

Literature Review: Internalisasi Standar Kecantikan terhadap Objektifikasi Diri dan Citra Tubuh Remaja Perempuan

Akhsana Amala Ariyanto

Ike Herdiana

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRACT

Self-objectification is an individual's thoughts and judgments about the body that come from a third-person perspective and focus on visible body attributes, rather than invisible attributes. One of the dimensions is the internalization of cultural standards, in which the pressure of society can lead to body shame. This literature review aims to further explore the internalization of beauty standards, self-objectification, and body image. In the search for scientific articles with the keywords "self-objectification", "body image", and "beauty standards" from 2017-2022, 10 scientific articles were found. Result shows that there is an effect of internalizing ideal beauty standards on individual self-objectification.

Keywords: *self-objectification, body image, standar kecantikan*

ABSTRAK

Objektifikasi diri merupakan pikiran dan penilaian individu tentang tubuh yang berasal dari perspektif orang ketiga dan fokus pada atribut tubuh yang tampak, daripada atribut tubuh yang tidak tampak. Salah satu dimensinya adalah internalisasi standar budaya, di mana tekanan standar ideal dari masyarakat dapat menimbulkan rasa malu. Tinjauan literatur ini bertujuan untuk mendalami lebih lanjut mengenai internalisasi standar kecantikan, objektifikasi diri, dan citra tubuh. Dalam penelusuran artikel ilmiah dengan kata kunci "objektifikasi diri", "citra tubuh", dan "standar kecantikan" dalam rentang waktu 2017-2022, ditemukan 10 artikel ilmiah. Hasil tinjauan literatur ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh internalisasi standar kecantikan ideal terhadap objektifikasi diri individu.

Kata Kunci: objektifikasi diri, citra tubuh, standar kecantikan

***Alamat korespondensi:** Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: a.akhsana@gmail.com

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa. Individu akan dihadapkan dengan tugas-tugas perkembangan baru dan perubahan dramatis pada aspek fisik, kognitif, dan sosio-emosionalnya (Santrock, 2019). Pada aspek fisik, perubahan pada remaja utamanya ditandai oleh pubertas, di mana individu mulai memperhatikan tubuh mereka dan mengembangkan gambaran tentang seperti apa tubuh mereka, yang kemudian dapat disebut dengan citra tubuh (Mueller, 2009; Santrock, 2019). Ditemukan sejumlah 80,9% individu berusia 18-25 tahun dan 55,6% individu berusia 13-15 tahun mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh (Radwan dkk., 2019; Wati & Sumarmi, 2017). Pengalaman tersebut dapat berbeda antara laki-laki dan perempuan. Menurut Bearman dan kawan-kawan (2006), anak perempuan kurang puas dengan tubuh mereka dan memiliki citra tubuh yang lebih negatif daripada anak laki-laki.

Ketidakpuasan bentuk tubuh dapat terjadi karena individu mencoba mengikuti standar ideal yang ada pada lingkungan sosialnya, terutama dari media sosial sebagai salah satu media yang paling dekat dengan remaja saat ini. Media sosial yang berbasis gambar, seperti Instagram, mampu meningkatkan potensi yang lebih besar dalam

memengaruhi citra tubuh penggunaannya (Fardouly & Vartanian, 2015; Stevens & Griffiths, 2020). Di Indonesia, laporan statistik oleh DataReportal (2022) menyatakan bahwa sampai dengan bulan Februari 2022, penggunaan Instagram di Indonesia mencapai 99,15 juta, dengan 45.8% individu berusia di atas 13 tahun, serta 52.3% perempuan dan 47.7% laki-laki. Melalui Instagram, individu dapat melakukan perbandingan sosial dengan melihat foto orang lain, hingga komentar dan umpan balik yang diterima pada foto yang mereka unggah (Ricciardelli & Yager, 2016). Selain itu, terdapat objektifikasi diri yang muncul akibat individu membutuhkan apresiasi positif dari orang lain tentang penampilan fisiknya, di mana individu menginternalisasikan pandangan orang lain terhadap tubuh sebagai hal yang harus diperhatikan dan merupakan standar ideal yang harus dipenuhi (McKinley & Hyde, 1996).

Fredrickson dan Roberts (1997) mendefinisikan objektifikasi diri sebagai pikiran dan penilaian individu tentang tubuh yang berasal dari perspektif orang ketiga yang fokus pada atribut tubuh yang tampak, seperti penampilan fisik, daripada fokus pada atribut yang tidak tampak, seperti kompetensi dan perasaan individu. Menurut McKinley dan Hyde (1996), objektifikasi diri terdiri atas tiga dimensi, yaitu: (1) pengawasan tubuh, yaitu kecenderungan

individu untuk melakukan pengawasan terhadap tubuhnya agar sesuai dengan standar ideal dan terhindar dari pandangan negatif; (2) internalisasi standar budaya dan rasa malu terhadap tubuh, yaitu terinternalisasinya tekanan standar ideal dari masyarakat yang menyebabkan rasa malu pada tubuh individu jika tidak tercapai; serta (3) keyakinan untuk mengontrol penampilan, yaitu keyakinan yang dimiliki oleh individu untuk mengontrol penampilannya agar sesuai dengan standar ideal yang ada.

Berkaitan dengan dimensi-dimensi tersebut, fenomena akun mahasiswa cantik, atau akun yang mengunggah foto-foto mahasiswi cantik dari universitas tertentu memunculkan perdebatan karena dianggap telah membentuk suatu konstruk kecantikan ideal. Salah satunya adalah akun @unpad.geulis di Instagram yang saat ini sudah memiliki 1,680 unggahan dan 146 ribu pengikut. Mahasiswi yang fotonya diunggah rata-rata memiliki karakteristik kulit cerah, tubuh langsing, dan rambut lurus, sehingga standar kecantikan yang ditampilkan dianggap kurang mampu merepresentasikan wanita Indonesia yang lebih beragam (Makarim dkk., 2020). Selain @unpad.geulis, terdapat akun serupa, yaitu @unaircantik1954, yang mengunggah gambar-gambar mahasiswi cantik dari Universitas Airlangga. Saat ini, akun tersebut sudah memiliki 756 unggahan dan

47,2 ribu pengikut. Dari akun-akun tersebut, diduga muncul sebuah standar kecantikan yang dapat memunculkan masalah tentang ketidakpuasan bentuk tubuh dan objektifikasi diri akibat individu merasa harus memenuhi sebuah standar kecantikan yang ada di masyarakat.

METODE

Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *narrative literature review*. Tinjauan literatur adalah membaca, merangkum, dan melaporkan sumber data-data terdahulu tentang topik tertentu yang ditulis oleh peneliti-peneliti sebelumnya. Hal tersebut bertujuan untuk mengetahui hasil penelitian-penelitian sebelumnya yang memiliki kaitan dengan topik yang sedang diteliti (Creswell, 2014).

Dalam tinjauan literatur ini, pencarian artikel menggunakan *database* dari Google Scholar dan Science Direct. Artikel ilmiah yang dicari merupakan penelitian yang meneliti tentang internalisasi standar kecantikan, objektifikasi diri, dan citra tubuh yang tersebar di berbagai negara. Kata kunci yang digunakan yaitu: *body image*, *self-objectification*, dan *beauty standard*. Dalam pencarian artikel, kriteria inklusi yang ditetapkan yaitu variabel objektifikasi diri dan citra tubuh dari hasil penelitian yang dipublikasikan dalam rentang waktu 2017-2022 dalam bentuk artikel

ilmiah. Kemudian, untuk kriteria eksklusif yang ditetapkan yaitu selain objektifikasi diri dan citra tubuh dari hasil penelitian yang dipublikasikan di luar rentang waktu 2017-2022 dalam bentuk selain artikel ilmiah, seperti skripsi, tesis, dan disertasi.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan sepuluh artikel ilmiah yang telah dianalisis, diketahui bahwa empat di antaranya menyatakan bahwa internalisasi terhadap standar kecantikan ideal memengaruhi objektifikasi diri pada individu (Candra & Novianty, 2022; Fardouly & Vartanian, 2015; Feltman & Szymanski, 2017; Vangeel dkk., 2018).

Penelitian Fardouly dan Vartanian (2015) menyatakan bahwa penggunaan Instagram berkorelasi positif dengan objektifikasi diri, yang dimediasi oleh internalisasi kecantikan ideal pada masyarakat. Penggunaan Instagram dapat berdampak negatif pada munculnya kekhawatiran dan terkait penampilan, terutama apabila telah menginternalisasi kecantikan ideal dan membuat perbandingan penampilan dengan orang lain di Instagram. Perbandingan tersebut berupa *upward comparison*, dilakukan individu dengan membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih superior (Feltman & Szymanski, 2017). Dalam hal ini, individu akan membandingkan

penampilannya dengan sosok yang dianggap memenuhi standar kecantikan.

Sementara itu, pada penelitian Vangeel dan kawan-kawan (2018), ditemukan bahwa internalisasi penampilan ideal selama remaja dapat memprediksi kemampuan individu menilai penampilannya. Individu yang menginternalisasi penampilan ideal lebih sering melakukan pengawasan pada tubuhnya ketika mencapai usia *emerging adulthood*. Hal tersebut menunjukkan bahwa paparan standar kecantikan ideal yang didapat individu sejak masa remaja dapat berpengaruh hingga menginjak usia dewasa.

Menurut penelitian Candra dan Novianty (2022), terdapat hubungan positif antara dimensi internalisasi standar budaya dan rasa malu terhadap tubuh dengan ketidakpuasan bentuk tubuh. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin individu menginternalisasi standar yang ada mengenai tubuh dan penampilan ideal sebagai identitas yang harus diraih, semakin besar rasa malu yang dialami ketika tidak dapat mencapai standar tersebut. Individu juga akan mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh. Penelitian tersebut juga menemukan adanya perbedaan antara partisipan laki-laki dan perempuan, di mana partisipan laki-laki menginginkan tubuh yang lebih besar dari persepsi tubuhnya saat ini, dan sebaliknya, perempuan menginginkan bentuk tubuh yang

lebih kurus dibandingkan persepsi tubuh aktualnya.

Selain empat penelitian tersebut, terdapat penemuan menarik tentang internalisasi standar kecantikan ideal dan objektifikasi diri. Penelitian Karsay dan kawan-kawan (2021) menemukan bahwa konten yang dilihat mampu memengaruhi citra tubuh, misalnya pada video musik yang lebih fokus pada penampilan dan daya tarik seksual wanita daripada penampilan fisik pria. Ditemukan hubungan negatif antara menonton video musik dengan citra tubuh positif yang lebih rendah untuk anak perempuan, tetapi tidak untuk anak laki-laki. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa konten yang dilihat oleh remaja pada media sosial penting untuk menentukan apakah hal tersebut mampu memengaruhi objektifikasi diri dan citra tubuh.

Berkaitan dengan konten yang dilihat pada media sosial, akun kampus cantik menjadi salah satu yang dapat memengaruhi internalisasi standar kecantikan ideal dan objektifikasi diri. Wanita cantik menurut @unpad.geulis adalah wanita dengan kulit terang, tubuh langsing, dan rambut lurus, yang dapat dilihat pada foto-foto yang telah diunggah. Dengan demikian, akun tersebut dapat dikatakan mengkonstruksikan standar kecantikan yang dapat memengaruhi persepsi *followers* terkait konsep kecantikan ideal itu sendiri (Makarim dkk., 2020).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari tinjauan literatur ini, ditemukan adanya pengaruh internalisasi standar kecantikan ideal terhadap objektifikasi diri individu. Jenis kelamin juga dapat menjadi salah satu faktor, di mana perempuan lebih mungkin memiliki citra tubuh yang negatif akibat banyaknya konten-konten yang lebih fokus pada penampilan dan daya tarik wanita. Begitu pula usia, di mana internalisasi penampilan ideal selama remaja dapat memprediksi semakin kuatnya individu menilai penampilannya dan lebih banyak melakukan pengawasan pada tubuhnya ketika mencapai usia *emerging adulthood*. Dari paparan tersebut, penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti internalisasi standar kecantikan dan objektifikasi diri, ditinjau dari jenis kelamin dan usia individu.

TINJAUAN PUSTAKA

- Bearman, S. K., Martinez, E., Stice, E., & Presnell, K. (2006). The Skinny on Body Dissatisfaction: A Longitudinal Study of Adolescent Girls and Boys. *Journal of youth and adolescence*, 35(2), 217–229. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-9010-9>
- Candra, I. A., & Novianty, A. (2022). Hubungan antara Ketidakpuasan Bentuk Tubuh

- dengan Objektifikasi Diri pada Remaja Pengguna Instagram. *Jurnal Sains Psikologi*, 11(1), 34. <https://doi.org/10.17977/um023v11i12022p34-49>
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE.
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2015). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. *Body Image*, 12, 82–88. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.10.004>
- Feltman, C. E., & Szymanski, D. M. (2017). Instagram Use and Self-Objectification: The Roles of Internalization, Comparison, Appearance Commentary, and Feminism | Sex Roles. *Sex Roles*, 78, 311–324.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T.-A. (1997). Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173–206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
- Karsay, K., Trekels, J., Eggermont, S., & Vandenbosch, L. (2021). "I (Don't) Respect My Body": Investigating the Role of Mass Media Use and Self-Objectification on Adolescents' Positive Body Image in a Cross-National Study. *Mass Communication and Society*, 24(1), 57–84. <https://doi.org/10.1080/15205436.2020.1827432>
- Makarim, N. H., Dimiyati, D., & Kurniullah, A. Z. (2020). THE USE OF INSTAGRAM ACCOUNT IN CONSTRUCTING THE CONCEPT OF BEAUTY: A CASE ON "UNPAD GEULIS." *ASPIRATION Journal*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.56353/aspiration.v1i1.1>
- McKinley, N. M., & Hyde, J. S. (1996). The objectified body consciousness scale: Development and validation. *Psychology of Women Quarterly*, 20(2), 181–215. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1996.tb00467.x>
- Mueller, A. S. (2009). Body image, childhood, and adolescence. Dalam D. S. Carr (editor) (Ed.), *Encyclopedia of the Life Course and Human Development: Vol. Volume 1: Childhood and Adolescence*. Macmillan Reference USA. <http://gen.lib.rus.ec/book/index.php?md5=ac5bf9c26f6b103392c6f99e94e5267a>
- Radwan, H., Hasan, H. A., Ismat, H., Hakim, H., Khalid, H., Al-Fityani, L., Mohammed, R., & Ayman, A. (2019). Body Mass

- Index Perception, Body Image Dissatisfaction and Their Relations with Weight-Related Behaviors among University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(9), 1541. <https://doi.org/10.3390/ijerph16091541>
- Ricciardelli, L. A., & Yager, Z. (2016). *Adolescence and body image: From development to preventing dissatisfaction* (hlm. viii, 234). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Santrock, J. (2019). *Life-Span development* (17 ed.). McGraw-Hill Education.
- Stevens, A., & Griffiths, S. (2020). Body Positivity (#BoPo) in everyday life: An ecological momentary assessment study showing potential benefits to individuals' body image and emotional wellbeing. *Body Image*, 35, 181–191. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.09.003>
- Vangeel, L., Vandenbosch, L., & Eggermont, S. (2018). The multidimensional self-objectification process from adolescence to emerging adulthood. *Body Image*, 26, 60–69. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.05.005>
- Wati, D. K., & Sumarmi, S. (2017). Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Gemuk Dan Tidak Gemuk: Studi Cross Sectional. *Amerta Nutrition*, 1(4), Article 4. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1i4.2017.398-405>