



## Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh Wanita Dewasa Awal yang Belum Menikah

Graceiolla Alfarenza Budiman<sup>(1)</sup>, Arfin Nurma Halida<sup>(2)</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

<sup>2</sup> Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Email: [graceiolla.20136@mhs.unesa.ac.id](mailto:graceiolla.20136@mhs.unesa.ac.id), [arfinhalida@unesa.ac.id](mailto:arfinhalida@unesa.ac.id)

---

### Abstract

*The purpose of this research is to determine what factors can influence the body image of unmarried early adult women. The data collection method comes from in-depth interviews which are semi-structured. This research uses qualitative research methods with a phenomenological approach. Participants in this research were selected using a purposive sampling technique. There were five participants who were unmarried early adult women aged 20-25 years. The research results showed that there were several factors that influenced the body image of the five participants as unmarried early adult women. Factors that influence participant's body image include the mass media factor, namely from the results of interviews it proves that all participants are influenced by the content of public figures with ideal beauty standards, the second factor is gender, namely participants as women tend to continue to evaluate and assess their physical appearance and the third factor namely interpersonal relationships, from the results of interviews it was discovered that social environmental factors had a big influence on participants' body image because almost all participants received criticism or negative comments regarding the shape and size of each participant's body.*

**Keyword : Body Image, Women, Early Adulthood**

---

### Abstrak

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya faktor apa saja yang dapat mempengaruhi citra tubuh wanita dewasa awal yang belum menikah. Metode pengumpulan data berasal dari wawancara secara mendalam (*in depth interview*) yang bersifat semi struktur (*semi structured*). Penelitian ini menggunakan metode penelitian secara kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Partisipan dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Partisipan berjumlah lima orang yang merupakan wanita dewasa awal yang belum menikah dan berusia 20-25 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi citra tubuh lima partisipan sebagai wanita dewasa awal yang belum menikah. Faktor yang mempengaruhi citra tubuh partisipan diantaranya adalah faktor media massa yaitu dari hasil wawancara membuktikan bahwa seluruh partisipan terpengaruh konten publik figur dengan standar kecantikan ideal, faktor kedua jenis kelamin yaitu partisipan sebagai wanita cenderung terus memberikan evaluasi dan penilaian pada penampilannya secara fisik dan faktor yang ketiga yaitu hubungan interpersonal, dari hasil wawancara diketahui bahwa faktor lingkungan sosial berpengaruh besar pada citra tubuh partisipan karena hampir seluruh partisipan mendapatkan kritik atau komentar negatif terhadap bentuk serta ukuran tubuh masing-masing partisipan.

**Kata Kunci : Citra Tubuh, Wanita, Dewasa Awal**

---

### Pendahuluan

Masa dewasa awal merupakan masa dimana individu mengalami peralihan dari masa remaja akhir menuju dewasa awal. Dilihat secara fisik, pada masa dewasa awal dapat dikatakan muncul terjadinya perubahan pada hormon atau proses penuaan yang berpengaruh pada citra tubuh seseorang, terkhusus bagi wanita (Cash & Smolak, 2011). Perubahan yang dialami oleh seorang wanita dewasa awal jika dilihat secara fisik dapat diketahui dari berat badan yang meningkat sehingga muncul adanya rasa

gelisah dan cemas serta ketidakpuasan terhadap penampilannya secara fisik. Oleh karena itu, wanita dewasa awal yang mengalami hal tersebut akan berbondong-bondong untuk dapat mengubah bentuk serta ukuran tubuh mereka agar sesuai dengan *goals* atau citra tubuh yang diinginkan. Fenomena tersebut dapat dipengaruhi dari beberapa faktor eksternal dan internal yang dialami oleh partisipan.

Pada penelitian ini, wanita dewasa awal yang ditetapkan sebagai partisipan yaitu berfokus pada usia 20-25 tahun, yang belum menikah. Di masa ini banyak wanita, khususnya yang belum menikah akan lebih mengutamakan penampilan fisiknya. Dapat dikatakan bahwa wanita dewasa awal melakukan perubahan pada hidupnya dalam hal penampilan (Nurjanah & Marita, 2019). Sejalan dengan hal tersebut, maka wanita yang memasuki masa dewasa awal memiliki keinginan untuk merawat diri dengan lebih baik, berpenampilan menarik agar berdampak juga pada meningkatnya kepercayaan diri dalam menjalin hubungan dengan lawan jenis dan lingkungan sosialnya. Saat wanita beranjak usia dewasa awal, maka akan sangat berfokus pada bagaimana penampilannya dapat terus terlihat menarik perhatian lawan jenisnya (Maulani, 2019). Oleh karena itu, banyak wanita dewasa awal yang belum menikah dengan baik akan berusaha menunjukkan penampilan yang menurutnya terbaik sehingga dapat memberikan kesan yang menarik untuk dilihat lawan jenisnya, sehingga hal tersebut berpengaruh juga dalam relasi mencari pasangan hidup untuk masa depannya (Aprilia et al., 2023). Oleh karena itu, wanita yang terus berusaha untuk dapat mencapai target ideal atau citra tubuh sesuai keinginannya patut didukung dan diberikan apresiasi karena memiliki usaha untuk dapat mencapai citra tubuh yang positif.

Seperti yang sudah disinggung sebelumnya, terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi citra tubuh wanita dewasa awal yang belum menikah menurut (Cash & Pruzinsky, 2002) yaitu faktor media massa memiliki peran penting yang sangat berdampak pada persepsi individu melihat isi konten yang berisikan model dengan standar kecantikan seperti badan langsing, kulit putih bersih, kaki jenjang dan lain sebagainya. Hal tersebut membuat individu yang melihat, khususnya wanita, akan memiliki persepsi yang buruk terhadap citra tubuhnya karena ingin berusaha memiliki standar kecantikan yang dilihatnya ideal tersebut (Lukman Hakim, 2022). Faktor yang kedua yaitu jenis kelamin, wanita cenderung memikirkan penampilan tubuhnya jika dibandingkan dengan laki-laki (Pratami et al., 2023). Dapat dikatakan bahwa wanita lebih sering melakukan penilaian serta evaluasi terhadap penampilannya sehingga timbul citra tubuh negatif. Selanjutnya faktor hubungan interpersonal juga berpengaruh pada citra tubuh seseorang, karena jika individu mendapatkan komentar negatif atau kritik terhadap penampilan tubuh maka hal tersebut akan mengurangi kepercayaan dirinya (Mu'awanah et al., 2023).

Urgensi dari dilakukannya penelitian ini, supaya wanita dewasa awal khususnya yang belum menikah dapat memiliki sudut pandang atau persepsi yang lebih positif serta bisa menerima tubuh dengan apa adanya sehingga munculah kepercayaan diri yang baik dan citra tubuh yang lebih positif dari sebelumnya. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui faktor apa saja yang dapat mempengaruhi citra

tubuh wanita dewasa awal yang belum menikah, baik itu dari faktor eksternal atau internal.

### **Metode**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian secara kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, yaitu jenis metode pendekatan yang bertujuan untuk mengetahui sudut pandang secara langsung oleh partisipan terhadap pengalaman yang dialaminya. Fenomenologi juga memiliki arti sebuah studi yang mengkaji adanya makna pada pengalaman yang dialami oleh seseorang. Fenomenologi merupakan studi yang menganalisis bagaimana pengalaman individu terhadap fenomena yang dialami (Cresswell, 2013).

Teknik pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan wawancara mendalam (*in depth interview*) yang bersifat semi struktur sehingga peneliti dapat memberikan pertanyaan diluar panduan atau pedoman wawancara sesuai dengan respons partisipan untuk mendapatkan informasi yang lebih mendalam. Teknik analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah secara kualitatif yaitu berisi pengumpulan, reduksi, penyajian data serta rangkuman hasil dari penelitian (Soegiyono, 2013). Partisipan dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Partisipan sejumlah lima orang yang telah disesuaikan dengan kriteria atau batasan partisipan penelitian yaitu wanita dewasa awal yang belum menikah dan berfokus pada usia 20-25 tahun.

### **Hasil dan Pembahasan**

Hasil dari penelitian yang dilakukan dengan cara wawancara mendalam (*in depth interview*) secara langsung pada partisipan yang telah disesuaikan berdasarkan kriteria, peneliti mendapati ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi citra tubuh wanita dewasa awal yang belum menikah. Faktor yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini berasal dari teori yang dikemukakan oleh (Cash & Pruzinsky, 2002) yaitu terdapat tiga faktor yang dapat membentuk atau mempengaruhi citra tubuh seseorang. Faktor-faktor tersebut yaitu a. Media Massa, b. Jenis Kelamin, c. Hubungan Interpersonal.

#### **a. Media Massa**

Media massa merupakan salah satu faktor eksternal yang memiliki dampak besar bagi sudut pandang individu, khususnya bagi wanita yang mengutamakan penampilan fisiknya. Media massa atau juga dapat dikatakan sebagai media sosial diyakini dapat menimbulkan adanya citra tubuh yang berdampak pada bagaimana individu merawat diri, merasa, dan memandang tubuhnya sendiri (Roainina, 2020). Citra tubuh yang muncul dapat berupa citra tubuh positif atau negatif yang dialami oleh individu.

Melalui berbagai isi konten tentang penampilan fisik *public figure* yang beredar di media sosial, partisipan mengungkapkan bahwa dirinya memiliki rasa tidak puas terhadap tubuhnya dan kurangnya kepercayaan diri sehingga perlu untuk melakukan perubahan pada penampilan tubuhnya. Terkait hal tersebut, saat ini

justru banyak para *public figure* membuat konten yang berisikan *support* bagi seseorang yang merasa kepercayaan dirinya kurang terhadap citra tubuhnya (S & Oktaviani, 2023). Berikut merupakan hasil wawancara dengan seluruh partisipan terkait faktor media massa,

Partisipan 1 (SD) mengatakan bahwa, *“kalau lihat konten tentang kecantikan begitu kadang saya langsung ingin punya badan proporsional seperti model itu, karena jujur saya belum puas dengan tubuh saya”*

Partisipan 2 (DR) *“yang awalnya aku berusaha menerima bentuk dan ukuran tubuhku, tapi kalau nemu model di konten itu badannya langsing, ya aku jadi terbawa suasana ingin seperti itu sih makanya aku usaha capai citra tubuh yang lebih baik”*

Partisipan 3 (LL) juga mengatakan, *“setuju sih kalo media sosial itu berpengaruh banget karena bikin aku ingin mengubah citra tubuhku karena memang aku belum mencapai target citra tubuh yang aku inginkan”*

Partisipan 4 (NS) mengatakan, *“berhubung tubuhku gendut berisi kayak gini, kalau tiap lihat konten tentang tubuh ideal khususnya di instagram itu pengaruhnya besar buat aku”*

Partisipan 5 (AM) juga mengungkapkan bahwa, *“standar kecantikan dengan tubuh yang langsing proporsional begitu memang banyak beredar di media sosial, tapi aku sendiri ngga begitu terpengaruh soalnya kan tiap orang bentuk badannya beda-beda ya”*

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan kepada partisipan, dapat ditarik kesimpulan bahwa empat dari lima orang partisipan menyetujui bahwa media massa menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi citra tubuh individu yang melihat berbagai konten *public figure* mengenai tubuh yang ideal atau konten terkait standar kecantikan yang beredar di masyarakat.

## **b. Jenis Kelamin**

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang berdampak pada citra tubuh seseorang (Cash & Pruzinsky, 2002). Dilihat dari jenis kelamin, hal itu dapat memberikan dampak negatif pada citra tubuh seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh (Rengga & Soetjningsih, 2022) mengungkapkan bahwa problematika terhadap citra tubuh seringkali lebih dialami oleh perempuan dan permasalahan tersebut dapat dikatakan kurang sesuai jika dialami oleh laki-laki.

Sejalan dengan pendapat yang diutarakan oleh (Cash & Pruzinsky, 2002) yaitu wanita cenderung merasa bahwa dirinya memiliki citra tubuh yang negatif karena disebabkan oleh adanya standar kecantikan terkait bentuk serta ukuran tubuh ideal, sedangkan bagi laki-laki, hal tersebut tidak terlalu dipikirkan bagaimana masalah

bentuk tubuh karena kebanyakan laki-laki memiliki bentuk tubuh yang kompleks daripada wanita.

Laki-laki dapat dikatakan tidak begitu mengevaluasi atau memberikan penilaian terhadap bentuk serta ukuran tubuhnya, jika dibandingkan dengan wanita. Wanita cenderung memberikan evaluasi terhadap tubuhnya, karena merasa bahwa dirinya belum merasa puas akan bentuk serta ukuran tubuhnya sehingga perlu ada yang diubah agar menjadi lebih baik atau mencapai citra tubuh yang lebih positif. Hal ini dapat dikatakan bahwa sudut pandang individu juga ditentukan oleh jenis kelamin terhadap citra tubuh yang dialami (Rengga & Soetjningsih, 2022). Berikut merupakan hasil dari wawancara bersama seluruh partisipan terkait faktor jenis kelamin,

Partisipan 1 (SD) mengungkapkan bahwa, *“perut saya buncit jadi merasa tidak percaya diri dan di bagian lenganku juga besar makanya saya merasa belum puas dengan tubuh saya”*

Partisipan 2 (DR), *“dibilang puas sih belum ya, soalnya masih ada target ngurangin berat badan dan memperkecil bagian panggul sama paha”*

Partisipan 3 (LL) juga mengatakan, *“aku belum merasa puas sama tubuhku, ya karena di bagian kakiku itu lebih besar daripada tubuh bagian atas jadi harus usaha ngecilin bagian kaki sih”*

Partisipan 4 (NS) *“berhubung lenganku bergelambir, pahaku juga berlemak dan perut buncit ya aku belum bisa bilang puas sama badanku sekarang ini karena harus usaha mengecilkan bagian tubuh tertentu itu tad”*

Partisipan 5 (AM) mengatakan bahwa, *“masih belum puas banget soalnya bagian perut aku buncit bergelambir begitu, jadi aku ada target buat ngecilin perut buncit”*

Dari hasil wawancara, dapat ditarik kesimpulan bahwa seluruh partisipan melakukan evaluasi dan memberikan penilaian terhadap tubuhnya. Sehingga faktor jenis kelamin ini dapat terbukti memberikan pengaruh pada citra tubuh wanita dewasa awal yang belum menikah

### **c. Hubungan Interpersonal**

Hubungan Interpersonal juga dapat diyakini menjadi salah satu faktor penunjang timbulnya persepsi negatif terhadap citra tubuh individu. Relasi yang terjadi dengan lingkungan sosial kita akan berdampak buruk bagi kesehatan fisik terkhusus mental seseorang. Hal ini dapat berpengaruh pada citra tubuh karena adanya kritik atau komentar negatif yang secara tidak sadar mengubah persepsi individu menjadi negatif terhadap citra tubuhnya. Pendapat yang diutarakan oleh (Syazaid et al., 2023) mengungkapkan bahwa lingkungan sosial menjadi faktor yang menyebabkan

individu merasa ragu akan citra tubuhnya sehingga kurangnya kepercayaan diri, karena individu tersebut tidak pernah mendapatkan pujian atas penampilan fisiknya dari orang terdekat maupun lingkungan sosialnya.

Secara realistis, tidak semua individu mempunyai bentuk serta ukuran tubuh yang ideal sesuai dengan standar kecantikan yang ada di masyarakat, hal ini mengakibatkan individu yang tidak sesuai dengan standar tubuh ideal akan menerima berbagai komentar negatif atau kritik akan citra tubuhnya (Sari & Sunesti, 2021). Individu yang mendapatkan cemooh dari lingkungan terdekatnya seperti sahabat, orang tua atau saudara akan lebih menjadi pengaruh yang fatal karena individu tersebut secara tidak langsung percaya dengan apa yang dikatakan oleh orang terdekatnya terhadap citra tubuhnya. Berikut merupakan hasil wawancara dengan seluruh partisipan terkait faktor hubungan interpersonal atau lingkungan sosialnya,

Partisipan 1 (SD) mengungkapkan bahwa dirinya sering mendapatkan kritik dari temannya berupa komentar negatif terhadap tubuhnya yang dibilang pendek dan gemuk, *“makanmu kok banyak, pantas badanmu gemuk terus”*

Partisipan 2 (DR) mengatakan, *“saya dapat komentar negatif dari teman yang ada dilingkungan saya terkait tubuh saya yang pendek dan bantet, tubuh saya dibilang olehnya seperti hewan hamster”*

Partisipan 3 (LL) mengungkapkan bahwa dirinya juga pernah menerima komentar negatif yang dilontarkan oleh orang yang ada dilingkungan sekitarnya, berupa kritik *“maaf ya kamu ngga perawan ya, soalnya bentuk badannya beda dari perempuan gadis kebanyakan. Kok kamu gendut gini”*

Partisipan 4 (NS) mengatakan bahwa dirinya mendapat kritik atau komentar negatif secara langsung dari orang yang ada dilingkungannya berupa, *“lenganmu bergelambir apa nggak risih?” “pantes saja gemuk, ternyata banyak makan ya”*

Partisipan 5 (AM) mengatakan bahwa dirinya jarang sekali mendapat kritik atau komentar negatif terkait badannya namun orang disekitarnya lebih sering memberikan komentar pada bagian wajah, *“wajahmu kok kemerahan banyak jerawat matangnya begitu ngga risih kah”*

Dari hasil wawancara, seluruh partisipan mengalami serta mendapatkan kritik, cemooh hingga komentar negatif terkait bentuk dan ukuran tubuh masing-masing partisipan. Hal ini terbukti bahwa faktor hubungan interpersonal sangat memberikan dampak yang besar bagi perkembangan citra tubuh wanita dewasa awal yang belum menikah.

## Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari wawancara dengan seluruh partisipan yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat tiga faktor yang mempengaruhi citra tubuh wanita dewasa awal yang belum menikah. Faktor yang pertama berasal dari media massa, jenis kelamin dan hubungan interpersonal dengan lingkungan sekitar. Seluruh partisipan diketahui mengalami ketiga faktor tersebut, sehingga berpengaruh pada bagaimana persepsi partisipan terhadap citra tubuhnya. Peneliti mengakui bahwa penelitian yang dilakukan ini memiliki kekurangan, sehingga peneliti menerima berbagai saran dan kritik terhadap penelitian ini. Peneliti juga memberikan saran kepada peneliti selanjutnya agar membuat kebaruan pada batasan atau kriteria partisipan serta mencari penemuan baru lainnya yang berkaitan dengan topik yang dibahas. Saran selanjutnya bagi masyarakat atau lingkungan sosial, diharapkan dapat memiliki pemikiran dan sudut pandang yang positif serta meminimalisir pemberian kritik atau komentar negatif terkait tubuh seseorang.

## Referensi

- Aprilia, E. S., Alfreda, A. Z., Jannah, A., Solikhah, M., & Pradana, H. H. (2023). Dampak Toxic Parents terhadap Kesehatan Mental Remaja Akhir. *Psycho Aksara : Jurnal Psikologi*, 1(2), 210–225. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v1i2.1037>
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice. In *JAMA: The Journal of the American Medical Association* (Vol. 289, Issue 14). <https://doi.org/10.1001/jama.289.14.1861>
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). Body image. A Handbook of Science, Practice and Prevention. In *Body Image: A Handbook of Science, Practice and Prevention*. [https://doi.org/10.1007/SpringerReference\\_223404](https://doi.org/10.1007/SpringerReference_223404)
- Cresswell, J. W. (2013). Qualitative and Quantitative Research Design. In *Social Research Methodology*. <https://doi.org/10.4324/9781032624860-9>
- Lukman Hakim, L. N. A. (2022). Analisis Semiotika Video Klip BTS “ Permission to Dance .” *Journal Komunikasi Islam*, 3(2), 1–21.
- Maulani, F. A. (2019). Body image dan tingkat kebahagiaan pada wanita dewasa awal. *Cognicia*, 7(3), 369–377. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v7i3.9229>
- Mu'awanah, R. M., Andari, Y. D., Hariyono, M., Aristaputri, D., & Pradana, H. H. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Burnout Mahasiswa dengan Peran Ganda. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 1(2), 226–233. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v1i2.1025>
- Nurjanah, R., & Marita, M. L. T. (2019). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Wanita Pengguna Make-Up. *Skripsi*, 13(2), 496–515.
- Pratami, V. T., Nuryani, R., & Lindasari, S. W. (2023). Tingkat Kepercayaan Diri Pada Wanita Dewasa Awal Dengan Adanya Tren Beauty Privilege. *Jurnal Keperawatan*, 15(3), 1101–1108.
- Rengga, O. L., & Soetjningsih, C. H. (2022). Body Image Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Masa Dewasa Awal. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v6i1.4851>
- Roainina, F. (2020). Pengaruh Sosial Media Terhadap Body Image. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 5(3), 248–253.
- S, A. S. K., & Oktaviani, A. (2023). Dampak Media Sosial Terhadap Rasa Percaya Diri Terkait Citra Tubuh Generasi Z Dikota Cimahi. *Jurnal Janaloka*, 1(2), 81–96.

- Sari, D. Y., & Sunesti, Y. (2021). Body shaming, citra tubuh ideal dan kaum muda kampus: studi fenomenologi terhadap mahasiswa UNS. *Journal of Development and Social Change*, Oktober, 40–55.
- Soegiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.
- Syazaid, A., Miftahul Zanna, E., Ghonniyyu, D. H., Shofiyyah, H., Jannah, F. M., Zafira, S. D., Raranditha, A., Hafiya, K. N., Hasbi, A. A., & Nabila, I. (2023). Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri. *Journal of Communication and Social Sciences*, 1(2), 66–71.