

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori Dan Penelitian yang Relevan

1. Pengertian Persepsi

Istilah persepsi sering disamakan dengan pandangan atau anggapan, sebab didalam persepsi ini subyek menerima dan menganalisis informasi tentang hal-hal yang terdapat didalam dan sekitar obyek. Persepsi merupakan hal yang berkenan dengan perlakuan seseorang terhadap informasi tentang suatu subjek yang masuk pada dirinya melalui pengamatan dengan menggunakan indera-indera yang dimiliki. Efendi (1985: 112) menyatakan bahwa persepsi merupakan proses penerimaan, penafsiran dan pemberian arti dari kesimpulan yang diterima dari indera. Bimo Walgito (1997: 53) menyatakan bahwa persepsi merupakan proses perangsangan dari luar melalui alat penginderaan diteruskan kepusat otak kemudian menafsirkannya apa yang anggota *fitness* lihat dan anggota *fitness* dengar, sehingga individu menyadari dan mengerti tentang apa yang di indera.

Karena persepsi tidak hanya proses penginderaan, tetapi terdapat proses pengorganisasian dan penilaian yang bersifat psikologis, Irwanto dkk (1989: 96-97) menjabarkan beberapa faktor yang mempengaruhi persepsi, yaitu:

- a. Perhatian yang selektif, artinya rangsangan (stimulasi) yang harus ditanggapi, tetapi individu cukup memusatkan pada rangsangan tertentu saja.

- b. Ciri-ciri rangsangan, artinya intensitas rangsangan yang paling kuat, paling besar atau rangsang yang bergerak lebih menarik perhatian untuk diamati.
- c. Nilai kebutuhan artinya antara individu, maksudnya persepsi yang satu dengan yang lain tidak sama, tergantung pada nilai-nilai hidup yang dianutnya dan kebutuhannya.
- d. Pengalaman terdahulu, yakni suatu hal yang sangat mempengaruhi bagaimana seseorang mempersepsikan dunia sekitar.

Sementara itu dari pendapatnya Wiliam James yang dikutip Syamsul (2000: 71) persepsi adalah proses mental yang terjadi pada diri manusia yang berupa data-data melalui indra hasil pengolahan otak dan ingatan. Proses terjadinya suatu persepsi dari individu sama, proses ini mulai dari seseorang yang mendapatkan stimulus atau rangsang yang dapat ditangkap oleh panca indra selanjutnya akan dibawa ke otak untuk diproses. Didalam otak terjadi yang disebut dengan kesan atau jawaban yang dikembalikan ke indra yang berdasarkan pengalaman yang tersimpan di otak. Menurut Abdurraman (2003:178) persepsi adalah proses yang dengan melaluinya dapat menafsirkan rangsang dari luar dan memberi makna khusus untuk stimulus-stimulus yang ada di dalamnya. Dari proses persepsi ini maka akan diperoleh pemahaman terhadap sesuatu yang melingkupinya dan mengenal karakternya dalam bentuk yang memungkinkan untuk mengambil langkah-langkah perilaku yang tepat. Dari sini maka dapat di lihat bahwa dari sejak lahir manusia sudah memiliki kemampuan tersebut. Hanya saja semua ini tetap di dasarnya dari proses belajar, pengalaman dan latihan.

Sementara itu dari pendapatnya Gashlet (2000: 45) menerangkan bahwa persepsi, memfokuskan terhadap beberapa fenomena bidang universal dengan anggapan bahwa itu adalah bentuk, sementara untuk sisi bidang lainnya disebut dengan latar belakang.

2. Pengertian Citra Tubuh

Citra tubuh atau *body image* adalah persepsi seseorang mengenai penampilan fisik dirinya sendiri. Orang dengan cira tubuh yang buruk akan mempersepsikan dirinya sebagai orang yang tidak memiliki penampilan yang menarik atau buruk, sedangkan orang yang memiliki citra tubuh yang baik akan bisa melihat bahwa dirinya menarik baik bagi dirinya sendiri ataupun orang lain, atau setidaknya akan menerima dirinya apa adanya. Persepsi mengenai citra tubuh bukan hal yang obyektif atau merupakan opini dari orang lain, seseorang dengan citra tubuh yang buruk bisa saja secara fisik menurut orang lain cantik dan menarik, dan seseorang dengan citra tubuh yang baik saja merupakan orang yang dianggap tidak menarik secara fisik oleh orang lain (Thompson,1996: 10).

Secara tradisional, citra tubuh merupakan suatu imej mental yang anggota *fitness* bentuk mengenai tubuh anggota *fitness* sendiri. Walaupun demikian, istilah citra tubuh telah diperluas untuk mengikutsertakan bagaimana anggota *fitness* merasakan mengenai tubuh anggota *fitness* sendiri dan juga apakah anggota *fitness* puas atau tidak puas dengan tubuh anggota *fitness* sendiri. Karena masyarakat menekankan pentingnya penampilan fisik, anggota *fitness* bisa mengharapkan bahwa banyak orang merasa tidak puas dengan

tubuh anggota *fitness* sendiri. Sebagian besar individu menyatakan ketidakpuasan pada berat tubuh anggota *fitness* sendiri. Sebagian besar individu menyatakan ketidakpuasan pada berat tubuh dan juga secara khusus pada area perut. Rasa puas pada tubuh anggota *fitness* sendiri ditentukan dan dipengaruhi oleh imej mengenai tubuh ideal, dimana imej ini dipengaruhi oleh bentuk tubuh ideal dalam masyarakat atau budaya tertentu.

Ketidakpuasan pada tubuh sendiri terkait erat dengan kerapuhan dan juga kepercayaan diri yang buruk, depresi, kecemasan social dan juga disfungsi seksual. Kaitan antara citra tubuh dan kesehatan psikologis seseorang sangat kuat terutama pada orang yang secara psikologis menekankan dan mementingkan penampilan anggota *fitness*. Interaksi antara citra tubuh dan faktor risiko lainnya (tekanan sosiokultural agar badan kurus, kecemasan mengenai performa atletis, dan pandangan yang negatif mengenai pencapaian atletis) meningkatkan kemungkinan gangguan pola makan pada atlet.

Kekhawatiran mengenai berat badan dan ketidakpuasan terhadap tubuh telah menjadi hal yang begitu umum dan bisa dianggap merupakan hal yang normatif di masyarakat, yaitu disebut juga *normative discontent* (Thompson, 1996: 17). Hal yang paling menentukan ialah sampai berapa jauh seseorang menganggap penampilan fisiknya sangat penting, dan mendefinisikan diri mereka dengan penampilan fisik saja.

Gaya hidup kini sudah menjadi komoditas utama kaum urban. Ini terkait dengan ekspresi dan perilaku individu-individu perkotaan yang tersirat dalam aktivitas, minat, dan opini mereka. Semua itu ditujukan untuk

mencitrakan pribadi sekaligus merefleksikan status sosial yang disandangnya. Tidak berlebihan bila gerak-gerik gaya hidup mereka dijadikan referensi dan bila perlu ditiru kelompok masyarakat lain.

Citra tubuh yang negatif merupakan suatu persepsi yang salah mengenai bentuk anggota *fitness*, perasaan yang bertentangan dengan kondisi tubuh anggota *fitness* sebenarnya. anggota *fitness* merasa bahwa hanya orang lain yang menarik dan bentuk tubuh dan ukuran tubuh anggota *fitness* adalah sebuah tanda kegagalan pribadi. anggota *fitness* merasakan malu, self-conscious, dan khawatir akan badannya. anggota *fitness* merasakan canggung dan gelisah terhadap badannya. Gangguan citra tubuh biasanya melibatkan distorsi dan persepsi negatif tentang penampilan fisik anggota *fitness*. Perasaan malu yang kuat, kesadaran diri dan ketidaknyamanan sosial sering menyertai penafsiran ini. Sejumlah perilaku menghindar sering digunakan untuk menekan emosi dan pikiran negatif, seperti visual menghindari kontak dengan sisa ekstremitas, mengabaikan kebutuhan perawatan diri dari sisa ekstremitas dan menyembunyikan sisa ekstremitas lain. anggota *fitness* yang mempunyai gangguan bentuk tubuh bisa tersembunyi atau tidak kelihatan atau dapat juga meliputi suatu bagian tubuh yang berubah secara signifikan dalam bentuk struktur yang disebabkan oleh rasa trauma atau penyakit. Beberapa anggota *fitness* boleh juga menyatakan perasaan ketidakberdayaan, keputusasaan, dan kelemahan, dan boleh juga menunjukkan perilaku yang bersifat merusak terhadap dirinya sendiri, seperti penurunan pola makan atau usaha bunuh diri (Jefry, 2010)

Sedangkan citra Tubuh yang positif merupakan suatu persepsi yang benar tentang bentuk anggota *fitness*, anggota *fitness* melihat tubuhnya sesuai dengan kondisi yang sebenarnya. anggota *fitness* menghargai badan/tubuhnya yang alami dan anggota *fitness* memahami bahwa penampilan fisik seseorang hanya berperan kecil dalam menunjukkan karakter anggota *fitness* dan nilai dari seseorang. anggota *fitness* merasakan bangga dan menerimanya bentuk badannya yang unik dan tidak membuang waktu untuk mengkhawatirkan makanan, berat badan, dan kalori. anggota *fitness* merasakan yakin dan nyaman dengan kondisi badannya.

Sikap tidak percaya diri muncul akibat kebiasaan-kebiasaan kita mengembangkan sikap dan pendapat negatif tentang diri kita. Mungkin juga sikap tidak percaya diri ini muncul sebagai akibat dari pengaruh lingkungan kita. Antara lain sikap lingkungan yang membuat kita takut untuk mencoba. Takut untuk berbuat salah. Semua harus seperti yang sudah ditentukan. Karena ada rasa takut dimarahi ini, kita jadi malas untuk melakukan hal-hal yang berbeda dari orang kebanyakan.

Kurangnya kepercayaan diri mengakibatkan seseorang merasa tidak aman, tidak bebas, ada perasaan takut, ragu-ragu, murung, pemalu, kurang berani, merasa rendah diri, dalam mengambil keputusan sering membuang-buang waktu, dan cenderung menyalahkan suasana luar sebagai penyebab apabila tidak mampu mengatasi masalah. Individu yang memiliki kepercayaan diri selalu ingin mengarahkan segenap kemampuannya dan tidak terhambat

oleh perasaan rendah diri, merasa tentram dengan diri sendiri, teman dan masyarakat.

Terbentuknya rasa percaya diri tidak timbul dengan sendirinya, melainkan secara perlahan-lahan dan melalui proses belajar dalam kehidupan. Kepercayaan diri yang sebenarnya justru didasari oleh perasaan positif akan harga diri individu sehingga rasa percaya diri dapat dikembangkan secara positif. Istilah harga diri dalam pembicaraan sehari-hari merupakan suatu batasan tentang sejauh mana seseorang memberi penghargaan, penilaian, persetujuan atas dirinya sendiri, serta sejauh mana seseorang menyukai dirinya sendiri.

Untuk menumbuhkan rasa percaya diri yang proporsional maka individu harus memulainya dari dalam diri sendiri. Hal ini sangat penting mengingat bahwa hanya individu yang bersangkutan yang dapat mengatasi rasa kurang percaya diri yang sedang dialaminya.

Untuk menandai taraf kepercayaan diri seseorang sejauh mana tanggapan yang dibuat seseorang terhadap aspek fisik, moral, dan hubungan dengan orang lain. Penilaian terhadap dirinya sendiri akan mempengaruhi proses berfikir, perasaan, keinginan, nilai, maupun tujuan hidupnya. Menurut Baron dan Byrne (2000), pandangan dan pendapat mengenai kecantikan dan penampilan fisik yang menarik diidentifikasi dengan bentuk tubuh yang ideal. Pada setiap masyarakat yang berbeda, standar bentuk tubuh yang ideal juga berbeda-beda. Pada tahun 1950-an, bentuk tubuh yang berisi seperti Marilyn Monroe dianggap sebagai bentuk tubuh wanita yang ideal dimasyarakat Barat,

sedangkan pada tahun 1970-an pada masyarakat yang sama, bentuk tubuh seperti supermodel Twiggy yang kurus dan ramping menjadi tolok ukur bentuk tubuh yang ideal (Thompson, Heinberg, Altabe, & Dunn, 1999). Tetapi ada juga beberapa masyarakat yang memiliki standar berbeda, contohnya di Timur Tengah yang menganggap bahwa tubuh yang gemuk adalah bentuk tubuh ideal karena diasosiasikan dengan kesuburan (Nassar, 1998 dalam Thompson et al, 1999).

Tuntutan yang ada di masyarakat dapat mempengaruhi perasaan orang mengenai tubuhnya. Bila ia tidak dapat memenuhi bentuk tubuh ideal yang ada di masyarakat, maka akan muncul ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya. Ketidakpuasan ini tentu mempengaruhi penilaian, persepsi, dan penghargaan terhadap tubuhnya (Kemala, 2000). Kesempurnaan fisik tidaklah mudah untuk diraih. Demi mendapatkan bentuk tubuh yang ideal, manusia melakukan banyak hal. Mulai dari menata pakaian dan rambut, diet dan olah raga, bahkan sampai melakukan bedah plastik. Pada tahun 1996 didapatkan data bahwa 73,921 pria dan 622,982 wanita Amerika Serikat melakukan bedah kosmetik untuk memperindah penampilannya (American Society of Plastic & Reconstructive Surgeons, 1996) dan kecenderungan dilakukannya bedah plastik tampaknya akan meningkat pada tahun-tahun mendatang. Ini dilakukan tentu saja karena banyak orang yang tidak merasa puas pada penampilan fisiknya. Dari berbagai penelitian yang telah dilakukan, didapatkan data bahwa wanita jauh lebih memperhatikan tentang penampilan fisik dari pada pria (Thompson, 1996; Hagborg dalam Baron & Byrne, 2000). Hal ini terjadi

karena masyarakat lebih menekankan tentang pentingnya penampilan fisik pada wanita dari pada pria (Baron & Byrne, 2000; Davison & Neale, 2001).

Perasaan anggota *fitness* terhadap tubuhnya dapat berupa penilaian positif atau negatif. Hal ini adalah pengertian umum mengenai citra tubuh. Cash dan Pruzinsky (dalam Thompson, et al, 1999) menyebutkan bahwa citra tubuh adalah sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya. Sedangkan menurut Thompson, et al (1999) citra tubuh adalah representasi internal dan persepsi seseorang terhadap tubuhnya. Citra tubuh memiliki pengaruh yang besar terhadap bagaimana seseorang menghadapi dirinya dan dalam menjalani kehidupannya sehari-hari. Oleh karena itu, individu akan selalu berusaha untuk tampil sebaik mungkin, dan salah satu caranya adalah dengan memiliki tubuh ideal yang sesuai dengan standar di masyarakat. Derajat kepuasan atau penerimaan individu atas tubuhnya atau bagian-bagian tubuhnya disebut dengan kepuasan citra tubuh (Thompson, et al, 1999). Tetapi bila individu tidak dapat meraih bentuk tubuh yang diharapkan, hal ini dapat memperbesar ketidakpuasan terhadap tubuhnya yang akan berkembang menjadi ketidakpuasan citra tubuh (Heinberg dalam Thompson, 1996).

Dengan kepuasan citra tubuh yang tinggi individu akan dapat berfungsi dengan baik dalam kehidupannya sehari-hari. Tetapi bila kepuasan citra tubuhnya rendah, maka anggota *fitness* tidak dapat berfungsi dengan baik dalam kehidupannya. Hal ini dapat menyebabkan individu memiliki harga diri yang rendah, depresi, kecemasan dan menarik diri dari lingkungan social, bahkan mengalami disfungsi seksual (Cash & Grant dalam Thompson, 1996).

Selama ini, penelitian tentang citra tubuh lebih banyak difokuskan pada wanita yang secara umum melaporkan adanya gangguan citra tubuh lebih banyak daripada pria (Thompson, 1996; Thompson, et al, 1999). Walaupun penelitian mengenai citra tubuh pada pria belum banyak, tidak berarti bahwa pria tidak memiliki masalah citra tubuh. Pada beberapa tahun terakhir ini, perhatian terhadap citra tubuh pada pria perlahan mulai menunjukkan peningkatan (pope, Phillips, & Olivardia, 2000). Garner (1997) menyatakan bahwa dalam suatu survey yang diterbitkan oleh majalah *Psychology Today*, jumlah pria yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka meningkat dari 15% pada tahun 1972 menjadi 43% pada tahun 1997 dan lebih banyak pria (38%) yang merasa tidak puas dengan bentuk dan ukuran dada mereka dibandingkan dengan wanita (hanya 34%).

Untuk memperbaiki rasa percaya diri dan memiliki kebanggaan secara fisik, banyak pria yang mulai membenahi penampilan dirinya. Perawatan tubuh kini tidak lagi menjadi masalah wanita semata. Kaum pria mulai menyerbu salon dan tempat-tempat latihan kebugaran untuk membentuk tubuh yang dianggap ideal, tubuh yang kekar dan berotot. Selain itu pula, latihan kebugaran bertujuan untuk membentuk kebugaran tubuh, meningkatkan kesehatan, mengurangi resiko penyakit, serta membentuk tubuh sesuai dengan keinginan individu (Harris & Harris, 1984). Sebagai contoh jumlah pria yang tercatat sebagai anggota tempat latihan kebugaran di Inggris meningkat sebanyak 49% selama enam tahun (Batty, 2000). Tetapi hal ini juga menimbulkan dampak lain. Steve Bloomfield dari *Eating Disorders*

Association memperkirakan bahwa 10% dari 90.000 penderita *Anorexia Nervosa* dan *Bulimia* di Inggris adalah pria, dan jumlah ini terus bertambah (www.netdoctor.co.uk)

Sebuah perbandingan pada beberapa majalah populer mengungkap bahwa walaupun terdapat lebih banyak iklan dan artikel mengenai diet pada majalah wanita, ada peningkatan signifikan pada iklan dan artikel mengenai latihan angkat beban pada majalah pria (Andersen & Domenico dalam Agliata & Tantleff-Dunn, 2004). Ini akan mendorong wanita untuk mengontrol berat badan mereka melalui diet dan mendesak pria untuk membentuk tubuh mereka melalui latihan. Seperti halnya wanita yang terperangkap dalam budaya kurus langsing, begitu pula pria yang kini menjadi subyek dalam budaya yang menampilkan maskulinitas (Agliata & Tantleff-Dunn, 2004).

Tiga peneliti dari Harvard dan Brown University menangkap fenomena kecenderungan pria-pria untuk membentuk tubuhnya menjadi besar, kekar, dan berotot (Pope, Phillips, & Olivardia, 2000). Ketiga peneliti ini berpendapat bahwa standar fisik pria telah meningkat jauh selama decade terakhir, dari yang bugar dan atletis menjadi berotot dan super kekar. Roberto Olivardia (GQ, Mei 2001) mengatakan bahwa kini pria menganggap bahwa tubuh mereka adalah jalan untuk mencapai kesempurnaan. Bila mereka bisa menjadi sempurna di luar maka mereka juga akan memiliki kesempurnaan di dalam dirinya. Dan sepertinya mereka akan melakukan segala cara untuk memenuhi keinginan mendapatkan tubuh yang ideal dan sempurna.

Penelitian di AS menunjukkan bahwa banyak pria yang melakukan olahraga binaraga (*body building*) masih merasa bahwa tubuh mereka masih kurang kekar dan besar walaupun sebetulnya mereka sudah memiliki tubuh yang berotot. Kebalikan dari *Anorexia Nervosa* dan *Bulimia*. Pria-pria ini terus saja membesarkan tubuh mereka melalui latihan dan olahraga yang berlebihan, tambahan asupan makanan, penggunaan suplemen tambahan, bahkan penggunaan steroid. Ada suatu epidemi baru bernama *Adonis Complex* yang merujuk pada Adonis, manusia setengah dewa pada mitologi Yunani yang dianggap memiliki fisik yang sempurna bagi pria (Pope, et al, 2000). Hal ini menunjukkan bahwa pria-pria ini memiliki citra tubuh yang terganggu.

Untuk membuktikan rasa percaya diri mereka, banyak dari kaum pria yang mengikuti kontes-kontes “kecantikan” pria atau ajang pamer otot. Kontes yang menonjolkan keindahan tubuh dan wajah sejak beberapa tahun terakhir tak lagi didominasi kaum wanita. Jika perempuan cantik dan bertubuh aduhai bisa mengikuti ajang kecantikan seperti None Jakarte, Putri Indonesia , Miss Indonesia , hingga Miss World, dan lain-lain, pria-pria tampan bertubuh atletis pun sejak beberapa tahun terakhir mengikuti ajang kompetisi sejenis, seperti Abang Jakarte, Men's Health Fitness Challenge, L-Men of The Year, hingga Manhunt International.

Bagaikan pemilihan ratu sejagat, pada kontes "kecantikan" kaum pria ini, kontestan juga diminta berjalan di atas panggung agar dewan juri dapat menilai lekuk-lekuk otot mereka. Tak hanya itu mereka pun diminta memeragakan gerakan-gerakan yang bisa membantu menonjolkan otot-otot

tubuh, terutama di bagian perut, yang menonjol berbentuk enam kotak atau biasa dikenal dengan sebutan *sixpack* (Jefry,2010).

Jika gambaran tubuh ideal kaum perempuan dianalogikan dengan dada membusung serta lekuk pinggang bagai gitar, tubuh ideal pria selain sixpack juga digambarkan dengan bentuk bahu yang tegap dan dada bidang serta agak membusung. Idealnya lagi jika bentuk tangan dan kaki mereka terlihat kekar serta kuat, sehingga tampak proporsional dengan bentuk tubuh. Selain itu akan makin seksi jika bokong berisi, dan berbentuk agak bulat.

a. Ketidakpuasan Citra Tubuh

Tingkat kecemasan yang subyektif mengenai citra tubuh ini pada sampel nonklinis bisa memprediksi disfungsi yang berkaitan dengan makanan dan juga kecemasan psikologis secara umum (misalnya depresi) pada remaja dan dewasa. Analisa longitudinal mengindikasikan mengenai pentingnya tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh pada perkembangan gangguan pola makan dan juga obesitas pada perkembangan ukuran tubuh secara subyektif. Sekalipun masalah dan ketidakpuasan citra tubuh terjadi tanpa diikuti dengan *eating disorder* atau masalah berat badan, namun hal ini bisa diasosiasikan sebagai gangguan psikologis dan memerlukan intervensi terapi (Thompson,1996: 19). Masalah gangguan pola makan dan masalah mengenai ketidakpuasan bentuk dan berat badan bisa mempengaruhi individu dari berbagai latar belakang etnis.

Memiliki berat badan berlebih juga bisa memprediksi apakah seseorang akan mendapatkan umpan balik social yang negative seperti

misalnya ejekan mengenai berat badan dan ukuran badan. Peran ejekan sebagai penengah antara status berat badan dan perkembangan rasa ketidakpuasan terhadap tubuh. Walaupun demikian, ketika individu berhasil mengurangi berat badan dan bisa mencapai hal tersebut, bukan berarti langsung terjadi perubahan dan perkembangan pada citra tubuh. Ada bukti bahwa citra tubuh tidak berubah sekalipun berat badan sudah berubah. Ketika berat badan naik kembali, maka ketidakpuasan tubuh akan meningkat kembali (Thompson, 1996: 27).

Pernah mengalami kelebihan berat badan bisa mengakibatkan masalah *residual body image*, dimana hal ini terjadi setelah berat badan turun dengan rapuhnya citra tubuh ketika harus berhadapan dengan berat badan yang kembali naik walaupun hanya sedikit. Walaupun demikian, ketidakpuasan citra tubuh bukan berarti pasti mengindikasikan sesuatu yang buruk, pada tingkat yang rendah hal ini bisa dianggap berguna karena bisa mengarahkan individu pada perilaku sehat seperti olahraga dan mengatur makanan yang bergizi, dimana kebiasaan ini jika dilakukan secara rutin dan menjadi gaya hidup bisa berguna untuk jangka panjang.

b. Perbedaan jenis kelamin dalam ketidakpuasan citra tubuh

Selama bertahun-tahun, penelitian menyatakan bahwa dengan *eating disorder*, terutama *Anoreksia*, jumlahnya jauh melebihi laki-laki, sekitar 9 banding 1. Tingkat ketidakpuasan pada tubuh, yang diindikasikan dengan tingkat perilaku diet dan laporan subjektif mengenai kekhawatiran penampilan, juga menghasilkan perbedaan jenis kelamin. Walaupun

kelainan yang berkaitan dengan kekhawatiran mengenai berat badan dan penampilan bukan sepenuhnya masalah wanita, namun wanita memiliki risiko yang lebih besar (Thompson,1996: 29).

Terdapat hubungan antara sejarah pernah disiksa, citra tubuh dan masalah gangguan pola makan. Reaksi negatif dari pelecehan ataupun penyiksaan seksual bisa mengarah pada perilaku gangguan pola makan, dimana usaha untuk mengubah bentuk tubuh, mungkin merupakan suatu cara untuk menetapkan control terhadap perasaan tidak berdaya atau tidak memiliki kekuatan. Sikap suka mengkritik diri sendiri pada individu yang mengalami pelecehan merupakan komponen kognitif utama yang berhubungan dengan kepribadian disfungsional dan perilaku merusak diri sendiri.

Individu biasanya memiliki imej tubuh ideal yang berbeda dari tubuh tubuh mereka yang sebenarnya. Misalnya saja pria menginginkan untuk bisa lebih tinggi, memiliki bahu yang lebar ataupun bentuk tubuh yang lebih berotot. Sedangkan wanita ingin ataupun lebih kurus. Pada saat yang bersamaan terdapat perbedaan signifikan, dimana pria dan wanita mempersepsikan bentuk tubuh ideal yang mereka pikirkan disukai oleh masing-masing jenis kelamin. Misalnya saja wanita berpikir bahwa pada kenyataannya wanita yang betul-betul diinginkan oleh pria ialah bertubuh biasa-biasa saja dan memiliki payudara ukuran sedang. Walaupun demikian, terdapat diskrepansi yang kecil pada persepsi pria terhadap tubuh pria yang ideal yang diinginkan oleh wanita dan figure pria yang diinginkan oleh

wanita. Sebagai hasilnya, pria lebih bisa menilai berat badan yang sebenarnya, yang ideal, dan ukuran yang mereka pikirkan diinginkan oleh wanita dibandingkan wanita.

Ketika individu memasuki ruangan yang penuh dengan lawan jenis, terjadi beberapa perubahan fisik. Misalnya saja individu akan berjalan lebih tegap, wajah dan mata akan terlihat lebih terang, posisi tubuh tidak akan terlihat malas, secara otomatis perut akan ditahan dan individu akan terlihat lebih muda. Tempat ideal untuk mengobservasi hal ini ialah misalnya saja seperti di pantai dimana wanita dan pria yang berjalan mendekati satu sama lain, jika dilihat dengan cermat maka ketika mereka berdekatan akan terjadi perubahan-perubahan fisik tersebut, dan ketika mereka sudah tidak saling berpandangan perubahan ini akan menghilang dan kembali ke posisi semula (Pease,2003: 50).

c. Peran budaya dan media massa terhadap ketidakpuasan citra tubuh

Teori sosiokultural mengenai ketidakpuasan citra tubuh, meneliti pengaruh antara apa yang dianggap merupakan hal yang ideal secara meluas dan umum di masyarakat, harapan, dan juga pengalaman akan etiologi dan gangguan pola makan. Sebagian besar peneliti menyetujui bahwa dampak terkuat dari berkembangnya ketidakpuasan citra tubuh di masyarakat barat adalah faktor sosiokultural. Studi menunjukkan bahwa individu Afrika dan Asia memiliki ketidakpuasan citra tubuh yang lebih rendah dibandingkan individu Kaukasia (Thompson,1996: 37). Meskipun kurus merupakan hal

yang sangat dihargai di masyarakat, lawannya yaitu obesitas merupakan hal yang paling dihindari.

Media Massa memiliki peran yang penting dalam mengkomunikasikan standar berat badan kurus pada wanita. Televisi dan majalah memiliki efek negatif karena model dalam media ini dilihat sebagai perwakilan realistis dari orang yang sebenarnya, bukan sebagai gambar yang sudah dimanipulasi dan dikembangkan secara hati-hati dan artifisial. Wanita bisa gagal untuk melihat bahwa model dalam televisi atau media cetak menghabiskan banyak waktu dengan *make-up* dan perawatan rambut untuk sesi pemotretan dan juga berdiet secara ketat dengan program olahraga yang ketat pula, dan melihat wanita ini sebagai realistis dan pantas untuk dijadikan perbandingan.

Walaupun tubuh ideal yang kurus tidak dipromosikan secara langsung oleh media, popularitas televisi, film dan majalah merupakan sarana dimana media menjadi salah satu alat yang memberikan pengaruh yang sangat kuat untuk mengkomunikasikan tubuh kurus. Media massa memiliki peran yang kuat mengenai ukuran standar ideal kecantikan dan secara spesifik, media berperan dalam mengkomunikasikan harapan ini pada masyarakat.

Pada teori *Self-ideal discrepancy*, teori ini memfokuskan pada kecenderungan individu untuk membandingkan persepsi mengenai penampilan mereka sendiri dengan bayangan ideal atau juga orang lain yang dianggap memiliki penampilan ideal. Hasil dari proses perbandingan ini adalah diskrepansi antara persepsi mengenai diri dan diri yang dianggap

ideal dan juga bisa menghasilkan ketidakpuasan. Diasumsikan dengan teori bahwa semakin besar diskrepansi antara persepsi seseorang dan persepsi ideal, semakin besar ketidakpuasan. Penelitian mendukung hipotesa bahwa *self-ideal discrepancy* ada dan semakin besar diskrepansi maka semakin tinggi tingkat gangguan pola makan dan ketidakpuasan citra tubuh.

Pada studi lain, terdapat indikasi bahwa mayoritas variasi dari citra tubuh dan gangguan pola makan bisa dikaitkan dengan kecenderungan untuk membuat perbandingan secara sosial dan juga kecenderungan untuk menyadari dan menginternalisasikan norma sosiokultural mengenai penampilan yang menarik (Thompson,1996: 43).

Iklim sosiokultural merupakan setting condition untuk perkembangan subjektif dari gangguan *body image*. Walaupun demikian, budaya yang mengekspos dan menekankan pentingnya penampilan fisik yang menarik dan tubuh yang kurus bukan berarti akan secara langsung menimbulkan ketidakpuasan citra tubuh, dimana hal ini bisa terjadi jika ada kombinasi dari faktor lain (seperti misalnya faktor kepribadian yang rentan ataupun juga penyiksaan seksual) yang akan menyebabkan pada ketidakpuasan citra tubuh atau *eating disorder* (Thompson,1996: 43).

Bisa disimpulkan bahwa ketidakpuasan citra tubuh yang terkait dengan menurunnya kepercayaan diri serta meningkatkan usaha untuk berdiet, bisa berkembang menjadi masalah yang serius yaitu gangguan citra tubuh secara klinis pada *eating disorder* seperti misalnya *anorexia nervosa*, *bulimia* dan *binge eating*.

B. Kerangka Berpikir

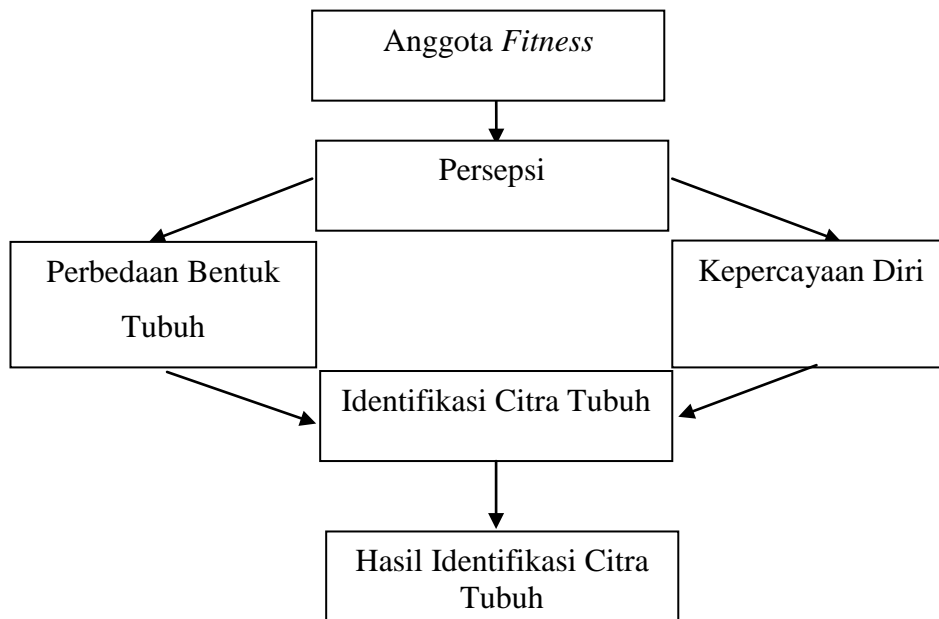
Persepsi merupakan hal yang berkenan dengan perlakuan seseorang terhadap informasi tentang suatu subjek yang masuk pada dirinya melalui pengamatan dengan menggunakan indera-indera yang dimiliki.

Citra tubuh atau *body image* adalah persepsi seseorang mengenai penampilan fisik dirinya sendiri. Orang dengan citra tubuh yang buruk akan mempersepsikan dirinya sebagai orang yang tidak memiliki penampilan yang menarik atau buruk, sedangkan orang yang memiliki citra tubuh yang baik akan bisa melihat bahwa dirinya menarik baik bagi dirinya sendiri ataupun orang lain, atau setidaknya akan menerima dirinya apa adanya.

Media Massa memiliki peran yang penting dalam mengkomunikasikan standar berat badan kurus. Televisi dan majalah memiliki efek negatif karena model dalam media ini dilihat sebagai perwakilan realistik dari orang yang sebenarnya, bukan sebagai gambar yang sudah dimanipulasi dan dikembangkan secara hati-hati dan artifisial.

Untuk mendapatkan bentuk tubuh yang indah, diperlukan usaha dalam pembentukannya dan tiap usaha yang dilakukan tidaklah sesingkat dan semudah membalikkan telapak tangan. Tetapi diperlukan kedisiplinan dalam menjalani latihan dan cukupnya asupan gizi. Belakangan ini semakin banyak orang yang ingin berolahraga di fitness center (pusat kebugaran) agar mendapatkan tubuh yang diinginkan. Hal ini ditangkap oleh berbagai pusat kebugaran sebagai peluang untuk lebih memperkenalkan *fitness* kepada masyarakat.

Hal itulah yang menjadi perhatian penulis untuk mengetahui dan menentukan secara ilmiah identifikasi Persepsi Citra Tubuh Anggota Fitness Pesona Merapi Yogyakarta, sehingga akan diketahui berapa *prosentase* anggota *fitness* yang mengetahui tentang citra tubuh.



Gambar 1. Karangka Berpikir

C. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Novriani Tarigan (2007) yang meneliti tentang hubungan citra tubuh dengan status obesitas, aktivitas fisik, dan asupan energi remaja SMP di Yogyakarta dan kabupaten Bantul. Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 373 remaja yang terdiri dari 191 remaja obesitas dan 182 remaja tidak obesitas di Yogyakarta menunjukkan sebanyak 91% remaja obesitas memiliki citra tubuh negative yang ditunjukkan dengan rasa ketidakpuasan terhadap penampilan dirinya. Dari uji kai kuadrat, ada hubungan yang bermakna antara status obesitas dengan status ketidakpuasan citra tubuh.