

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keinginan untuk memiliki penampilan menarik sebagian besar dialami ketika masa dewasa awal (Santrock, 2002). Dewasa awal merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa, masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun. Dewasa awal ditandai oleh adanya eksperimen dan eksplorasi (Hurlock, 1980). Pada masa dewasa awal terdapat tugas perkembangan yang harus dipenuhi seperti mencari pekerjaan, menjalin hubungan dengan lawan jenis, memikirkan tentang pernikahan, menerima tanggung jawab sebagai warga negara, bergabung dalam suatu kelompok sosial yang cocok dan tugas perkembangan lainnya (Santrock, 2002). Pada masa ini terjadi banyak interaksi dengan teman-teman dari latar belakang geografis dan etnis yang beragam, sehingga membuat perempuan pada masa dewasa awal memperhatikan penampilan agar diterima di lingkungannya. Oleh karena itu, dalam interaksi sosial, penampilan fisik yang menarik merupakan potensi yang menguntungkan dan memudahkan untuk memperoleh berbagai hasil yang menguntungkan bagi individu, salah satu keuntungan yang diperoleh ialah mudah berteman (Mathes & Kahn, 1975). Bagi seorang perempuan, penampilan adalah hal yang sangat penting (Sunartio, Sukamto, dan Dianovinina, 2012). Penampilan yang menarik akan memberikan kesan yang positif bagi orang lain (Rohaeni dkk., 2018). Oleh karena itu, penting untuk memperlihatkan penampilan yang menarik atau dengan kata lain tampil sempurna. Penampilan fisik diartikan sebagai cerminan diri seseorang dalam mempresentasikan dirinya. Dari segi busana, jenis pakaian yang digunakan,

Ida Lailatun Ni'mah, 2022

***HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DAN SELF ESTEEM PADA MAHASISWI
MANAJEMEN RESORT & LEISURE UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA***

Universitas Pendidikan Indonesia | respiatory.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

serta aksesoris yang mendukung seperti sepatu, jam tangan, tas, anting, gelang, secara tidak langsung mereka membuat dirinya mengenali

identitas atau kelas sosial. Pakaian merupakan obyek yang oleh sebagian besar orang dianggap bisa menyampaikan sesuatu (Trisnawati, 2016). Penampilan fisik juga dilihat dari bentuk tubuh, warna kulit, tinggi badan, rambut, wajah dan lain-lain. Penampilan yang menarik merupakan suatu potensi yang kuat dalam pergaulan, sebaliknya yang tidak menarik menghambat pergaulan. Dari pengalaman orang tahu bahwa harga diri, keberanian menonjolkan diri, kemudahan berteman, kebahagiaan dan penampilan yang menarik merupakan faktor-faktor yang erat berhubungan satu dengan yang lainnya, dan penampilan fisik yang menarik menjadi dasar segala-galanya (Santrock, 2002). Hal ini terkait dengan status kesehatan, aktivitas fisik, citra tubuh dan evaluasi diri. Perempuan mengembangkan gambaran pribadi tentang bagaimana bentuk tubuh mereka, dimana hal tersebut sangat terkait dengan citra tubuh. Menurut Cash (2004) citra tubuh merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilannya. Menurut Cash dan Smolak (2011) citra tubuh adalah sebuah konstruk yang memiliki berbagai dimensi. Beberapa dimensi tersebut mempresentasikan bagaimana cara seorang berpikir, merasakan, serta berperilaku berdasarkan pengalaman psikologis dan mempengaruhi *global subjective satisfaction* atau persepsi terhadap penampilan fisik.

Perempuan sering membandingkan penampilan fisiknya, khususnya bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh perempuan lain yang dianggap lebih menarik (Sunartio dkk, 2012). Menurut Cash (2002), ketika perempuan membandingkan tubuh mereka dengan model yang disajikan oleh media, perempuan terkadang menemukan bagian apa saja yang mereka ingin ubah sesuai dengan gambaran model tersebut. Gambaran model tersebut yang terus disajikan berulang-ulang membuat perempuan menginternalisasi bahwa tubuh kurus merupakan bentuk tubuh ideal dan menjadi patokan mereka untuk menilai bentuk tubuh mereka. Grogan (2008) menyatakan ketidakpuasan bentuk tubuh terjadi jika memiliki perasaan negatif pada tubuhnya, sehingga seseorang akan merasa bentuk tubuh dan penampilannya tidak sesuai dengan

apa yang diharapkan oleh lingkungannya. Cash & Pruzinsky, 2012) juga menjelaskan bahwa citra tubuh yang positif akan memfasilitasi kepercayaan dan kenyamanan sosial, sedangkan citra tubuh negatif akan menyebabkan hambatan dan kecemasan sosial. Menurut Tiggemann (dalam Cash & Smolak, 2011) citra tubuh negatif lebih banyak dialami oleh sebagian besar perempuan yaitu banyak yang tidak puas dengan tubuh mereka, terutama dengan ukuran tubuh dan berat badan.

Cash & Pruzinsky (2002) menjelaskan bahwa perkembangan citra tubuh dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya sosialisasi kebudayaan, pengalaman-pengalaman interpersonal, karakteristik fisik, dan faktor kepribadian. Pada faktor kepribadian, *self esteem* merupakan hal yang sangat penting terkait dengan perkembangan citra tubuh. Rosenberg (dalam Mruk, 2006) menyatakan *self esteem* merupakan sikap yang dilihat berdasarkan pada persepsi mengenai nilai seseorang terhadap dirinya sendiri berupa sikap positif ataupun negatif. Menurut Coopersmith (1981) terdapat empat faktor yang dapat mempengaruhi *self esteem*, yaitu penerimaan atau penghinaan terhadap diri, kepemimpinan atau popularitas, keluarga dan orang tua, keterbukaan dan kecemasan. Ketika perempuan memiliki citra tubuh negatif, maka dapat membuat perempuan merasa malu dan khawatir terhadap tubuhnya, memiliki perasaan yang bertentangan dengan kondisi sebenarnya, minder, tidak bahagia, tidak berarti, merasa kurang menarik, dan tidak percaya diri. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan tersebut memiliki *self esteem* yang rendah. Jika seorang perempuan merasa tidak nyaman dan tidak bahagia dengan bentuk tubuhnya, ia juga merasa tidak bahagia terhadap dirinya. Begitu juga sebaliknya, ketika seorang perempuan merasa puas terhadap tubuhnya, ia akan merasa dirinya nyaman, bangga dan menerima tubuhnya, berarti, bahagia, berharga, merasa mampu, serta percaya diri. Seseorang yang memiliki citra tubuh (*body image*) positif, ia akan menilai dirinya sebagai kepribadian yang cerdas, asertif dan menyenangkan (Papalia, 2008). *Self esteem* yang positif dapat memfasilitasi pengembangan evaluatif positif berupa pemikiran yang sudah berkembang, tidak hanya sebatas memahami apa yang dilihatnya,

karena seseorang itu dinilai bukan hanya dilihat dari bentuk tubuhnya saja, namun bisa dilihat dari sisi lainnya seperti dari prestasi atau penghargaan lainnya, sehingga hal ini berpengaruh pula terhadap citra tubuh seseorang dan berfungsi sebagai penghalang terhadap peristiwa yang mengancam munculnya citra tubuh yang negatif. Hal ini juga dijelaskan Ratnawati dan Sofiah (2012) bahwa seseorang yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi dapat membuat seseorang mampu untuk berfikir positif dan menilai segala sesuatunya lebih objektif tidak hanya pada satu sisi seperti fisik saja, tetapi lebih kepada potensi-potensi yang dimilikinya. *Self esteem* merupakan disposisi individu untuk mengalami dirinya sebagai individu yang kompeten dalam mengatasi tantangan-tantangan dasar kehidupan dan merasa layak bahagia (Branden, 1994). *Self esteem* merupakan kepercayaan terhadap kemampuan untuk berpikir, kemampuan untuk mengatasi tantangan-tantangan dasar kehidupan, serta kepercayaan individu untuk berhak meraih kesuksesan dan kebahagiaan, perasaan berharga, bermartabat, memiliki kemampuan untuk mewujudkan kebutuhan dan keinginan, serta mampu menikmati hasil usaha yang telah dilakukan.

Self esteem yang tinggi sangat penting bagi mahasiswi Manajemen Resort & Leisure. Tingkat harga diri yang dimiliki remaja dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupannya, antara lain penyesuaian sosial dan prestasi akademiknya (Sriati, 2013). Selain itu, setelah lulus mereka akan bekerja di bidang *hospitality* (pelayanan), dimana hal tersebut menuntut mereka untuk beradaptasi dengan baik dengan lingkungannya. Ketika mahasiswi memiliki *self esteem* yang tinggi, ia akan merasa mampu ketika menjalankan tugasnya, mampu memberikan arahan dalam membantu pengunjung, tidak diwarnai oleh perasaan takut dan ragu-ragu dalam memberikan penjelasan kepada pengunjung, dan hal-hal ini berperan penting dalam membantu pengunjung. Dalam dunia pariwisata & perhotelan, penampilan merupakan hal sangat penting untuk menunjukkan citra yang baik di depan pengunjung. Mahasiswa jurusan Manajemen *Resort & Leisure* diajarkan *greeting, grooming, gesture*, dan *global code of ethic* untuk memberikan pelayanan yang baik kepada

pengunjung. Mahasiswi jurusan Manajemen *Resort & Leisure* yang nantinya akan terjun ke dunia pariwisata & perhotelan sangat memperhatikan penampilan mereka. Bentuk tubuh yang ideal merupakan salah satu hal penting yang menunjang penampilan mahasiswi Manajemen *Resort & Leisure*, dikarenakan penampilan adalah hal penting untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan. Para mahasiswi Manajemen *Resort & Leisure* mengembangkan gambaran pribadi tentang bagaimana bentuk tubuh mereka, dimana hal tersebut sangat berkaitan dengan citra tubuh. Berdasarkan wawancara pada bulan November 2020 dengan lima orang mahasiswi Manajemen *Resort & Leisure*, didapatkan hasil bahwa para mahasiswi tersebut menjelaskan bahwa penampilan fisik penting untuk dunia pariwisata. Khususnya bidang pariwisata secara umum bergerak di bidang *hospitality* (pelayanan) dan berhubungan langsung dengan pengunjung, sehingga kesan pertama akan sangat mungkin meningkatkan kepuasan pengunjung sekaligus citra pariwisata di mata pengunjung. Aspek pelayanan seperti gedung, furnitur, dekorasi, perlengkapan, dan penampilan personel layanan dapat memberikan kesan penting bagi tamu dan meningkatkan kepuasan tamu (Lovelock, Patterson, & Wirtz, 2014). Perusahaan percaya bahwa mempekerjakan karyawan dengan penampilan yang menarik dapat menciptakan citra perusahaan yang cerah dan menarik lebih banyak pelanggan (Warhurst & Nickson, 2007). Para manajer di banyak sektor jasa sering merekrut personel yang lebih menarik dan rapi (Villi & Koc, 2018). Tidak jarang beberapa perusahaan ataupun perhotelan menerapkan standar yang tinggi untuk penampilan para karyawannya. Beberapa perusahaan dan hotel terkadang menetapkan standar yang cukup tinggi, mereka biasanya memprioritaskan pekerja yang memiliki bentuk tubuh ideal untuk ditempatkan di bagian yang melayani pengunjung secara langsung. Karyawan harus mengkombinasikan tubuh mereka dan upaya diri untuk memperlihatkan penampilan yang menarik di tempat kerja (Entwistle & Wissinger, 2006). Salah seorang mahasiswi lainnya (berinisial E) mengatakan, dia merasa lebih percaya diri ketika memiliki bentuk tubuh ideal. Terkadang timbul juga rasa membandingkan

penampilan diri sendiri dengan teman-teman yang lain. Karena merasa dia kurang cantik, maka mahasiswi tersebut lebih menonjolkan penampilannya dan bentuk tubuhnya yang ideal dibandingkan teman-teman yang lain. Terkadang perbandingan tersebut mengarah jika dia merasa lebih baik dari teman-teman yang lain dan membuat lebih percaya diri. Selain itu, kompetensi keterampilan seseorang yang memiliki daya tarik fisik lebih dianggap lebih kompeten dengan kemampuan yang lebih baik daripada orang yang tidak menarik secara fisik (Langlois dkk, 2000; Webster & Hysom, 1998). Individu yang menarik secara fisik dipandang lebih mungkin untuk mencapai kesuksesan (Jackson, 1983), dan menerima evaluasi kerja yang lebih tinggi (Drogosz & Levy, 1996). Menurut hasil wawancara dengan salah satu sumber (berisial I) yang telah bekerja di salah satu hotel di Jakarta mengatakan selain kinerja yang baik, memiliki penampilan yang menarik dan bentuk tubuh ideal dapat menjadi salah satu faktor untuk lebih percaya diri ketika bekerja dan adanya kesempatan untuk mendapatkan promosi jabatan.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Goldfein (1994) yang melibatkan orang dewasa yang bekerja memaparkan, perempuan cenderung memiliki keinginan lebih besar untuk menurunkan berat badan daripada pria meskipun sebenarnya mereka tidak lebih gemuk daripada pria. Hal ini menunjukkan adanya ketidakpuasan terhadap citra tubuh atau diskriminasi dari perusahaan berdasarkan kenyataan berat badan atau daya tarik fisik, daripada sekedar pandangan stereotipe yang direfleksikan oleh masyarakat dan media. Oleh karena itu, perempuan ingin terlihat menarik dengan ukuran tubuh atau penampilan fisik agar tampak lebih percaya diri (Goldfein, 1994). Menurut Goldfein (1994) menyatakan bahwa ukuran tubuh mempengaruhi kemungkinan seseorang untuk sukses di tempat kerja, orang yang lebih kurus dipandang akan lebih sukses dibandingkan orang yang gemuk. Karyawan yang memiliki kelebihan berat badan cenderung tidak menerima promosi (Shapiro, King, & Quiñones, 2007). *Self esteem* dijelaskan sebagai penilaian komprehensif atas harga atau nilai pribadi seseorang (Abdelhamied, 2018). *Self esteem* ditemukan terkait dengan kepuasan kerja dan kinerja di bidang

jasa dan perhotelan, sehingga akan terwujudnya karyawan yang percaya diri dan efektif, dan percaya pada kapasitas kinerja mereka sendiri (Karatepe & Demir, 2014). Daya tarik fisik merupakan faktor penting yang membentuk evaluasi pelanggan (Villi & Koc, 2018). Menurut narasumber (berinisial K), tamu akan lebih merasa senang jika penampilan pegawai hotel terlihat menarik. Pelanggan cenderung memberikan tanggapan yang lebih negatif ketika petugas pelayanan tidak menarik (Villi & Koc, 2018). Realitanya di dunia perhotelan saat ini khususnya yang melayani tamu secara langsung sangat dibatasi dengan kriteria dari segi fisik. Penampilan fisik seseorang adalah perpaduan warna kulit, warna rambut, tekstur dan panjang rambut, warna mata, bentuk mata, ketebalan atau ketipisan bibir dan hidung, fisik secara keseluruhan dan ciri fisik lainnya (Sims, 2012). Daya tarik fisik sangat berharga di pasar tenaga kerja (Wong & Penner 2016). Hal ini dapat diperoleh melalui pengendalian berat badan (yaitu, olahraga, diet, dan pengobatan), dan perawatan kesehatan serta kecantikan (yaitu, tata rias, menikur dan perawatan, lensa kontak, kebersihan dan perawatan pribadi, dan memakai parfum atau deodoran) (Bengs, 2000). Karyawan juga dituntut untuk berkomitmen menjaga berat badan dan perawatan kecantikan, seperti diet dan metode lain untuk mempertahankan bentuk tubuh seseorang (Shilling, 2012). Perusahaan mencari karyawan dengan penampilan yang menarik, termasuk senyuman yang menyenangkan, gigi yang rapi, rambut rapi, dan proporsi tubuh yang baik (Warhurst dkk, 2000). Dalam proses seleksi, persyaratan kode pakaian dan pentingnya penampilan juga ditekankan (Warhurst & Nickson, 2007). Perusahaan perhotelan mengatur dengan ketat kebijakan kode penampilan dan pakaian, selain itu perusahaan memberikan pelatihan untuk presentasi diri. Perusahaan menggunakan persyaratan pakaian dan penampilan, seperti persyaratan gaya pakaian, tata rias, gaya dan panjang rambut untuk mengatur penampilan karyawan (Warhurst & Nickson, 2007). Menurut penelitian Johnston (2010) pada karyawan hotel di Turki menunjukkan bahwa warna rambut bisa menjadi salah satu faktor dalam tingkat pendapatan di tempat kerja, karyawan perempuan yang memiliki rambut pirang mendapatkan upah

yang lebih besar di tempat kerja karena adanya respons yang positif dari pelanggan. Mungkin karena alasan ini, rata-rata perempuan di Amerika Serikat menghabiskan rata-rata 45.000 dolar selama hidupnya untuk rambut, wajah, tubuh, dan tangan atau kaki (Tagoe, 2010). Di sisi lain, rata-rata seorang perempuan Inggris menghabiskan rata-rata 175.000 dolar untuk kosmetik seumur hidup (Sharkey, 2017). Sedangkan menurut survei tahun 2020 di Indonesia, rata-rata perempuan gen z menghabiskan Rp. 1.000.000 sampai Rp. 2.999.999 per bulan untuk berbagai perawatan kecantikan, lebih dari Rp. 2.000.000 bagi gen y dan Rp. 500.000 sampai Rp. 999.999 untuk gen x (Anisa 2020).

Mahasiswi jurusan Manajemen *Resort & Leisure* Universitas Pendidikan Indonesia yang nantinya akan terjun ke dunia pariwisata & perhotelan sangat memperhatikan penampilan mereka. Bentuk tubuh yang ideal merupakan salah satu hal penting yang menunjang penampilan mahasiswi Manajemen *Resort & Leisure*, dikarenakan penampilan adalah hal penting untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan. Para mahasiswi Manajemen *Resort & Leisure* mengembangkan gambaran pribadi tentang bagaimana bentuk tubuh mereka, dimana hal tersebut sangat berkaitan dengan citra tubuh. Penelitian mengenai citra tubuh dan *self esteem* belum pernah dilakukan pada mahasiswi jurusan Manajemen *Resort & Leisure*, dengan demikian untuk mengisi gap penelitian terkait citra tubuh dan *self esteem*, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan *self esteem* pada mahasiswi jurusan Manajemen *Resort & Leisure* Universitas Pendidikan Indonesia.

B. Pertanyaan Penelitian

Apakah terdapat hubungan antara citra tubuh dengan *self esteem* mahasiswi Manajemen *Resort & Leisure* Universitas Pendidikan Indonesia?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan citra tubuh dan *self esteem* pada mahasiswi Manajemen *Resort & Leisure* Universitas Pendidikan Indonesia.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan dan kajian teori dalam bidang psikologi perkembangan, khususnya dalam permasalahan yang berkaitan dengan perilaku perempuan dewasa awal mengenai citra tubuh dan *self esteem*.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis penelitian ini adalah:

a. Mahasiswi Manajemen *Resort & Leisure*

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan *self esteem* mahawiswi Manajemen *Resort & Leisure* dengan menjadi lebih percaya diri dan menerapkan pola hidup sehat supaya tidak mengganggu *performance* individu sebagai mahasiswi sehingga meningkatkan citra tubuhnya ke arah yang lebih positif. Penelitian ini juga diharapkan memberikan informasi bahwa individu yang bekerja di bidang pelayanan yang memungkinkan adanya intensitas yang tinggi bertemu dengan banyak orang seperti mahasiswi Manajemen *Resort & Leisure* maka diharapkan memiliki *self esteem* yang positif sehingga meningkatkan performa yang baik.

b. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti lain, penelitian ini dapat memberikan informasi sehingga dapat menambah wawasan keilmuan mengenai citra tubuh dan *self esteem* sebagai bahan rekomendasi untuk mengembangkan penelitian selanjutnya.