

**Pemaknaan Tubuh Ideal**  
(Studi Deskriptif Tentang Pemaknaan tubuh Ideal bagi Komunitas XL'SO)

**Oleh: Greytha Vialini**  
**NIM: 071014012**

**Program Studi Sosiologi Departemen Sosiologi**  
**Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik**  
**Universitas Airlangga**  
**Semester Genap/Tahun 2013/2014**

**Abstrak**

Obesitas bukan merupakan penyakit yang membahayakan dalam masyarakat. Banyak yang beranggapan miring tentang tubuh obesitas. Terdapat komunitas khusus obesitas di Surabaya yaitu XL'SO yang membuktikan bahwa memiliki tubuh obesitas tidaklah memalukan. Oleh sebab itu, fokus penelitian dalam penelitian ini adalah: (1). Bagaimana pemaknaan tubuh obesitas terhadap tubuh ideal? dan (2). Apa yang dilakukan orang-orang obesitas dengan interaksi sosial terjadi pada dirinya?

Teori interaksionisme simbolik oleh Herbert Blumer digunakan untuk menjawab fokus penelitian. Teknik penentuan informan menggunakan *purposive sampling*. Tipe penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dan memilih lokasi Surabaya, Jawa Timur. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara mendalam.

Hasil penelitian menemukan bahwa anggota komunitas memaknai tubuh ideal adalah tubuh yang banyak diidamkan banyak perempuan, yaitu kurus dan tinggi. Namun, tubuh ideal menurut informan juga yang lebih nyaman untuk dirinya sendiri, entah gemuk atau kurus. Salah satu hal yang menyebabkan anggota komunitas tertarik dengan tubuh ideal adalah faktor keluarga. Anggota komunitas yang ingin memiliki tubuh ideal melakukan kegiatan menurunkan berat badan, seperti olahraga sampai puasa. Di lain pihak, terdapat hambatan pada proses penurunan badan, misalnya informan yang tidak kuat melakukan olahraga. Akhirnya, mereka mengkonsumsi obat dari dokter yang mampu menurunkan berat badannya.

**Kata Kunci : *Tubuh Obesitas dan Komunitas XL'SO.***

## ABSTRACT

Obesity is not a disease that is dangerous in societies. Many are leaning of the obesity. There is a special community obesity in Surabaya that the XL'SO which prove that obesity does not have a body shame. Therefore, the focus of the research in this study are: (1) the definition of obese body. how the body ideal? and (2). What does obese people with social interaction happens on him?

The theory of symbolic interaksionisme by Herbert Blumer used to answer the research focus. Determination technique using a purposive sampling informant. Type of this research is a descriptive qualitative and choose the location of Surabaya, East Java. The technique of data collection conducted in-depth interviews with.

Results of the study found that members of the community to interpret the ideal body is a much coveted body of many women, that is thin and tall. However, the ideal body according to informants as well as a more comfortable for himself, whether fat or thin. One of the things that lead to community members interested in the body ideal is the family factor. Community members who wish to have an ideal body weight loss activities, like sports to fasting. On the other hand, there are obstacles in the process of lowering the body, for example the informant not strong do sports. Finally, they are taking the drug from a doctor who was able to reduce his weight.

**Keywords:** *Obesity and XL'SO Community.*

### Pendahuluan

Setiap manusia selalu ingin tampil menarik di depan umum atau masyarakat, terutama bagi perempuan yang ingin tampil cantik dan menarik. Salah satu contohnya yaitu memiliki bentuk tubuh ideal. Hanya 10 persen dari anak-anak yang tidak memiliki orang tua obesitas menjadi obesitas, sementara kurang lebih 40 persen dari anak-anak yang memiliki salah satu orang tua obesitas menjadi obesitas dan kurang dari 70 persen anak-anak yang kedua orang tuanya obesitas menjadi obesitas<sup>1</sup>. Tahap perkembangan yang baik akan

menyebabkan remaja cenderung menjadi individu yang mudah bergaul dan memiliki rasa percaya diri serta sikap terbuka dalam kehidupan sosialnya<sup>2</sup>.

Preiffer mengatakan bahwa remaja memiliki keprihatinan terkait perubahan fisiknya. Hanya sedikit remaja yang merasa puas dengan bentuk tubuhnya. Ketidakpuasan hanya dialami pada beberapa bagian tubuh tertentu yang menyebabkan ketidakpercayaan diri pada remaja. Tidak merasa puas dengan bentuk

---

<sup>1</sup> Soegih. R Rahmad & Wiramihardja. 2009, Permasalahan Dan terapi Praktis. Jakarta

---

<sup>2</sup> Nisa, Adisti. 2011. Hubungan Faktor Perilaku, Frekuensi Konsumsi Fast Food, Diet Genetik Dengan Kelebihan Berat Badan ( Studi SMA Negeri 5 SBY). Surabaya: Universitas Airlangga

tubuh menjadi salah satu penyebab timbulnya konsep diri yang kurang baik dan kurangnya rasa percaya diri selama masa remaja.<sup>3</sup> Harter (1989) melalui penelitiannya menyatakan bahwa penampilan fisik secara konsisten berkorelasi tinggi dengan rasa percaya diri secara umum, yang kemudian diikuti oleh penerimaan sosial teman sebayanya.<sup>4</sup> Remaja memiliki kepercayaan diri yang dapat diungkapkan melalui sikap yang tenang dan seimbang dalam situasi sosial<sup>5</sup>.

Obesitas atau kelebihan berat badan menjadi momok bagi pria atau wanita yang mengalaminya dewasa kini. Obesitas adalah kelebihan berat badan sebagai akibat dari penimbunan lemak tubuh yang berlebihan. Remaja yang mengalami obesitas saat tampil di depan publik akan merasa kurang nyaman atau kurang percaya diri. Fallon menyatakan bahwa permasalahan berat badan lebih banyak dialami oleh perempuan. Berat badan ideal menurut perempuan adalah berat badan yang lebih kurus dari rata-rata berat perempuan dalam populasi<sup>6</sup>.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka fokus penelitian dalam penelitian ini adalah: (1). Bagaimana pemaknaan tubuh obesitas terhadap

---

<sup>3</sup> Hurlock, E., 1997. Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Erlangga. Hlm : 211

<sup>4</sup> Santrock, John W. 2003. Adolescence, Perkembangan Remaja. Jakarta : Erlangga. Hlm: 336-338

<sup>5</sup> Hurlock, Op.Cit, hal 213-214.

<sup>6</sup> Santrock, Op. Cit hal 77.

tubuh ideal? dan (2). Apa yang dilakukan orang-orang obesitas dengan interaksi sosial terjadi pada dirinya?

## **Kajian Teori dan Metode Penelitian**

### **Kajian Teori**

#### **Teori Interaksionis Simbolik**

Perspektif interaksionisme simbolik banyak dipengaruhi oleh George Herbert Mead dengan psikologi sosial yang dikembangkannya. Mead melihat bahwa aktor sosial dan lingkungan sosialnya merupakan proses yang akan terus berkembang. Ia menjelaskan bahwa diri '*self*' mengalami internalisasi atau interpretasi subyektif atas realitas (obyektif) dalam struktur yang lebih luas. Diri '*self*' merupakan internalisasi individu atas hal yang telah "digeneralisir" orang lain, atau kebiasaan komunitas sosial secara lebih luas. "Dia" merupakan produk dialektis dari "saya" (impulsif dari diri) dan "aku" (sisi sosial manusia). Oleh sebab itu, setiap individu terdiri dari dimensi biologis dan psikologis, yaitu "saya", dan sosiologis, yaitu "aku".

Proses interaksi manusia tidak hanya melibatkan aktor sosial saja, tetapi juga melibatkan serangkaian simbol yang digunakan oleh aktor selama proses interaksi berlangsung. Melalui interaksionisme simbolik, Mead mencoba untuk mendalami interpretasi subyektif atas realitas obyektif<sup>7</sup>. Tradisi tersebut kemudian dikembangkan oleh murid Mead, yaitu Herbert Blumer.

---

<sup>7</sup> Poloma, margarent M. 2010. Sosiologi Kontemporer. Jakarta. Rajawali pers. Hal: 257

Penelitian ini juga menggunakan teori interaksionisme simbolik dari Blumer yang mengandung sejumlah ide dasar ‘*root images*’ sebagai berikut:

1. Masyarakat terdiri dari manusia yang berinteraksi dan membentuk struktur sosial melalui tindakan bersama.
2. Interaksi terdiri dari kegiatan yang meliputi hubungan manusia dengan manusia lain. Interaksi simbolis mencakup stimulus-respon yang sederhana, sementara interaksi non-simbolis mencakup “penafsiran tindakan”.
3. Obyek tidak memiliki makna intrinsik. Makna merupakan produk simbolis. Obyek dapat dikelompokkan ke dalam tiga kategori: (1). Obyek fisik, berupa benda, (2). Obyek sosial seperti peran dalam masyarakat, dan (3). Obyek abstrak, seperti nilai sosial. Blumer membatasi obyek sebagai segala hal yang berkaitan dengan benda yang bersangkutan.
4. Manusia dapat melihat dirinya sendiri sebagai obyek.
5. Tindakan manusia adalah tindakan interpretatif yang dibuat manusia itu sendiri.
6. Tindakan tersebut kemudian dibatasi dan disesuaikan sehingga membentuk tindakan bersama dalam struktur sosial.

Secara umum, Blumer mengungkapkan bahwa interaksionisme simbolik bertumpu pada tiga premis utama, yaitu<sup>8</sup>:

1. Manusia bertindak berdasarkan makna yang ada bagi mereka.
2. Makna tersebut berasal dari interaksi sosial individu dengan individu lain.
3. Makna tersebut disempurnakan saat proses interaksi sosial berlangsung.

Blumer mengatakan, “bagi seseorang, makna dari sesuatu berasal dari cara orang lain bertindak terhadapnya dalam kaitannya dengan sesuatu itu<sup>9</sup>. Manusia sebagai aktor sosial tidak hanya bereaksi terhadap tindakan orang lain, tetapi juga menafsirkan dan mendefinisikan setiap tindakan tersebut<sup>10</sup>.”

Interaksionis simbolik menghargai setiap manusia sebagai individu yang bisa bertindak atas kehendaknya sendiri, berdasarkan oleh apa yang ia lihat dan ia maknai dari lingkungan sosialnya. Blumer mengatakan bahwa organisasi dan struktur masyarakat merupakan tempat tindakan sosial berlangsung, bukan merupakan penentu dari tindakan tersebut. Dengan demikian, segala hal yang terjadi di dalam struktur dan organisasi adalah hasil dari tindakan para aktor sosial<sup>11</sup>.

Aliran interaksionis simbolik dalam sosiologi tidak hanya mengakui realitas dunia obyektif dan peranannya dalam perkembangan manusia, tetapi juga memberi perhatian terhadap kedudukan interpretasi dunia obyektif

---

<sup>8</sup> Ibid hal 261

---

<sup>9</sup> Ibid hal 4-5

<sup>10</sup> Zeitlin M, Irving. 1995. Memahami Kembali sosiologi. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada

<sup>11</sup> Ibid 264-265

secara subyektif oleh individu di dalamnya<sup>12</sup>. Blumer menyatakan, tindakan manusia merupakan hasil dari serangkaian proses pemaknaan subyektif manusia terhadap realitas obyektif yang ada di sekelilingnya. Proses pemaknaan tersebut kemudian disempurnakan melalui interaksi yang dilakukan manusia dengan lingkungannya. Blumer menyatakan bahwa *self-indication* merupakan proses yang dilakukan manusia sebagai aktor yang sadar dan reflektif dalam menyatukan obyek yang ada di sekitarnya. Proses *self-indication* berlangsung selama terjadinya interaksi antara manusia dan manusia yang lain; seorang individu mencoba untuk mengantisipasi tindakan orang lain dan menyesuaikan tindakannya sebagaimana dia menafsirkan tindakan itu<sup>13</sup>. Tindakan tersebut yang disebut Blumer sebagai tindakan berdasarkan penafsiran simbol. Menurut Blumer, simbol tersebut dapat berupa banyak hal, baik itu berupa verbal, gerakan tubuh, dan lain sebagainya. Simbol yang muncul selama proses interaksi tersebut kemudian akan menimbulkan makna yang berbeda antara satu manusia dan manusia lainnya. Pemaknaan yang muncul pada diri seorang manusia dipengaruhi oleh orang yang ada di lingkungannya.

#### Metode dan Prosedur Penelitian

Tipe penelitian yang digunakan adalah deskriptif, yaitu menggambarkan fenomena sosial yang terjadi di dalam masyarakat. Tipe

penelitian dekriptif dipilih agar mampu menjawab fokus penelitian secara rinci. Penelitian ini bertujuan untuk memberi gambaran mengenai makna terhadap tubuh ideal dan interaksi sosial yang dialami oleh penderita obesitas dalam kehidupan masyarakat. Jawaban dari fokus penelitian tersebut akan mengalami diversitas yang sangat beragam sehingga data yang diperoleh juga akan bervariasi. Dengan demikian, peneliti menggunakan metode kualitatif.

Penelitian dilakukan di dalam komunitas XL'SO yang berlokasi di kota Surabaya. Komunitas XL'SO dipilih karena: (1). Komunitas yang paling dikenal oleh banyak pihak, seperti: media cetak, media televisi, dan radio, (2). Mudah ditemui karena sering menjadi tamu undangan dalam berbagai acara, (3). Latar belakang anggotanya yang berbeda dalam berbagai hal, seperti: pekerjaan, pendidikan, status ekonomi, dan agama. Dengan demikian, komunitas tersebut mampu memberikan informasi yang beragam sehingga mampu memperkaya data.

Informan dalam penelitian ini dipilih dengan menggunakan metode *purposive*, yaitu cara memilih informan dengan pertimbangan tertentu berdasarkan tujuan penelitian. Artinya, informan dianggap mampu memberikan informasi yang dibutuhkan sesuai dengan fokus penelitian. Pertimbangan dalam menentukan informan menurut Spradley, yaitu<sup>14</sup>:

---

<sup>12</sup> Ibid hal 256

<sup>13</sup> Ibid hal 4-5

---

<sup>14</sup> Moelong, L. J. 2004. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.

1. Mereka menguasai dan memahami hal melalui proses inkulturasi, sehingga hal tersebut bukan sekedar diketahui, tetapi juga dihayati.
2. Mereka yang tergolong masih berkecimpung atau terlibat pada kegiatan yang diteliti.
3. Mereka mempunyai kesempatan dan waktu yang memadai untuk dimintai informasi.
4. Mereka yang tidak cenderung menyampaikan informasi dan kemasannya sendiri.
5. Mereka pada umumnya tergolong cukup asing akan peneliti sehingga lebih mengarahkan untuk dijadikan semacam guru atau narasumber.

Jumlah informan yang didapat adalah sebanyak enam informan. Informan utama berjumlah empat orang dengan kriterianya adalah memiliki tubuh obesitas dan menjadi anggota komunitas XL'SO. Sementara itu, dua sisanya merupakan informan pendukung dengan kriterianya adalah bertubuh obesitas, tetapi tidak menjadi anggota komunitas XL'SO.

Data dalam penelitian ini didapatkan melalui wawancara mendalam yang dilakukan dengan mengajukan pertanyaan langsung kepada informan dan beberapa pihak yang berkompeten dalam menjawab fokus penelitian. Wawancara mendalam menggunakan instrumen berupa *guide of interview* untuk mempermudah proses wawancara.

Data yang diperoleh kemudian dianalisa. Analisa data merupakan proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar. Analisis data yang digunakan adalah

deskriptif kualitatif, yaitu menggambarkan permasalahan secara cermat dan tepat berdasarkan pemaparan dari subyek penelitian yang disajikan dalam bentuk teks naratif.

## **Pembahasan**

Tokoh interaksionisme simbolik, Herbert Blumer, mengatakan bahwa setiap individu mampu memaknai segala hal yang ada di sekitarnya. Blumer percaya bahwa tidak ada manusia yang memiliki makna yang sama dengan manusia lain terhadap satu obyek. Pemaknaan tersebut dipengaruhi oleh interaksi yang terjadi dengan manusia lain. Blumer mengatakan, interaksionisme simbolik bertumpu pada tiga premis utama, yaitu:

1. Manusia bertindak berdasarkan makna yang ada bagi mereka.
2. Makna tersebut berasal dari interaksi sosial individu dengan individu lain.
3. Makna tersebut disempurnakan saat proses interaksi sosial berlangsung.

Manusia dapat memaknai obyek di luar dirinya dan melihat dirinya sendiri sebagai obyek, yang kemudian memberikan makna terhadapnya. Blumer menyebut hal tersebut sebagai konsep kedirian (*self*). *Self-indication* adalah proses komunikasi yang sedang berjalan saat individu mengetahui, menilai, memberi makna, dan memutuskan untuk bertindak berdasarkan makna yang ada. Blumer menghargai setiap manusia sebagai individu yang mempunyai inisiatif dari dalam dirinya untuk bertindak, bukan individu yang

bertindak berdasarkan tekanan dari struktur sosial.

Penelitian ini juga menggunakan teori interaksionisme simbolik dari Blumer yang mengandung sejumlah ide dasar '*root images*' sebagai berikut:

1. Masyarakat terdiri dari manusia yang berinteraksi dan membentuk struktur sosial melalui tindakan bersama.
2. Interaksi terdiri dari kegiatan yang meliputi hubungan manusia dengan manusia lain. Interaksi simbolis mencakup stimulus-respon yang sederhana, sementara interaksi non-simbolis mencakup "penafsiran tindakan".
3. Obyek tidak memiliki makna intrinsik. Makna merupakan produk simbolis. Obyek dapat dikelompokkan ke dalam tiga kategori: (1). Obyek fisik, berupa benda, (2). Obyek sosial seperti peran dalam masyarakat, dan (3). Obyek abstrak, seperti nilai sosial. Blumer membatasi obyek sebagai segala hal yang berkaitan dengan benda yang bersangkutan.
4. Manusia dapat melihat dirinya sendiri sebagai obyek.
5. Tindakan manusia adalah tindakan interpretatif yang dibuat manusia itu sendiri.
6. Tindakan tersebut kemudian dibatasi dan disesuaikan sehingga membentuk tindakan bersama dalam struktur sosial.

Interaksionis simbolik menghargai setiap manusia sebagai individu yang bisa bertindak atas kehendaknya sendiri, berdasarkan oleh apa yang ia lihat dan ia maknai dari lingkungan sosialnya. Blumer

mengatakan bahwa organisasi dan struktur masyarakat merupakan tempat tindakan sosial berlangsung, bukan merupakan penentu dari tindakan tersebut. Dengan demikian, segala hal yang terjadi di dalam struktur dan organisasi adalah hasil dari tindakan para aktor sosial<sup>15</sup>. Bagi Blumer, tindakan manusia tidak dipengaruhi oleh organisasi dan struktur sosial yang ada di dalam masyarakat. Namun, tindakan manusia didasari atas pemaknaannya terhadap obyek. Pemaknaan tersebut merupakan hasil dari interaksinya dengan obyek yang bersangkutan. Interaksi adalah kunci utama dari teori interaksionisme simbolik. Oleh sebab itu, manusia mampu untuk memberikan makna tersendiri terhadap obyek yang ada di sekitarnya.

Berdasarkan temuan data, *self indication* ialah proses komunikasi pada diri individu yang dimulai dari mengetahui, menilai, memberi makna, dan memutuskan untuk bertindak berdasarkan makna tersebut. Tindakan tersebut merupakan konstruksi yang tidak bernilai bebas, tetapi keberadaannya dibangun oleh individu melalui catatan dan penafsiran situasi tempat ia bertindak<sup>16</sup>.

---

<sup>15</sup> Poloma, Margaret. 2010. Sosiologi Kontemporer. Raja Grafindo. Jakarta Hlm : 264-265

<sup>16</sup> Zeitlin, Irving M. 1995 memahami Kembali Sosiologi. Yogyakarta : Gajah Mada University Press. Hlm : 331-332

## Kesimpulan dan Saran

### Kesimpulan

1. Informan memaknai tubuh ideal sebagai tubuh yang diidamkan banyak perempuan, yaitu kurus dan tinggi. Selain itu, tubuh ideal menurut informan merupakan tubuh yang lebih nyaman untuk dirinya sendiri, entah gemuk atau kurus.
2. Informan yang ingin memiliki tubuh ideal melakukan kegiatan menurunkan berat badan, seperti olahraga dan puasa. Informan mendapat dukungan dari orang sekitarnya saat melakukan kegiatan tersebut. Informan yang tidak kuat melakukan olahraga atau puasa akan mengkonsumsi obat dari dokter.
3. Ada yang mendukung dan kurang mendukung terhadap komunitas XL'SO. Dukungan terhadap komunitas tersebut berbentuk undangan kepada mereka dalam berbagai acara, seperti acara amal. Setiap momen tersebut selalu disiarkan melalui media cetak atau media elektronik. Sementara itu, lingkungan sekitar yang kurang mendukung menganggap bahwa komunitas tersebut tidak menghasilkan hal-hal positif dan membuat waktu terbuang sia-sia.

### Saran

Tubuh obesitas tidak selamanya harus dipandang sebelah mata oleh masyarakat luas. Tubuh obesitas akan tidak dipandang sebelah mata apabila individu yang mengalaminya mempunyai kelebihan tertentu. Contohnya, tiga selebritis wanita yang gemuk dan tergolong obesitas menjadikan tubuhnya sebagai hal yang positif. Mereka tidak pernah rugi dengan tubuh obesitas yang mereka miliki. Tubuh obesitas bukan musibah atau penyakit yang ganas dan menular.

Penelitian selanjutnya dengan tema yang sama diharapkan mampu melakukan penelitian yang lebih baik dan variatif. Dengan demikian, mampu memberikan gambaran yang lebih luas mengenai makna tubuh ideal bagi komunitas obesitas.

## Daftar Pustaka

### Buku

- Hurlock, E. (1997) *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Jenice, Thompson. dan Manore, Melinda. (2009) *Nutrition and Applied*. San Fransisco: Person Education.
- Moelong, L. J. (2004) *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung. Remaja Rosda.
- Poloma, Margarent M. (2010) *Sosiologi Kontemporer*. Jakarta. Rajawali pers.
- Ritzer, George. dan Douglas J. Goodman. (2010) *Teori Sosial Modern*. Jakarta: Kencana.
- Santrock, John W. (2003) *Adolescence, Perkembangan Remaja*. Jakarta : Erlangga.
- Soegih, R Rahmad. dan Wiramihardja. (2009) *Permasalahan dan Terapi Praktis*. Jakarta.
- Zeitlin, Irving M. (1995) *Kritik terhadap Teori Sosiologi Kontemporer*. Gadjah Mada University Press.

### Skripsi

- Nisa, Adisti. (2011) *Hubungan Faktor Perilaku, Frekuensi Konsumsi Fast Food, Diet Genetik Dengan Kelebihan Berat Badan (Studi SMA Negeri 5 SBY)*. Skripsi. Universitas Airlangga.



Pramita, Lilanendra. (2012) *Kontruksi Sosial tentang Studi pada Ibu-Ibu Komunitas Senam Aerobic di Club House Dian Istana Surabaya*. Skripsi. Universitas Airlangga.

Chandrani, Fastari. (2007) *Kepercayaan Diri Wanita Muda Penderita Obesitas*. Skripsi. Universitas Airlangga.

Artikel dan Internet

Kuntari, Rien. (2006). *Perempuan, berhati-hatilah..*  
<http://kompas.com/kompas-cetak/0608/11/sorotan/2873380.html>

[Id.m.wikipedia.org/wiki/kegemukan](http://id.m.wikipedia.org/wiki/kegemukan)