

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *BODY IMAGE*

a. Definsi *Body Image*

Body image adalah sesuatu yang berdampak pada kehidupan sehari-hari semua orang baik itu dengan cara yang ekstrem atau dengan cara yang halus.⁴⁸ Thompson dan koleganya menyatakan bahwa mendefinisikan *body image* merupakan hal yang kompleks. Hal ini disebabkan oleh banyaknya istilah yang digunakan untuk menjelaskan berbagai komponen *body image*, yang sering kali dipakai secara bergantian oleh peneliti dan praktisi, meskipun sebenarnya memiliki makna yang berbeda. Sebagai ilustrasi, mereka menyusun daftar yang mencakup 16 definisi terkait *body image*, seperti kepuasan berat badan, dismorfia tubuh, *body schema*, distorsi tubuh, *body image*, gangguan *body image*, dll. Daftar ini masih bisa diperpanjang, tetapi dalam banyak kasus, istilah-istilah tersebut seringkali digunakan sebagai sinonim untuk aspek tertentu dari pengalaman tubuh.⁴⁹

Dalam *APA dictionary of psychology* edisi ke dua definisi dari *body image* adalah gambaran mental yang dibentuk seseorang mengenai tubuhnya secara keseluruhan termasuk karakteristik

⁴⁸ Heidi Williams, "*Body Image Issues*", Hal 8.

⁴⁹ Thomas F. Cash dan Thomas Pzurinsky "*Body Image A Handbook of Theory*", Hal 7.

fisiknya dan sikapnya terhadap karakteristik ini.⁵⁰ Schilder berpendapat bahwa *body image* tidak hanya sebuah konstruksi perseptual tapi juga refleksi perilaku dan interaksi dengan orang lain. Dia tertarik pada “elastisitas” citra tubuh seperti alasan fluktuasi ukuran tubuh yang dirasakan, dalam hal ini perasaan ringan dan berat serta efek *body image* pada interaksi dengan orang lain. Dia mendefinisikan *body image* sebagai gambaran tubuh kita sendiri yang kita bentuk dalam pikiran kita, yaitu, cara tubuh itu tampak bagi diri kita sendiri.⁵¹

Menurut Patricia Fallon dan Diann M. Ackard *body image* adalah sebuah representasi mental pada tubuh yang mencakup persepsi penampilan, perasaan dan pemikiran tentang tubuh, bagaimana rasanya di dalam tubuh dan fungsi dan kapabilitas tubuh.⁵² Sedangkan menurut Yochai Ataria dkk dalam bukunya *Body image* didefinisikan sebagai sebagai sistem persepsi, perilaku dan keyakinan yang berkaitan dengan tubuh sendiri.⁵³ Menurut Delinsky dan Germain *body image* adalah konsep psikologis multidimensi yang merangkum pengalaman subjektif seseorang atas tubuhnya sendiri.⁵⁴

⁵⁰ Gary R. VandenBos “*APA Dictionary of Psychology Second Edition*” (Washington DC: APA, 2015) Hal 136.

⁵¹ Sarah Grogan, “*Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children Third Edition*”, (New York: Routledge Taylor and Francis Group, 2017) Hal 23.

⁵² Thomas F. Cash dan Thomas Pzurinsky “*Body Image A Handbook of Theory*”, Hal 117.

⁵³ Yochai Ataria dkk, “*Body Schema and Body Image New Direction*”, (United Kingdom: Oxford University, 2021) Hal XV.

⁵⁴ Thomas F. Cash, “*Encyclopedia of Body Image*”, Hal 8.

Dari paparan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa definisi *body image* adalah gambaran mental yang dibentuk seseorang mengenai tubuh yang mencakup persepsi, perasaan, pemikiran, keyakinan, pengalaman dan perilaku subjektif atas tubuhnya sendiri.

b. Dimensi *Body Image*

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan *body image* dari Thomas F. Cash karena kerangka ini menyediakan dimensi yang sistematis dan dapat digunakan untuk memahami pengalaman individu secara mendalam.⁵⁵ Thomas F. Cash dan Sarah Grogan menyatakan bahwa ada empat elemen utama dalam *body image*.⁵⁶

1. Cara melihat tubuh (*perception*)

Persepsi adalah cara seseorang memandang tubuhnya sendiri atau bagian-bagian tubuhnya, termasuk sensasi yang dirasakan saat berada dalam tubuhnya. Selain gambaran mental, pengalaman persepsi juga melibatkan perasaan akan ruang yang diisi oleh tubuh, kondisi tubuh (misalnya, kekuatan atau kelemahan otot), bentuk bagian tubuh (seperti 'bulat' atau menonjol), dan hubungan antar bagian tubuh

⁵⁵ Thomas F. Cash, "Encyclopedia of Body Image", Hal 66.

⁵⁶ Lina a Ricciardelli dan Zali Yager, "*Adolescence and Body Image from Development to Preventing Dissatisfaction*", (New York: Routledge Taylor and Francis Group, 2016) Hal 1.

(misalnya, apakah bagian tubuh dianggap sebagai komponen yang terpisah-pisah atau saling terhubung).⁵⁷

2. Cara merasakan tubuh (*affective*)

Afeksi memiliki peran penting dalam membentuk *body image* seseorang. Komponen afeksi mencakup perasaan seperti kecemasan, tekanan, dan emosi lainnya yang berhubungan dengan tubuh. Kecemasan tersebut mungkin terfokus pada bagian tubuh tertentu atau berat badan secara keseluruhan. Selain itu, kecemasan dan emosi negatif lainnya bisa dipengaruhi oleh konteks atau situasi tertentu, misalnya ketika seseorang menjadi lebih sadar akan penampilannya di hadapan teman sebaya, pasangan, atau di tempat umum seperti pantai. Rasa malu juga merupakan emosi yang sering muncul dalam kaitannya dengan *body image*, biasanya disebabkan oleh perasaan gagal memenuhi standar ideal penampilan yang berlaku di masyarakat.⁵⁸

3. Pemikiran dan keyakinan pada tubuh (*cognitive*)

Kognisi yang mencakup keyakinan, pemikiran, interpretasi, dan atribusi adalah aspek penting dalam citra tubuh yang dapat berkontribusi atau mempertahankan gangguan citra tubuh (BID). Kognisi ini meliputi keyakinan

⁵⁷ Thomas F. Cash, “*Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*”, Hal 9.

⁵⁸ Thomas F. Cash dan Linda Smolak, “*Body Image A Handbook of Science*”, Hal 157.

seseorang mengenai penampilannya, cita-cita terkait penampilan, serta cara seseorang memandang pentingnya penampilan dalam menentukan harga diri. Instrumen baru dalam mengukur aspek kognitif citra tubuh dirancang untuk mengidentifikasi distorsi kognitif tertentu yang berkaitan dengan BID.⁵⁹

4. Hal-hal yang dilakukan ketika tidak puas dengan tubuh (*behavioral*)

Meskipun *body image* secara tradisional dipahami sebagai fenomena yang bersifat intrapsikis, banyak perilaku yang mencerminkan fungsi citra tubuh seseorang. Contohnya, menghindari cermin, tempat umum, atau timbangan dapat menunjukkan adanya kecemasan terhadap penampilan. Sebaliknya, perilaku seperti sering menimbang badan, memeriksa diri di cermin, atau mencubit kulit bisa menjadi tanda fokus berlebih atau penilaian yang berlebihan terhadap penampilan. Baik perilaku penghindaran maupun pemeriksaan telah banyak dicatat dalam pengalaman individu dengan gangguan makan atau gangguan dismorfik tubuh (BDD). Berbagai instrumen laporan diri baru telah dikembangkan untuk mengevaluasi perilaku-perilaku tersebut.⁶⁰

⁵⁹ Thomas F. Cash dan Linda Smolak, "*Body Image A Handbook of Science*", 157.

⁶⁰ Thomas F. Cash dan Linda Smolak, "*Body Image A Handbook of Science*", 157.

Keempat dimensi ini akan digunakan sebagai kerangka analisis utama dalam menafsirkan pengalaman *body image* pada partisipan penelitian. Dengan pendekatan ini, penulis tidak hanya aspek visual dari tubuh, tapi juga memperhatikan emosi, pikiran, dan tindakan yang menyertai pengalaman tersebut.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Body Image*

1. Jenis Kelamin

Menurut Thomas F. Cash dan Thomas Pruzinsky salah satu faktor yang mempengaruhi *body image* adalah jenis kelamin. Ketidakpuasan tubuh cenderung terjadi pada perempuan daripada laki-laki. Hal ini disebabkan laki-laki lebih memperhatikan masa otot ketika mempertimbangkan *body image* mereka.⁶¹

2. Media Massa

Longe berpendapat bahwa *body image* dipengaruhi oleh faktor eksternal, yaitu media massa. Ada banyak jenis media massa, seperti televisi, internet, majalah dan masih banyak lagi. Dalam hal ini, media massa sering menyajikan konten-konten yang menggambarkan orang yang memiliki tubuh yang mendekati tubuh ideal. Akibatnya hal ini mempengaruhi orang-orang, terutama anak-anak dan

⁶¹ Utin Siti Candra Sari dan Abrori, "*Body Image*" (Jakarta: PT Sahabat Alter Indonesia, 2020) Hal 12-13.

dewasa, dalam pembentukan persepsi tubuh ideal mereka masing-masing.⁶²

Dimensi

3. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal yang intens dapat memicu fenomena perbandingan sosial, di mana individu cenderung membandingkan diri dengan orang lain, terutama dalam hal penampilan fisik. Umpan balik sosial yang diterima sebagai akibat dari perbandingan tersebut dapat berdampak signifikan terhadap konsep diri individu, khususnya terkait penilaian diri terhadap penampilan fisik. Hal ini seringkali memicu kecemasan dan kegelisahan akan penilaian orang lain. Menurut Thomas F. Cash dan Pruzinsky Hal ini menunjukkan bahwa *body image* memiliki implikasi pada hubungan sosial dan karakteristik psikologis individu.⁶³

B. DINAMIKA

a. Definisi Dinamika

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), dinamika diartikan sebagai "gerak (dari dalam); tenaga yg menggerakkan;

⁶² Utin Siti Candra Sari dan Abrori, "*Body Image*" (Jakarta: PT Sahabat Alter Indonesia, 2020) Hal 14.

⁶³ Utin Siti Candra Sari dan Abrori, "*Body Image*" (Jakarta: PT Sahabat Alter Indonesia, 2020) Hal 15.

semangat".⁶⁴ Definisi umum ini menyiratkan adanya kekuatan internal yang menyebabkan pergerakan atau perubahan, sebuah konsep yang menjadi dasar bagi pemahaman dinamika dalam konteks psikologis.

Dalam ranah psikologi, konsep dinamika menjadi lebih spesifik dan berakar dari tradisi psikologi psikodinamik. Menurut Sigmund Freud, dinamika kepribadian adalah tentang bagaimana energi psikis (libido) didistribusikan dan digunakan oleh tiga struktur kepribadian: id, ego, dan superego. Freud berpendapat bahwa perilaku manusia adalah hasil dari konflik terus-menerus antara dorongan-dorongan biologis untuk mencari kesenangan (id), dengan tuntutan realitas dan batasan-batasan sosial yang terinternalisasi (ego dan superego). Bagi Freud, dinamika adalah tentang konflik dan resolusi dari kekuatan-kekuatan internal ini.⁶⁵

Secara lebih luas, Calvin S. Hall dan Gardner Lindzey menjelaskan bahwa studi tentang dinamika kepribadian berfokus pada proses-proses yang mendorong perilaku—yakni, bagaimana seseorang menjadi termotivasi.[3] Dengan menggabungkan pandangan ini, dinamika psikologis dapat disimpulkan sebagai studi tentang kekuatan-kekuatan mental yang saling berhubungan

⁶⁴ Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, "Dinamika," dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Daring*, diakses 24 Juni 2025, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/dinamika>.

⁶⁵ Calvin S. Hall, *A Primer of Freudian Psychology* (New York: Meridian Book, 1999), Hal. 57-59.

dan seringkali saling bertentangan di dalam diri individu, yang mendorong terjadinya perilaku dan proses mental.

b. Dimensi Dinamika Psikologis

Untuk memahami proses dinamika yang terjadi pada partisipan, fenomena ini dapat dilihat melalui tiga dimensi utama: kognitif, afektif, dan psikomotorik.⁶⁶

1. Dimensi Kognitif

Dimensi kognitif merujuk pada seluruh proses mental yang terlibat dalam perubahan, seperti berpikir, meyakini, mengevaluasi, menafsirkan, dan merencanakan. Ini adalah "arena" tempat terjadinya dialog internal dan pembentukan makna.⁶⁷

2. Dimensi Afektif

Dimensi afektif mencakup keseluruhan pengalaman emosional dan perasaan yang menyertai proses perubahan, mulai dari suasana hati (mood) hingga emosi yang lebih intens.⁶⁸

⁶⁶ Anita Woolfolk, *Educational Psychology*, (New York: Pearson, 2019), Hal 388.

⁶⁷ Margaret W. Matlin, *Cognition, 9th Edition* (Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2013), Hal. 2-3.

⁶⁸ Don Hockenbury & Sandra E. Hockenbury, *Psychology, 8th Edition* (New York: Worth Publishers, 2018), Hal. 338

3. Dimensi Psikomotorik

Dimensi psikomotorik adalah manifestasi dari proses kognitif dan afektif ke dalam tindakan dan perilaku fisik yang dapat diamati.⁶⁹

⁶⁹ Anita Woolfolk, *Educational Psychology*, Hal 389.