

Citra Tubuh dan Konsep Tubuh Ideal Mahasiswi FISIP Universitas Airlangga Surabaya

Desi Bestiana

Abstract

The aim of this study was to explore body image and body ideals of the female students in the Faculty of Social and Political Science (Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik) Airlangga University, Surabaya. The samples—50 female students from the age group of late teens—were chosen by purposive sampling method, due to the age factor which can affect someone's preferences and decision making. Their body weight and body height were anthropometrically measured in order to calculate their Body Mass Index (BMI). The samples were then divided into four body size groups—thin, normal, overweight, and obese—based from their BMI. Some samples from each group were interviewed about body image and their concept of body ideals. Nobody was satisfied with her own body. They even disliked some parts of theirs. Most of them have lack of self confidence. Everyone wanted to have ideal body which is thin, tall, and has no visible fat, but they had different ways to pursue this goal.

Keywords: *body image, body ideals, BMI, late teens*

Berkembangnya industrialisasi dan budaya konsumerisme di negara-negara Barat yang dengan cepat tersebar ke berbagai penjuru dunia, membentuk citra tubuh dan standar tubuh ideal yang baru bagi kaum wanita (Featherstone, 1982). Melalui fesyen, perfilman Hollywood, dan berbagai macam jenis iklan, masyarakat diperkenalkan dengan figur-figur wanita yang lebih langsing. Media massa juga menciptakan *image* seolah-olah wanita langsing itu lebih baik daripada wanita gemuk.

Hampir semua pemeran wanita, terutama pemeran utama, dalam sinetron dan film adalah mereka yang bertubuh langsing. Wanita yang bertubuh gemuk dan obesitas sangat jarang mendapatkan peran yang penting. Terkadang diceritakan pula kisah seorang gadis yang awalnya bertubuh gemuk dan tidak *fashionable*, sering menjadi bahan ejekan dan tertawaan orang-orang di sekitarnya, namun pada akhirnya akan berubah menjadi gadis cantik bertubuh langsing yang menjadi incaran para pria, contohnya di dalam film *Date Movie* produksi 20th Century Fox (2006) dan drama musikal Korea *Dream High* produksi KBS (2011) yang baru-baru ini populer di Indonesia.

Banyak wanita yang rela menderita dan menyiksa tubuhnya sendiri demi mendapatkan bentuk tubuh sesuai dengan yang mereka impikan. Kebiasaan makan yang menyimpang (*eating disorder*) sempat menjadi fenomena di era 1980-an karena telah merenggut nyawa penyanyi

Karen Carpenter yang terjangkit *anorexia nervosa* (Kendall, 1999). Sampai saat ini kebiasaan makan yang menyimpang masih banyak terjadi, terutama di Amerika Serikat (*Media Awareness Network*, 2010).

Di beberapa wilayah yang rata-rata penduduknya miskin dan mengalami kesulitan dalam mendapatkan makanan, tubuh yang kurus masih dianggap sebagai tanda kekurangan gizi, kemiskinan, dan penyakit menular. Hal ini dapat dijumpai misalnya di beberapa wilayah di Afrika, misalnya di Nigeria (Barnard, 1992). Di sana, menjadi gemuk masih dianggap sebagai sesuatu yang positif karena dianggap sebagai lambang kemakmuran.

Penelitian terbaru menyebutkan bahwa paham "tubuh langsing itu ideal" telah semakin meluas di berbagai negara, terutama di negara-negara yang telah mengadakan kontak dengan media dan budaya Barat, misalnya di Amerika Selatan, Korea Selatan, dan Jepang (Grogan, 2008). Media Barat juga disebut-sebut sebagai pihak yang bertanggung jawab atas meningkatnya ketidakpuasan diri terhadap tubuh dan berbagai kasus *eating disorder* yang sebelumnya jarang terjadi di negara-negara tersebut (Becker, 2004).

Faktor-faktor sosial, ekonomi, ekologi, dan budaya memang sangat berpengaruh terhadap konsep tubuh ideal yang dianut oleh masyarakat (Bakhshi, 2008). Setiap kelompok masyarakat memiliki standar nilai yang berbeda untuk menentukan apa yang disebut menarik/tidak menarik, gemuk/kurus, tinggi/pendek, kuat/lemah, cantik/jelek. Konsep tubuh ideal berkaitan juga dengan mitos-mitos kecantikan yang berlaku dalam masyarakat tersebut (Wolf, 2004).

Orang yang merasa dirinya gemuk atau yang dianggap gemuk oleh masyarakat di sekitarnya, bisa jadi akan dianggap normal atau bahkan terlalu kurus bagi kelompok masyarakat yang lain. Masing-masing individu, baik secara sadar maupun tidak, berkeinginan untuk memenuhi standar-standar tubuh ideal yang berlaku dalam lingkungan sosial dan budayanya (Kulick dan Meneley, 2004). Tubuh menjadi simbol utama diri, sekaligus masyarakat (Synnott, 2003).

Brewis (2011) menyatakan bahwa orang-orang yang gemuk dan obesitas di beberapa kelompok masyarakat cenderung mengalami kerugian secara sosial yang lebih besar daripada secara fisik/kesehatan. Bentuk kerugian tersebut antara lain, pelecehan, stigmatisasi, marginalisasi, dan diskriminasi. Sebagian besar korbannya adalah kaum wanita karena stigmatisasi kegemukan dinilai sebagai bukti dominasi budaya patriarki yang ingin menekan kebebasan wanita dengan cara memanipulasi tubuh wanita itu sendiri (Wolf, 2004).

Penelitian tentang citra tubuh (*body image*) dan konsep tubuh ideal sudah banyak dilakukan selama beberapa tahun terakhir dengan berbagai macam metode dan sudut pandang bidang-bidang keilmuan yang berbeda. Pada kesempatan kali ini, peneliti tertarik untuk menggali lebih dalam mengenai citra tubuh dan konsep tubuh ideal yang berkembang di kalangan mahasiswi perguruan tinggi dengan menggunakan metode wawancara mendalam dan sudut pandang biokultural.

Secara umum, mahasiswi perguruan tinggi termasuk dalam kelompok usia remaja pra-dewasa (Kartono, 1990). Dalam usia ini, biasanya para mahasiswi mulai sibuk memikirkan dan merencanakan masa depannya, misalnya dengan siapa dia akan menikah dan pekerjaan apa yang akan dilakukan setelah lulus kuliah. Hal-hal tersebut dapat mempengaruhi citra tubuhnya.

Pada penelitian ini, subyek yang dipilih adalah para mahasiswi dari Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) Universitas Airlangga Surabaya. Peneliti ingin mengetahui persoalan-persoalan apa saja yang dihadapi oleh para mahasiswi tersebut berkenaan dengan tubuhnya, kemudian bagaimana persoalan-persoalan tersebut membentuk citra tubuh dan konsep tubuh ideal mereka.

Kerangka Konseptual

Menurut Hardy dan Hayes (1988) citra tubuh adalah sebagian dari konsep diri yang berkaitan dengan sifat-sifat fisik dan merupakan evaluasi individu mengenai dirinya sendiri. Kesadaran dan penerimaan individu terhadap tubuhnya merupakan aspek utama dari citra tubuh. Honigman dan Castle (2007) dalam bukunya yang berjudul *Living with Your Looks* mendefinisikan citra tubuh sebagai gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana orang tersebut akan mempersepsikan dan memberikan penilaian terhadap apa yang dia pikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, serta bagaimana kira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya. Apa yang dia pikirkan dan rasakan belum tentu benar-benar dapat merepresentasikan keadaan yang sebenarnya, namun lebih merupakan hasil penilaian diri yang subyektif.

Citra tubuh lebih sering dikaitkan dengan wanita daripada pria karena wanita cenderung lebih memperhatikan penampilannya (Mappiare, 1982). Perubahan-perubahan fisik yang dialami oleh wanita, terutama pada masa remaja, menghasilkan persepsi yang berubah-ubah mengenai citra tubuh, namun hampir selalu bersifat negatif dan menunjukkan penolakan terhadap fisiknya

(Suryanie, 2005). Hal-hal yang menyebabkan remaja putri tidak menerima keadaan fisiknya antara lain: tinggi badan, berat badan, warna kulit, bentuk susunan gigi, jenis rambut, dan jerawat.

Penelitian tentang citra tubuh dan ketidakpuasan terhadap tubuh telah banyak dilaksanakan di berbagai negara, dengan sampel dari berbagai macam kelompok umur dan status sosial (Grogan, 2008). Ketidakpuasan seseorang terhadap tubuhnya bisa muncul karena orang tersebut telah memiliki konsep tubuh ideal dalam pikirannya, namun dia merasa bahwa tubuhnya sendiri tidak atau belum memenuhi kriteria tubuh ideal tersebut (Cash dan Szymansk, 1995 dalam Grogan, 2008).

Dalam penelitian ini, konsep tubuh ideal diartikan sebagai bentuk dan ukuran tubuh yang dinilai sempurna dan paling diinginkan oleh seseorang. Sama halnya dengan citra tubuh, konsep keidealan tubuh juga dipengaruhi oleh faktor-faktor ekologi dan budaya yang sangat bervariasi (Brown dan Konner, 1987). Oleh karena itu, konsep tubuh yang ideal tidak hanya berbeda-beda antara individu atau kelompok yang satu dengan yang lain, namun juga dapat berubah setiap waktu.

Konsep tubuh ideal wanita dalam masyarakat secara umum yang berangsur-angsur menjadi semakin mengurusi dan tidak masuk akal telah menyebabkan wanita memiliki perkiraan yang berlebihan (*overestimasi*) terhadap berat badan tubuhnya (Birtchnell *et. al.* dalam Myers dan Biocca, 1992). Mereka merasa tubuhnya lebih gemuk daripada berat badan yang sebenarnya. Hal ini juga telah memicu banyak wanita mengalami kebiasaan makan yang menyimpang (*eating disorder*), seperti *anorexia nervosa*, dan *bulimia* (Cash, 2000).

Media massa memegang peranan penting dalam menciptakan konsep tubuh ideal yang dianut oleh masyarakat (Myers dan Biocca, 1992). Media menyampaikan pesan-pesan kepada masyarakat bahwa wanita langsing itu cantik, dan cantik itu baik. Wanita yang langsing seringkali digambarkan sebagai sosok yang bahagia dan memiliki segala hal yang diinginkan oleh kebanyakan wanita: pasangan yang tampan, teman-teman yang baik hati dan rela berkorban untuknya, kehidupan yang menyenangkan dan tidak pernah membosankan, karir yang sukses, dan kesehatan yang baik.

Padahal, pada kenyataannya model-model wanita bertubuh langsing itu berdasarkan BMI-nya termasuk dalam kategori tubuh kurus, jauh di bawah normal (Rader Programs, 2011)

dan berpotensi mengalami risiko kematian dini yang lebih besar daripada mereka yang bertubuh normal menurut standar BMI (Brewis, 2011)

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, namun didahului dengan pengumpulan data kuantitatif yang dilakukan dengan cara mengadakan pengukuran antropometris terhadap 50 orang mahasiswi FISIP yang berusia antara 18-21 tahun untuk memperoleh data tinggi dan berat badan. Data tersebut kemudian diolah untuk mendapatkan BMI (*Body Mass Index*) masing-masing subyek dengan rumus sebagai berikut: $BMI = \text{Berat Badan (kg)} \div [\text{Tinggi Badan (m)}]^2$

Berdasarkan BMI masing-masing, subyek dibagi menjadi empat golongan tipe tubuh, yaitu: kurus (BMI di bawah 18.5), normal (BMI 18.5-24.9), gemuk (BMI 25-29.9), dan obesitas (BMI di atas 29.9). Obesitas biasanya dibedakan lagi menjadi obesitas tingkat I (BMI 30-34.9), obesitas tingkat II (BMI 35-39.9), dan ekstrem obesitas atau obesitas tingkat III (BMI di atas 39.9) (*National Institutes of Health and National Heart, Lung, and Blood Institute* dalam Brewis, 2011). Tabel 1 berikut menunjukkan komposisi hasil penggolongan subyek berdasarkan BMI dan tipe tubuhnya.

Tabel 1.
Komposisi Mahasiswi Berdasarkan BMI dan Tipe Tubuh

No.	BMI	Kategori	Mahasiswi	
			Jumlah (orang)	Persentase (%)
1.	< 18.5	Kurus	11	22
2.	18.5 – 24.9	Normal	32	64
3.	25 – 29.9	Gemuk	5	10
4.	> 29.9	Obesitas	2	4
Jumlah Total			50	100

Sumber: Data Primer

Dari 50 subyek yang sudah digolongkan menurut tipe tubuhnya, peneliti memilih beberapa orang yang mewakili masing-masing tipe tubuh untuk diwawancarai. Peneliti berhasil mendapatkan 14 informan yang terdiri dari 4 informan tubuh kurus, 4 informan tubuh normal, 4 informan tubuh gemuk, dan 2 informan obesitas.

Citra Tubuh dan Konsep Tubuh Ideal

Citra tubuh mahasiswi FISIP Universitas Airlangga Surabaya masih bersifat negatif. Semua mahasiswi yang diwawancarai masih belum merasa puas dengan tubuhnya, terutama dengan bentuk dan ukurannya. Mereka merasa tubuhnya belum bisa dikatakan ideal karena berat dan tinggi badan mereka tidak seimbang, juga ada beberapa bagian tubuh yang tidak mereka sukai, antara lain lengan, payudara, perut, pantat, dan paha. Bagian-bagian tubuh tersebut merupakan tempat-tempat penyimpanan lemak yang paling besar di dalam tubuh wanita. Mahasiswi yang merasa tubuhnya terlalu gemuk, tentu tidak akan menyukai adanya timbunan lemak di tempat-tempat tersebut. Sebaliknya, mahasiswi yang merasa dirinya terlalu kurus, menjadi kurang percaya diri karena kurangnya lemak telah membuat tulang-tulang mereka menjadi nampak sangat menonjol seperti orang yang menderita kekurangan gizi.

Ukuran dan bentuk tubuh menjadi sesuatu yang penting, terutama jika dihubungkan dengan penampilan. Menurut para mahasiswi, ukuran dan bentuk tubuh yang ideal sangat menunjang penampilan. Wanita dengan bentuk tubuh yang ideal dinilai lebih menarik, salah satu alasannya karena bisa menggunakan berbagai macam jenis dan model pakaian sesuai dengan yang mereka inginkan.

Karena merasa tubuhnya masih belum ideal, para mahasiswi pun sering merasa kurang percaya diri. Mereka suka menutupi atau menyamarkan bagian-bagian tubuh yang tidak mereka sukai, biasanya dengan cara menggunakan pakaian tertentu yang dapat menyembunyikan "kekurangan" fisiknya. Mereka yang merasa bertubuh gemuk terpaksa harus menggunakan pakaian yang tidak terlalu menonjolkan lemak-lemak di tubuhnya.

Begitu pula dengan mereka yang merasa terlalu kurus, berusaha menggunakan pakaian yang dapat membuat tubuh mereka nampak lebih berisi dan berlekuk, serta menyembunyikan tulang-tulang yang nampak menonjol. Padahal, sebenarnya mereka ingin menggunakan berbagai macam model pakaian dan tidak perlu khawatir akan terlihat jelek atau aneh ketika sedang memakainya.

Untuk tampil lebih percaya diri, para mahasiswi juga menggunakan beberapa cara lain, misalnya dengan menonjolkan bagian-bagian tubuh yang mereka sukai, memakai kosmetik, atau aksesoris tambahan. Namun, ada pula beberapa dari mereka yang lebih suka tampil apa adanya dan lebih memperhatikan penampilan hanya di waktu-waktu tertentu saja. Menurut mereka, menjaga penampilan itu penting untuk membuat kesan yang baik di mata orang lain. Mereka

tidak ingin orang lain memberi penilaian yang buruk atau salah tentang diri mereka hanya karena melihat penampilan luar.

Berbicara tentang pendapat orang lain, memang inilah yang menjadi faktor pemicu utama mengapa para mahasiswi ingin mempunyai tubuh yang ideal. Pikiran, pendapat, dan perlakuan dari orang lain terhadap diri mereka mempengaruhi penilaian mereka terhadap diri sendiri. Contohnya, ada seorang mahasiswi yang mengaku bahwa sebenarnya dia merasa nyaman dengan tubuh kurusnya. Akan tetapi, karena keluarga dan teman-temannya sering mengatakan bahwa dia terlalu kurus, ceking, seperti kekurangan gizi, ringkih, dan sejenisnya, dia pun merasa bahwa ada sesuatu yang salah dengan tubuhnya. Oleh karena itu, dia lantas ingin menaikkan berat badannya, membuat tubuhnya terlihat lebih berisi.

Begitu pula halnya yang terjadi kepada para mahasiswi yang bertubuh gemuk dan obesitas. Mereka menjadi tidak percaya diri karena penilaian dan perlakuan orang lain terhadap mereka. Bahkan ketika ada orang lain yang tidak berkomentar apapun tentang tubuh mereka, terkadang para mahasiswi tetap mencemaskan apa yang sebenarnya dipikirkan oleh orang tersebut tentang diri mereka, terutama bentuk fisiknya.

Mahasiswi yang bertubuh normal memang terbilang lebih jarang menerima kritik atau ejekan yang berkenaan dengan bentuk tubuh. Akan tetapi, mereka masih merasa memiliki kekurangan dan cenderung mengoverestimasi berat badannya. Mereka merasa masih terlalu gemuk untuk bisa dikatakan ideal, juga tidak menyukai bagian-bagian tubuh yang terlalu banyak lemaknya. Lemak yang berlebihan seolah-olah merupakan sesuatu yang memalukan dan harus ditutupi.

Beberapa penelitian (Birtchnell *at. al.*, 1987, Casper *at. al.*, 1979, Garner *at. al.*, 1979, Halmi *at. al.*, 1986, Thompson *at. al.* 1986, dalam Myers dan Biocca 1992) membuktikan bahwa overestimasi terhadap berat badan tidak hanya terjadi pada penderita anorexia, bulimia, atau *eating disorder* yang lain saja, tetapi juga terjadi pada mereka yang bertubuh normal yang tidak mengalami *eating disorder*.

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan, mahasiswi yang merasa badannya masih terlalu gemuk, terutama mereka yang memang memiliki tipe tubuh gemuk dan obesitas, lebih sering menerima perlakuan kurang menyenangkan yang berkaitan dengan bentuk dan ukuran tubuh daripada mereka yang berat badannya berada di bawah standar BMI. Mahasiswi yang bertubuh gemuk dan obesitas lebih sering dipanggil dengan sebutan-sebutan yang kurang menyenangkan,

sedangkan mahasiswi yang bertubuh kurus, walaupun terkadang juga sering menjadi bahan ejekan dan candaan, banyak juga sesama teman wanitanya yang mengaku iri dan ingin memiliki ukuran tubuh seperti mereka. Tidak ada mahasiswi yang ingin memiliki badan gemuk, apalagi obesitas.

Dari bentuk dan bagian-bagian tubuh yang dianggap kurang memuaskan, sudah dapat tergambarkan bagaimana sebenarnya bentuk tubuh yang ideal menurut pandangan para mahasiswi, yaitu tidak terlalu gemuk, tetapi juga tidak terlalu kurus; harus langsing, tetapi juga harus tetap terlihat lekukan-lekukan di tubuhnya; pantat dan payudara yang harus terlihat menonjol.

Ketika dimintai pendapat secara langsung mengenai bagaimana bentuk tubuh yang ideal, jawaban para mahasiswi tidak melenceng jauh dari ciri-ciri tersebut, namun juga ada beberapa tambahan, antara lain tubuh yang tinggi, kaki yang jenjang dan lengan yang kecil. Mereka mencontohkannya dengan menyebutkan beberapa nama *public figure* yang mereka rasa telah memiliki bentuk badan yang ideal seperti Olla Ramlan, Agnes Monica, dan anggota *girlband* asal Korea Selatan, SNSD (Girls Generation).

Media Membangun Mitos Kecantikan

Media memiliki campur tangan yang besar dalam membangun kognisi masyarakat, terutama yang berkaitan dengan citra tubuh. Dari berbagai tayangan iklan, serial, dan film di televisi, juga berita, artikel, dan iklan di media cetak, seolah menyampaikan pesan bahwa wanita yang menarik adalah wanita dengan tubuh ideal; tinggi dan langsing. Dengan memiliki tubuh yang ideal, wanita bisa memiliki segalanya dan hidup bahagia. Itulah salah satu mitos kecantikan yang dipercayai oleh masyarakat.

Media juga cenderung memberikan citra yang kurang menyenangkan bagi wanita yang tidak bertubuh ideal, terutama yang bertubuh gemuk dan obesitas, seolah-olah wanita langsing itu lebih baik daripada mereka. Hampir semua pemeran wanita, terutama pemeran utama, dalam sinetron dan film adalah mereka yang bertubuh langsing. Wanita yang bertubuh gemuk dan obesitas sangat jarang mendapatkan peran yang penting. "Kalau nggak jadi pembantu ya jadi ibu-ibu cerewet dan galak. Ada juga yang jadi raksasa lalu didandani macam-macam. Dikuncir dualah, pakai baju anehlah, pokoknya sesuatu yang mengundang tawa." (Adinda dan Yendi, 2009)

Terkadang diceritakan pula kisah seorang gadis yang awalnya bertubuh gemuk dan tidak *fashionable*, sering menjadi bahan ejekan dan tertawaan orang-orang di sekitarnya, namun pada akhirnya akan berubah menjadi gadis cantik bertubuh langsing yang menjadi incaran para pria, contohnya di dalam film *Date Movie* produksi 20th Century Fox (2006) dan drama musikal yang berasal dari Korea *Dream High* hasil produksi KBS (2011) yang baru-baru ini populer di Indonesia.

Menurut Wolf (2004), mitos kecantikan ini sengaja dibangun oleh para penguasa industri untuk menciptakan manipulasi pasar. Industri yang berkaitan dengan diet, operasi plastik, kosmetik, dan pornografi membidik perempuan sebagai mangsa empuk untuk meraup keuntungan materi yang sangat besar. Media massa adalah senjata yang mereka gunakan untuk membidik mangsa.

Setelah berhasil menciptakan mitos kecantikan sekaligus produk-produk yang laris digunakan oleh para wanita untuk memiliki tubuh yang ideal, para penguasa industri pun masih tidak mau rugi. Mereka tidak ingin para wanita menggunakan produknya sebanyak satu-dua kali kemudian berhenti setelah berhasil mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan. Para produsen membuat produk-produknya tetap laku dengan cara memberikan efek ketergantungan (*addictive*) dan memberikan "tantangan" lain kepada para wanita.

Selain mempromosikan produk-produk pelangsing, para produsen, lewat bantuan media massa, juga menawarkan berbagai makanan dan minuman yang walaupun tampak enak, tetapi mengandung bahan-bahan yang tidak hanya dapat membuat berat badan bertambah, tetapi juga membahayakan kesehatan. Gaya hidup serba instan dan mudah yang membuat orang menjadi tidak banyak bergerak dan mengeluarkan tenaga juga dipopulerkan. Masyarakat, terutama kaum wanita, jadi seperti dihadapkan pada suatu dilema.

Di satu sisi mereka ingin memiliki tubuh yang langsing, di sisi lain mereka dihadapkan dengan berbagai tawaran makanan, minuman, dan gaya hidup yang dapat menghambat usaha mereka untuk memiliki tubuh yang ideal. Sobal (dalam Brewis, 2011) menyetujui bahwa budaya industrialisasi negara-negara Barat telah menyebabkan budaya konsumerisme dan sistem makanan (*food systems*) yang saat ini telah menyebabkan makanan-makanan berlemak, berminyak, dan berkadar gula tinggi mudah didapatkan di mana saja dengan harga yang relative terjangkau.

Mitos kecantikan yang ditimbulkan oleh media tidak hanya membuat seseorang menjadi konsumtif. Banyak masalah-masalah psikologis, sosial, dan bahkan kesehatan yang kemudian ikut bermunculan akibat dari adanya mitos-mitos kecantikan tersebut. Kasus-kasus *bullying* dan pelecehan sering kali dialami oleh wanita yang tubuhnya dinilai jauh dari standar ideal, terutama bagi mereka yang bertubuh gemuk dan obesitas.

Kondisi psikologis mereka juga tidak baik karena selalu merasa minder, benci pada tubuh sendiri, iri terhadap orang lain yang tubuhnya lebih bagus, sampai bisa mengakibatkan depresi. Dari segi kesehatan, banyak penyakit yang muncul karena kesalahan pola makan, diet yang terlalu ekstrem, atau efek samping dari penggunaan obat-obatan pelangsing yang merusak tubuh mereka.

Menurut Wolf (2002) mitos kecantikan tidak hanya membuat perempuan sakit secara fisik, melainkan juga sakit secara mental. Aktivitas diet adalah penyebab kronis munculnya stress. Sementara, stress adalah salah satu dari beberapa faktor yang mengandung risiko medis yang paling banyak, menurunkan sistem kekebalan tubuh, dan ikut memberi kontribusi dalam berjangkitnya penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan angka kematian yang semakin tinggi karena kanker.

Kesimpulan

Citra tubuh mahasiswi FISIP Universitas Airlangga Surabaya masih bersifat negatif, tidak ada mahasiswi yang menyatakan sudah puas dengan bentuk dan ukuran tubuhnya. Citra tubuh yang bersifat negatif mempengaruhi sikap, perilaku, dan psikologis mahasiswi. Ketidakpuasan atas bentuk tubuh pada umumnya disebabkan oleh kelebihan atau kekurangan berat badan dan proporsi lemak pada bagian-bagian tubuh tertentu.

Konsep tubuh ideal menurut mahasiswi FISIP Universitas Airlangga Surabaya adalah tubuh yang langsing, tinggi, dan sintal. Media massa memiliki peran yang sangat besar dalam membentuk citra tubuh dan konsep tubuh ideal, karena media massa berhasil membangun mitos-mitos kecantikan masa kini yang disebarluaskan melalui berbagai jenis program, artikel, dan iklan. Media massa menciptakan stigmatisasi terhadap orang-orang yang bertubuh ideal dan orang-orang yang bertubuh gemuk, seolah-olah mereka yang bertubuh ideal lebih baik daripada mereka yang bertubuh gemuk di dalam berbagai sektor kehidupan.

Masalah-masalah sosial yang dihadapi berkaitan dengan citra tubuh dan konsep tubuh ideal pada umumnya lebih banyak dialami oleh mahasiswi yang bertubuh gemuk dan obesitas. Mereka lebih banyak mengalami perlakuan tidak menyenangkan baik dari orang-orang yang dikenalnya, maupun yang tidak.

Daftar Pustaka

- Bakhshi, Savita (2008), "Women's Body Image and the Role of Culture: A Review of the Literature," dalam *Europe's Journal of Psychology* 2(7), hal. 374-394.
- Barnard, Neal D. (1992), *Food that Cause You to Lose Weight: The Negative Calorie Effect*. New York: HarperCollins.
- Becker, Anne. E. (2004), "Television, Disordered Eating, and Young Women in Fiji: Negotiating Body Image and Identity During Rapid Social Change," dalam *Culture, Medicine, and Psychiatry* 28, hal. 533-599.
- Brewis A. Alexandra. (2011), *Obesity: Cultural and Biocultural Perspectives*. London: Rutgers University Press.
- Brown, P. J., dan M. Konner. (1987). "An Anthropological Perspective of Obesity." *Annals of the New York Academy of Science* 499, hal. 29-46.
- Cash, Thomas. F. (2000), "The Psychological of Physical Appearance: Aesthetics, Attributes, and Images," dalam *Body Images: Development, Deviance and Change*. New York: Guilford Press, hal. 51-79.
- Featherstone, Mike. (1982), "The Body in Consumer Culture," dalam *The Body: Social Processes and Cultural Theory*. London: Sage, hal.170-96.
- Grogan, Sarah. (2008) *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children*. New York: Routledge.
- Hardy, Malcolm dan Steve Heyes. (1988). *Pengantar Psikologi, Edisi Kedua*. Jakarta: Erlangga.
- Honigman, Roberta dan David J. Castle. (2007). *Living with Your Looks*. Victoria: University of Western Australia Press.
- Kendall, P. (1999), "The Female Image Ideal: Yesterday, Today, and Tomorrow," Colorado State University, website. www.ext.colostate.edu/pubs/COLUMNNN/n991006.html. Diakses 12 Juni 2012.
- Kulick, Don dan Anne Meneley. (2004), *Fat: The Anthropology of An Obsession*. New York: Penguin Group.
- Myers, Phillip N. dan Biocca, Frank A. (1992), "The Elastic Body Image: The Effect of Television Advertising and Programming on Body Image Distorsions in Young Women," *Journal of Communication* 42(3), hal. 108-133.
- Rader Programs. (2011). www.eating-disorders-treatment.com. Diakses 12 Juni 2012.

Synnott, Anthony. (2003), *Tubuh Sosial: Symbolisme, Diri, dan Masyarakat*. Bandung: Jelasutra.

Wolf, Naomi. (2002). *Mitos Kecantikan: Kala Kecantikan Menindas Perempuan*. Yogyakarta: Niagara.