

# BAB 1

## PENDAHULUAN

BAB ini berisi latar belakang penelitian, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian serta struktur organisasi penelitian.

### A. Latar Belakang Penelitian

Perempuan dan kecantikan merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan. Perempuan selalu dikonstruksikan sebagai makhluk yang cantik dan identik dengan keindahan. Bagi perempuan, kecantikan seperti sebuah magnet yang dapat menarik perhatian banyak orang, sehingga banyak perempuan yang rela melakukan berbagai usaha untuk terlihat cantik agar mendapat penilaian positif dari masyarakat. Hal ini didukung dengan stigma yang beredar di masyarakat seperti kecantikan seolah-olah dapat membahagiakan kaum perempuan, sehingga menjadi cantik merupakan tujuan hidup seorang perempuan (Saguni & Baharman, 2016; Nikmah 2016).

Media massa seperti televisi tidak pernah berhenti menampilkan kecantikan perempuan. Sebut saja iklan kosmetik yang selalu menampilkan model perempuan dengan struktur tubuh, bentuk wajah dan warna kulit yang berbeda dengan kondisi perempuan Indonesia pada umumnya. Penampilan model dalam iklan kosmetik biasanya memiliki tubuh yang langsing, tinggi kebarat-baratan dan pastinya memiliki warna kulit putih (Nikmah, 2016). Selain itu iklan produk parfum Axe, selama penayangan didominasi dengan penampilan model perempuan yang memiliki tubuh ideal dan menarik. Walaupun iklan parfum Axe ini diperuntukkan untuk laki-laki, akan tetapi terlihat seperti menekankan dan mengidealkan perempuan berkulit putih, tinggi, ramping dan seksi sebagai standar kecantikan feminim (Hermawan & Hamzah, 2017).

Selain itu, media digital berupa *social networking sites* (contoh Facebook, instagram) pun banyak menampilkan gambar selebriti, fashion, dan kecantikan perempuan (Seekis, Bradley, & Duffy, 2020). Instagram merupakan *platform* media sosial berbasis gambar dengan lebih dari 80 Juta gambar diunggah setiap harinya, hal ini memberi peluang bagi penggunanya untuk membandingkan penampilan mereka dengan orang lain. Instagram mempunyai fasilitas seperti pengeditan dan penyempurnaan gambar dengan filter-filter yang disediakan

sehingga gambar atau foto di instagram dapat mempromosikan kecantikan ideal di masyarakat (Fardouly, Willburger , & Vartanian, 2018). Selain itu, selebriti yang berpengaruh dan memiliki akun instagram dengan pengikut yang banyak biasanya menetapkan standar ideal dan tidak realistis tentang bagaimana tubuh perempuan seharusnya (Seekis, Bradley, & Duffy, 2020). Media dapat berperan dalam menciptakan kesadaran semu mengenai hal ini, pada gilirannya dapat mengubah pandangan perempuan itu sendiri mengenai standar kecantikan ideal di masyarakat (Nikmah, 2016).

Peneliti melakukan studi pendahuluan yang bertujuan untuk melihat kondisi di lapangan mengenai kekhawatiran perempuan akan penampilan yang tidak sesuai dengan standar di masyarakat. Studi pendahuluan ini dilaksanakan pada tanggal 8-9 Oktober 2019 dengan cara melakukan wawancara sederhana kepada 8 orang perempuan rentang usia 19-22 tahun di kota Bandung. Hasilnya menunjukkan bahwa 7 dari 8 orang yang berpartisipasi dalam penelitian ini pernah merasa khawatir akan penampilan yang tidak sesuai dengan standar di masyarakat. Kekhawatiran yang mereka rasakan dimanifestasikan kedalam beberapa bentuk perilaku seperti penggunaan *make-up*, pergi ke klinik kecantikan, dan melakukan diet. Berdasarkan temuan di lapangan juga, kekhawatiran akan penampilan yang tidak sesuai dengan standar di masyarakat ini lebih mengarah pada ketakutan akan penilaian orang lain terhadap penampilan mereka.

Hasil studi pendahuluan memberikan gambaran bahwa secara tidak langsung subjek telah menginternalisasikan standar kecantikan dimasyarakat. Sehingga ketika penampilannya berbeda atau tidak sesuai dengan standar kecantikan dimasyarakat, subjek merasakan kekhawatiran. Perasaan khawatir ini dapat memicu konsekuensi psikologis yang tidak mengenakan seperti yang ditunjukkan dalam hasil studi pendahuluan ini yaitu kekhawatiran akan penilaian orang lain terhadap penampilannya. Ketika standar yang tidak realistis ataupun tidak sehat terinternalisasi menjadi sebuah bentuk persepsi tentang kecantikan, hal ini dapat menimbulkan tingkat ketidakpuasan yang tinggi terhadap penampilan orang itu sendiri dan akhirnya mengarah pada konsekuensi negatif bagi kesehatan mental salah satunya kecemasan (Kholmogorova, Tarhanova , & Shalygina, 2018).

Kecemasan adalah emosi yang terdiri dari pikiran-pikiran yang tidak menyenangkan, sensasi tidak menyenangkan dan perubahan fisik yang terjadi dalam menanggapi situasi atau stimulus yang dianggap mengancam atau berbahaya (Spielberger, 1966). Penelitian saat ini akan memfokuskan pada salah

satu aspek kecemasan sosial yaitu ketakutan akan evaluasi negatif (*Fear of Negative Evaluation*) yang lebih spesifik di penampilan, karena berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti, kekhawatiran yang dirasakan oleh partisipan lebih mengarah pada ketakutan akan penilaian orang lain terhadap penampilan mereka. Secara general, ketakutan akan evaluasi negatif (*Fear of Negative Evaluation*) dapat dipahami sebagai kekhawatiran akan mendapat penilaian dari orang lain, khawatir dengan penilaian negatif, mengalami tekanan atas penilaian negatif terhadap dirinya dan mempunyai pemikiran bahwa orang lain akan menilai secara negatif (Watson & Friend, 1969). Ketakutan akan evaluasi negatif dapat menimbulkan beberapa dampak buruk. Pada perempuan, ketakutan akan evaluasi negatif dapat menyebabkan ketidakpuasan tubuh, internalisasi bentuk tubuh ramping, gejala bulimia dan dapat mengakibatkan kelainan makan dikemudian hari (Menatti, Deboer, Weeks, & Heimberg, 2015; Maraldo, Zhous, Dowling, & Wal, 2016).

Spesifik domain dari ketakutan akan evaluasi negatif – ketakutan akan evaluasi negatif mengenai penampilan (*Fear of Negative Appearance Evaluation*) dapat dipahami sebagai kekhawatiran atau hipersensitif seseorang tentang penilaian negatif orang lain terhadap penampilannya (Thomas, et. al dalam Baratelli, A., 2008). Ketakutan akan evaluasi negatif mengenai penampilan dapat berpengaruh terhadap citra tubuh seseorang, seperti penelitian yang dilakukan oleh Rosalinda dan Fricilla (2015) menunjukkan pengaruh yang signifikan ketakutan akan evaluasi negatif mengenai penampilan terhadap citra tubuh terutama pada wanita yang mengalami kelebihan berat badan. Selain itu, ketakutan akan evaluasi negatif mengenai penampilan merupakan faktor yang dapat mendorong seseorang untuk melakukan *cosmetic surgery* (Dunaev, Schulz, & Markey, 2016).

Gambaran media mengenai standar kecantikan perempuan dan pengaruhnya terhadap ketakutan akan evaluasi negatif mengenai penampilan dapat dijelaskan dalam ranah objektifikasi, terutama objektifikasi diri. Objektifikasi diri dapat membuat perempuan merasa malu terhadap tubuh mereka sendiri, rasa malu itu datang ketika penampilan ideal individu berbeda dengan standar penampilan ideal yang ada di masyarakat (Rosalinda & Fricilla, 2015). Selain itu, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecemasan, terutama ketakutan akan evaluasi negatif (general) dapat menjadi faktor penentu risiko gangguan makan dan depresi sebagai akibat dari objektifikasi diri (Peat & Muehlenkamp, 2011). Oleh karena itu, objektifikasi diri dapat dipertimbangkan sebagai faktor resiko yang dapat

memunculkan ketakutan akan evaluasi negatif mengenai penampilan pada perempuan.

Objektifikasi diri adalah perilaku individu dalam menilai tubuhnya sebagai objek yang dapat dilihat dan dievaluasi oleh orang lain berdasarkan penampilannya (Fredrickson & Roberts, 1997). Menurut teori objektifikasi, objektifikasi diri pada perempuan dapat diakibatkan oleh paparan objektifikasi seksual yang terus menerus (*self-objectification*), yakni tindakan memperlakukan individu sebagai objek seksual, khususnya sebagai tubuh yang dapat digunakan orang lain (Bartky dalam Fredrickson & Roberts, 1997). Objektifikasi diri dan *sexualizing* sering dialami oleh perempuan yang berada dalam periode perkembangan *emerging adulthood* (Vangeel, Vandenbosch, & Eggermont, 2018) atau perempuan yang berusia 18-25 tahun (Arnett, 2000). Ketika perempuan memasuki dunia perkuliahan atau tempat kerja, mereka dihadapkan pada 2 peran yang berpotensi konflik seperti karir dan hubungan romantis, sehingga perempuan lebih mementingkan penampilan mereka (Smolak, L., & Murnen, S. K., 2011).

Objektifikasi diri juga melibatkan proses internalisasi kecantikan ideal yang digambarkan oleh media (Vandenbosch & Eggermont, 2012). Media digital seperti media sosial dapat berpengaruh terhadap tingkat objektifikasi diri. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan media sosial instagram dan facebook berkorelasi positif dengan objektifikasi diri (Fardouly, Diedrichs, Vartanian, & Halliwell, 2015; Fardouly, Willburger, & Vartanian, 2018). Media sosial instagram dan facebook merupakan platform yang berbasis gambar, penggunaannya dapat dengan mudah mengakses dan mengunggah gambar. Sehingga media sosial ini digambarkan sebagai platform yang lebih berfokus pada penampilan. Dengan demikian, menghabiskan banyak waktu berselancar di media sosial contohnya instagram dapat dikaitkan dengan objektifikasi diri yang lebih tinggi karena lebih banyak menampilkan penampilan fisik (Fardouly, Willburger, & Vartanian, 2018).

Akan tetapi hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Swami, Miah, Noorani & Taylor (2014) dengan mempertimbangkan pakaian yang digunakan oleh responden, menunjukkan hasil bahwa perempuan yang memakai hijab lebih rendah dalam menginternalisasikan pesan-pesan dari media mengenai standar kecantikan dan kurang memperhatikan penampilannya dibandingkan dengan perempuan yang tidak menggunakan hijab. Gilirannya perempuan yang

menggunakan hijab dilaporkan lebih rendah mengalami objektifikasi diri (Swami, Miah, Noorani, & Taylor, 2014).

Objektifikasi diri dapat berdampak negatif pada kesehatan mental individu, seperti menurunkan tingkat kepuasan seseorang akan penampilan fisiknya, menurunkan kesejahteraan psikologis seseorang, penurunan kognitif, adanya peningkatan kecemasan akan penampilan (*appearance anxiety*), risiko *eating disorder*, *body surveillance*, dan peningkatan perilaku monitoring akan tubuh karena perempuan sadar bahwa penilaian masyarakat hanya berdasar pada penampilan luar saja (Adams, Tyler, Calegero, & Jenifer lee, 2017; Vencill, Tebbe, & Garos Sheila, 2015; Fredrickson & Roberts, 1997; Wagner, Oehlhof et al dalam Kessler, K. L., 2010).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Fei Teng dan Kai-Tak Poon (Teng & Poon, 2020) memberikan pemahaman mengenai pengaruh dari objektifikasi diri pada kesehatan mental perempuan, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa *body surveillance* (manifestasi dari objektifikasi diri) secara positif berkorelasi dengan kecemasan sosial pada perempuan. Objektifikasi diri juga dapat menyebabkan kecemasan atas penampilan. Rasa takut tidak tahu kapan, dimana atau bagaimana tubuh seseorang akan dievaluasi berpotensi menyebabkan kecemasan terkait penampilan (Fredrickson & Roberts, 1997). Selain itu, objektifikasi diri melibatkan proses internalisasi kecantikan ideal yang digambarkan oleh media, ketika penampilannya tidak sesuai dengan standar kecantikan yang digambarkan media dan masyarakat, individu lebih mungkin mengalami ketakutan akan mendapat penilaian negatif dari orang lain mengenai penampilannya.

Selain objektifikasi diri, faktor resiko yang dapat dipertimbangkan sebagai pemicu terjadinya ketakutan akan evaluasi negatif mengenai penampilan yaitu harga diri. Harga diri merupakan kepercayaan akan kemampuan yang dimiliki oleh diri sendiri untuk bisa berfikir dan mengatasi rintangan dalam kehidupan, serta kepercayaan bahwa dirinya memiliki hak untuk merasa bahagia, perasaan berharga, memiliki kebebasan untuk mengutarakan kebutuhan dan keinginannya dan menikmati hasil positif dari usaha-usaha yang telah ia lakukan (Branden, 1992). Rosenberg et al (dalam Rozika & Ramdhani, 2016) menjelaskan bahwa Harga diri adalah penilaian dan sikap individu secara menyeluruh terhadap dirinya sendiri, mulai dari penilaian yang bersifat negatif sampai positif.

Individu dengan tingkat harga diri yang tinggi lebih mungkin memiliki perasaan positif tentang tubuh dan penampilan mereka, juga sedikit menunjukkan

rasa takut akan penilaian orang lain mengenai tubuh mereka. Selain itu, individu dengan tingkat harga diri yang tinggi akan menghargai dan menerima ketidaksempurnaan dalam penampilan dan tubuh mereka (Ahadzadeh, Galea, Alavi, & Amini, 2018). Sedangkan individu dengan tingkat harga diri yang rendah cenderung melihat tubuh dan penampilannya secara negatif, hal ini dapat memicu rasa takut akan penilaian orang lain terhadap tubuh dan penampilannya. Selain itu, harga diri juga secara langsung mempengaruhi pandangan, pikiran, dan perilaku orang-orang terkait dengan penampilan mereka (Ahadzadeh, Galea, Alavi, & Amini, 2018). Melihat hal itu, harga diri dapat dipertimbangkan sebagai faktor yang dapat berkontribusi dalam terjadinya ketakutan akan evaluasi negatif mengenai penampilan pada perempuan.

Harga diri dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang seperti depresi (Fitriah & Hariyono, 2019), *body image dissatisfaction* (Shahyad, Pakdaman, & Shokri, 2015; Wichstrom & Soest, 2016), *eating disorder symptoms* (Hill & Noser, 2015). Harga diri yang rendah sering dikaitkan dengan masalah psikologis termasuk *subjective well-being* (Diener & Diener dalam Hill, V. Z & Noser, A., 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Cheng, Zhang, & Ding menunjukkan bahwa peningkatan level ketakutan akan evaluasi negatif (general) bisa disebabkan oleh rendahnya tingkat harga diri terutama pada individu dengan *lower family socioeconomic status* (Cheng, Zhang, & Ding, 2014). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa harga diri berkorelasi secara negatif dengan ketakutan akan evaluasi negatif (general), hal ini mengindikasikan individu dengan harga diri yang rendah akan mengalami ketakutan akan evaluasi negatif yang tinggi, begitupun sebaliknya (Beegam & Pullat, 2020). Individu dengan harga diri yang rendah lebih mungkin mengantisipasi bahwa orang lain juga akan mengevaluasinya secara negatif (Cheng, Zhang, & Ding, 2014). Selain itu, ketakutan akan evaluasi negatif adalah fitur *cognitive-behavioral* dari SAD (*Social Anxiety Disorder*) dan dianggap berasal dari evaluasi negatif terhadap diri sendiri (Leary & Kowalski dalam Kocovski & Endler, 2000).

Berdasarkan paparan di atas, penelitian sebelumnya masih berfokus pada hubungan objektifikasi diri dengan kecemasan (Teng & Poon, 2020) dan pengaruhnya terhadap ketakutan akan evaluasi negatif secara general (Peat & Muehlenkamp, 2011). Begitu pun dengan penelitian mengenai harga diri dan pengaruhnya terhadap ketakutan akan evaluasi negatif secara general (Cheng, Zhang, & Ding, 2014; Beegam & Pullat, 2020). Belum adanya penelitian yang

membahas mengenai ketakutan akan evaluasi negatif yang lebih spesifik pada penampilan, maka dari itu peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh objektifikasi diri dan harga diri terhadap ketakutan akan evaluasi negatif mengenai penampilan pada perempuan.

## **B. Pertanyaan Penelitian**

Pertanyaan dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh objektifikasi diri dan harga diri terhadap ketakutan akan evaluasi negatif mengenai penampilan pada perempuan?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh objektifikasi diri dan harga diri terhadap ketakutan akan evaluasi negatif mengenai penampilan pada perempuan.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoretis**

Manfaat teoretis dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan mengenai kajian psikologi khususnya objektifikasi diri pada perempuan.

### **2. Manfaat Praktis**

Manfaat praktis dalam penelitian ini yaitu:

- a. Bagi perempuan, penelitian ini diharapkan mampu mengubah pandangan perempuan terhadap dirinya sendiri, meningkatkan perasaan positif dan berharga akan diri sendiri sehingga dapat mengurangi tingkat ketakutan akan evaluasi negatif mengenai penampilan.
- b. Bagi masyarakat, penelitian ini diharapkan mampu memberi gambaran mengenai konsekuensi psikologis yang dapat dialami perempuan, sehingga bisa lebih berhati-hati dalam memandang dan memperlakukan perempuan. Agar perempuan terhindar dari gangguan psikologis dan dapat hidup dengan nyaman secara sosial.

## **E. Struktur Organisasi Penelitian**

1. BAB 1 pendahuluan, membahas latar belakang penelitian, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian serta struktur organisasi penelitian.
2. BAB II berisi kajian pustaka yang membahas mengenai teori dan konsep objektifikasi diri, harga diri dan ketakutan akan evaluasi negatif mengenai penampilan, serta kerangka berfikir dan hipotesis penelitian.
3. BAB III berisi metode penelitian yang membahas mengenai metode penelitian yang digunakan, meliputi desain penelitian, variabel penelitian dan definisi operasional variabel penelitian; populasi, sampel; instrumen pengumpulan data dan teknik analisis data.
4. BAB IV berisi Hasil dan Pembahasan yang membahas mengenai pemaparan hasil penelitian yang diperoleh serta cara analisis yang digunakan.
5. BAB V berisi Kesimpulan dan Rekomendasi membahas mengenai kesimpulan hasil penelitian yang telah dipaparkan pada Bab IV dan rekomendasi yang diberikan oleh peneliti.