diperkuat dengan yang terjadi di lapangan. Berdasarkan hasil survey dan wawancara yang dilakukan pada tanggal 1 November 2023 dengan melibatkan 2 responden wanita (A) usia 45 tahun dan (B) usia 46 tahun mengenai penampilan tubuh. Saat diwawancarai responden A yang bekerja sebagai apoteker selama 30 tahun lebih, mengakui memiliki permasalahan pada bentuk tubuhnya, Responden A memiliki permasalahan pada area pinggang ke bawah dan ingin menjadikannya lebih kecil. Disamping responden A tidak percaya diri karena memiliki permasalahan di area pinggang ke bawah, responden A juga memiliki kecemasan karena terpapar pengaruh informasi dari media. Banyaknya informasi dari media mengenai pemberitaan cara menurunkan berat badan, diet, berbagai macam olahraga, bahkan banyaknya suplemen penurun berat badan, membuat responden

A kebingungan media atau kegiatan apa yang cocok dalam membantu responden A untuk bisa memberikan penampilan ideal bagi dirinya. Karena selama ini responden A sudah mencoba beberapa alternatif yang ada di atas, namun belum menghasilkan penampilan ideal yang dimaksud.

Responden B (46 tahun) yang bekerja sebagai dosen universitas swasta selama 15 tahun, mengatakan jika penampilan bagi seorang wanita sangat penting, oleh sebab itu kebanyakan orang memandang wanita dari luarnya terlebih dahulu. Responden B mengaku masih tidak puas dengan rambut keriting yang dimilikinya. Hal yang dilakukan oleh responden B dalam menutupi rambut keriting yaitu dengan cara *rebonding* untuk mendapatkan penampilan yang baginya merupakan penampilan ideal. Namun, responden B mengatakan bahwa mengalami kecemasan berupa pikiran negative tentang dirinya sendiri, responden bertanya berulang kali kepada dirinya dengan pertanyaan keraguan apakah responden bisa mempertahankan penampilan yang telah dirubahnya agar terlihat sebagai penampilan ideal dan bagaimana jika responden belum bisa mempertahankan penampilan barunya tersebut.

Dalam wawancara lain pada tanggal 2 November 2023 dengan responden pria (N) usia 48 tahun yang bekerja sebagai karyawan swasta selama 10 tahun. Mengatakan bahwa responden N memiliki kerutan, dan memiliki tanda lahir di salah satu bagian tubuhnya. Meskipun sudah berusia 48 tahun, responden N ingin terlihat seperti usia 25 tahun. Responden N dalam bekerja mendapatkan tuntutan yaitu berpenampilan menarik. Responden ingin menghilangkan/menyembunyikan salah satu tanda lahir yang dimiliki, dan juga menghilangkan kerutan yang ada di

wajah agar bisa mempunyai tubuh yang ideal. Karena adanya tanda lahir di salah satu bagian tubuhnya dan juga memiliki kerutan merupakan tantangan bagi responden N dalam menghadapi kecemasan agar bisa kembali saat usia muda dimana dulu mempunyai bentuk tubuh yang ideal.

Responden pria (U) usia 40 tahun yang bekerja sebagai karyawan swasta selama 8 tahun. Responden U mengatakan jika mengalami kesulitan dalam memahami perasaan terhadap tubuhnya, responden U beberapa bulan terakhir ini kecanduan olahraga berat di tempat gym. Meskipun responden U sudah memiliki bentuk tubuh yang ideal, namun bagi responden U belum ideal karena belum sesuai apa yang diharapkannya. Sehingga dari perasaan itu menimbulkan rasa cemas berupa keringat dingin, deg-degan yang berlebihan takut jika mendapat komentar negatif dari orang sekitar mengenai bentuk tubuhnya dan juga takut jika apa yang selama ini responden U usahakan belum menghasilkan sebuah capaian memiliki tubuh yang ideal.

Kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah jenis kelamin yang masuk dalam kategori faktor internal (Stuart & Sudden, 2010). Secara umum, gangguan psikis dapat dirasakan oleh wanita dan pria secara seimbang. Tetapi, kemampuan dan ketahanan dalam mengalami kecemasan dan mekanisme coping secara luas lebih tinggi pada pria. Oleh sebab itu, wanita mempunyai tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibanding pria dikarenakan wanita lebih peka dengan emosinya yang pada akhirnya peka juga terhadap perasaan cemasnya.

Hasil penelitian dari Hardiani (2010) menyatakan wanita lebih lemah dibanding laki-laki dalam hal psikologinya. Wanita mengarah pada tingkat

kecemasan yang lebih tinggi daripada pria. Dikarenakan wanita mempunyai tingkat kepekaan yang lebih pada perasaan cemasnya (Sihri & Achmad, 2017). Rosenberg dan Kosslyn (2011) menjelaskan faktor yang mempengaruhi kecemasan salah satunya ialah faktor genetik, yaitu jenis kelamin. Faktor ini yang menyebabkan kecemasan yang dialami oleh pria dan wanita berbeda.

Berkenaan dengan kecemasan pada pria dan wanita, pria memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah daripada wanita. *Body Dissatisfaction* dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah jenis kelamin (Cash & Pruzinsky, 2002). Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat berpengaruh dalam perkembangan *body image* (citra tubuh) seseorang. *Body Dissatisfaction* adalah salah satu hal yang banyak mendapat perhatian. Perempuan merupakan kelompok yang rentan mengalami *body dissatisfaction*. Pada akhirnya *body dissatisfaction* dapat menyebabkan stres, menarik diri dari lingkungan, *bulimia* (sebuah gangguan makan yang serius ditandai dengan makan yang berlebihan), dan *anorexia nervosa* (sebuah gangguan makan yang menyebabkan seseorang terobsesi dengan berat badan dan apa yang dimakannya).

Marshall dkk., (2012) memberikan pengertian *body dissatisfaction* adalah evaluasi subjektif negatif terhadap penampilan pribadi, yang secara lebih konkret diukur sebagai ketidaksesuaian antara tubuh yang dirasakan (sebenarnya) dan tubuh yang diinginkan (ideal). *Body dissatisfaction* adalah komponen perseptif citra tubuh sebagai perbedaan antara ukuran tubuh ideal dan ukuran tubuh saat ini (Thompson, Sivert & Sinanovic, 2008). Selain itu, Grogan (2008) mendefinisikan *body dissatisfaction* adalah pikiran dan perasaan negatif seseorang tentang tubuhnya.

Perbedaan jenis kelamin mempengaruhi cara pandang mereka dalam memaknai bentuk tubuhnya. Menurut Azminada (Calogero & Thompson, 2010) menjelaskan bahwa pria dan wanita mempunyai gambaran yang berbeda terhadap tubuh mereka, hal ini membuat baik pria maupun wanita memiliki pola pikir, perasaan, dan perilaku yang berbeda terkait tubuh mereka. Azminada (2022) menjelaskan pria melihat tubuhnya berdasarkan tubuh secara utuh dan seberapa baik fungsinya, sedangkan wanita menilai tubuhnya berdasarkan bagian-bagian tubuh yang terpisah. Selanjutnya, pria memperhatikan tubuh mereka berdasarkan pendapat mereka pribadi atau dengan cara pandang orang pertama. Namun, wanita menilai tubuhnya berdasarkan pendapat orang ketiga, yaitu pendapat yang didasarkan dari pengamatan orang lain terhadap tubuhnya.

Sementara itu, penelitian dari Rosenqvist dkk., (2023) dengan judul *“Development of Body Dissatisfaction in Women and Men at Different Educational Levels During the Life Course”* menunjukkan hasil ketidakpuasan terhadap tubuh meningkat seiring bertambahnya usia baik pada wanita maupun pria. Meskipun hal tersebut tampaknya disebabkan oleh peningkatan BMI. Pada wanita, asosiasi tersebut justru sebaliknya, wanita mungkin akan cukup puas dengan penampilan mereka seiring bertambahnya usia. Selain itu, hasil penelitian yang lain menunjukkan bahwa masalah citra tubuh lebih sering terjadi pada kelompok pendidikan rendah pada pria dewasa. Perkembangan ketidakpuasan terhadap tubuh juga dihubungkan dengan rendahnya pendidikan di kalangan wanita, tapi hanya jika mempertimbangkan BMI yang lebih tinggi pada kelompok pendidikan rendah.



Hasil penelitian dari Porras - Garcia dkk., (2019) yang berjudul “*The Influence of Gender and Body Dissatisfaction On Body-Related Attentional Bias*” *An Eye-Tracking and Virtual Reality Study*” dalam penelitian ini dengan ukuran sampel yang lebih besar dan jumlah wanita dan pria yang sama, menghasilkan perbedaan gender lebih tinggi ketika peserta memiliki VB (*virtual body*) ukuran sebenarnya untuk kedua kalinya dibandingkan dengan kondisi ukuran VB (*virtual body*) sebelumnya. Wanita dan pria memperlihatkan pandangan pola perilaku yang sangat berbeda terhadap tubuh mereka sendiri. Wanita menunjukkan kecenderungan untuk memberikan perhatian lebih besar daripada pria pada area tubuh yang berhubungan dengan berat badan di semua kondisi ukuran tubuh. Sehingga wanita dengan BD (*body dissatisfaction*) tinggi menghabiskan lebih banyak waktu untuk melihat bagian tubuh yang berhubungan dengan berat badan daripada wanita dengan BD (*body dissatisfaction*) rendah, yang pada gilirannya memperlihatkan perilaku pemindaian umum pada tubuh setara dengan perilaku visual yang diamati dalam penelitian lain terhadap peserta sehat (Freeman *et al.*, 1991; Jansen *et al.*, 2005; Tuschen-Caffier *et al.*, 2015).

Menurut Burlew & Shurts (2013) menjelaskan bahwa faktanya pria juga bisa mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh seperti halnya wanita, Bradley.edu (2014) menjelaskan meskipun hasil penelitian mungkin kurang memperhatikan citra tubuh pria karena pria lebih pendiam terhadap masalah-masalah tersebut. Misalnya, pria cenderung lebih jarang untuk mencari pengobatan, konseling ataupun solusi positif, atau pria menunda-nunda untuk tidak melakukan hal tersebut karena rasa malu.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti ingin meneliti apakah ada Perbedaan Kecemasan dan *Body Dissatisfaction* antara Pria dan Wanita Usia Dewasa Madya.

## **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris apakah ada perbedaan kecemasan dan *body dissatisfaction* antara pria dan wanita usia dewasa madya.

## **C. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pada perkembangan ilmu pengetahuan psikologi secara umum dan psikologi perkembangan mengenai perbedaan kecemasan dan *body dissatisfaction* antara pria dan wanita usia dewasa madya.

### **2. Manfaat Praktis**

#### a. Pria dan wanita usia dewasa madya

Hasil penelitian ini salah satunya dapat menambah informasi bagi pembaca baik pria maupun wanita usia dewasa madya mengenai kecemasan dan *body dissatisfaction* sehingga dapat meningkatkan kualitas pekerjaannya yang di tinjau dari aspek kebugaran tubuh dan kesehatan.

#### b. Penelitian selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk penelitian yang akan datang dalam bidang yang sama.