

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seiring dengan kemajuan zaman, teknologi juga mengalami perkembangan pesat akibat pengaruh globalisasi. Globalisasi merupakan proses penyebaran budaya secara internasional yang mengakibatkan interaksi antar negara semakin terbuka dan tanpa batasan. Akibatnya, berbagai budaya asing cepat masuk dan berkembang di negara kita. Salah satu budaya asing yang kini berkembang pesat dan sangat digemari di Indonesia adalah Korean Wave atau Hallyu, seperti musik (K-pop), drama (K-Drama), film, dan acara variety show (Putri, 2019).

Menurut laporan, pada bulan Desember tahun 2023 jumlah penggemar K-pop di seluruh dunia mencapai 225 juta. Angka ini meningkat 24 kali lipat dari survei pertama pada tahun 2012 dan mengalami kenaikan sebesar 46 juta atau 25,8% dibandingkan tahun 2022 (Ri, 2024). Dari 1 Juli 2020 hingga 30 Juni 2021, terdapat sekitar 7,5 miliar cuitan terkait K-pop di media sosial yang melampaui rekor pada tahun sebelumnya. Sejak 2010 hingga 2021, rata-rata pertumbuhan jumlah cuitan tentang K-pop mencapai 131% per tahun. Dari total 7,5 miliar cuitan mengenai K-pop. Twitter mencatat bahwa Indonesia menduduki peringkat pertama sebagai negara dengan jumlah penggemar K-pop terbanyak di Twitter selama periode Juli 2020 hingga Juni 2021 (Javier, 2021).

Kehadiran K-pop mulai menjadi sebuah tren di Indonesia yang bisa berkembang menjadi fenomena yang tidak biasa, di mana seseorang menjadi

terlalu fokus pada satu atau lebih selebriti. Fenomena ini biasanya dikenal dengan istilah *celebrity worship* (Fatimah et al., 2021).

Menurut McCutcheon (2002), *celebrity worship* adalah kondisi di mana seseorang menjadi sangat terobsesi dengan satu atau beberapa selebriti dan sangat tertarik dengan kehidupan pribadi mereka. Menurut penelitian Maltby (2004) menyatakan bahwa *celebrity worship* terkait dengan kepribadian, kesehatan mental, dan memiliki hubungan yang signifikan dengan psikologis yang rendah.

Perilaku *celebrity worship* yang bersifat obsesif dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti pemborosan keuangan akibat dorongan untuk terus membeli *merchandise* idola, yang sering kali dilandasi perasaan bersalah jika tidak melakukannya. Selain itu, perilaku ini juga dapat memengaruhi kesehatan secara menyeluruh, termasuk munculnya kelelahan fisik, gejala depresi, kecemasan, hingga keluhan somatis. Dari sisi emosional, individu juga berisiko mengalami peningkatan stres, penurunan afek positif, serta berkurangnya tingkat kepuasan hidup (Laksono & Noer, 2021).

Salah satu ciri dari *celebrity worship* adalah *psychological attachment*, di mana penggemar merasa sangat dekat dan terikat secara emosional dengan idolanya. Keterikatan dan obsesi ini mendorong penggemar untuk meniru segala aspek dari idola mereka, menjadikan idola sebagai patokan dalam pembentukan citra tubuh mereka. Akibatnya, pandangan tentang tubuh ideal yang terlihat dari idola menjadi sangat mempengaruhi diri mereka (Agustin, 2019).

Seseorang yang mengalami *celebrity worship* cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami citra tubuh yang negatif (Azizah & Kristiutami, 2020). Hal ini dikarenakan idola sering dijadikan sebagai tolok ukur ideal bagi para penggemarnya. Idola K-pop biasanya digambarkan dengan standar tubuh yang ideal, seperti tubuh ramping, kulit putih, wajah kecil, dan hidung mancung, yang membuat penggemarnya mengagumi dan berusaha memiliki penampilan fisik serupa dengan idola mereka (Tresna et al., 2021).

Penelitian oleh Tresna (2021) menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara aspek *social entertainment* dari *celebrity worship* dan dimensi *appearance orientation* dalam citra tubuh. Sebaliknya, aspek *borderline-pathological* menunjukkan hubungan negatif yang signifikan dengan dimensi *body area satisfaction*. Penelitian Utami (2019) juga mengungkapkan adanya hubungan negatif yang signifikan namun rendah antara *celebrity worship* dan citra tubuh, yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat *celebrity worship*, semakin buruk citra tubuh yang dimiliki.

Perilaku *celebrity worship* juga dapat mengakibatkan individu mengalami psikologis yang rendah. Sebaliknya, rendahnya psikologis juga dapat mendorong individu untuk terlibat dalam perilaku tersebut. Ketika seseorang tidak dapat koping dengan kehidupannya dan mengalami penurunan psikologis, mereka cenderung melakukan *celebrity worship* sebagai cara untuk melarikan diri sejenak dari realita (Hesti, 2023). Oktoji (2021) menyatakan bahwa strategi koping merupakan mekanisme penting dalam menghadapi stres untuk menjaga psikologis individu.

Sementara itu, Mawarpury (2013) menambahkan bahwa strategi koping dapat berfungsi sebagai indikator psikologis seseorang. Menurut penelitian Zumaidah (2012), seseorang cenderung menggunakan strategi koping yang bersifat hiburan. Strategi ini meliputi mendengarkan musik favorit, menonton film atau drama kesukaan, membaca buku, melakukan hobi, bepergian, berbelanja, serta berbagai kegiatan lain yang bersifat menyenangkan dan menghibur.

Almaida (2021) mengungkapkan bahwa penggemar K-pop sering melihat idol mereka sebagai penguat suasana hati, *support system* untuk meningkatkan semangat, serta sebagai cara untuk memperbaiki suasana hati saat mereka merasa sedih. Sementara itu, Zumaidah (2012) mengungkapkan bahwa strategi koping melalui ketertarikan pada K-pop ini memiliki berbagai dampak positif, seperti dapat memunculkan perasaan bahagia, yang pada gilirannya dapat mengurangi atau mencegah stres. Dengan merasakan kenyamanan dan ketenangan setelah melihat idol favorit, mereka dapat lebih mudah mencari solusi untuk masalah yang mereka hadapi.

Penelitian lain oleh Ana (2022) menemukan adanya hubungan positif antara strategi koping melalui ketertarikan pada K-pop dengan tingkat stres, yang berarti peningkatan penggunaan strategi koping ini berpotensi meningkatkan stres. Meski begitu, penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa jika strategi koping ini bisa efektif dalam mengurangi stres, namun harus diterapkan dengan bijaksana karena jika tidak, ada risiko seseorang bisa menjadi terobsesi atau kecanduan dan sulit untuk berhenti melakukan aktivitas tersebut. Namun,

diantar penelitian itu belum ada penelitian yang mengkaji hubungan antara *celebrity worship* dengan strategi koping. Selain itu, belum ada penelitian yang meneliti judul serupa di Kota Makassar.

Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Celebrity Worship dengan Citra Tubuh dan Strategi Koping Pada Mahasiswi Penggemar Korean Pop (K-pop)” dari Program Studi Ilmu Komunikasi dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin. Mahasiswi Ilmu Komunikasi mempelajari dinamika media, komunikasi massa, dan pengaruh media terhadap perilaku individu. Mereka cenderung lebih terekspos dan responsif terhadap konten media, termasuk budaya-budaya yang sedang populer (Hasan et al., 2023). Dimana media berperan besar sebagai perantara antara masyarakat dengan para selebriti (Akhmad et al., 2018). Sementara itu, mahasiswi dari program studi Kesehatan Masyarakat mempelajari isu-isu yang berkaitan dengan promosi kesehatan, kesejahteraan psikologis, dan perilaku hidup sehat. Relevansi kedua kelompok studi ini terletak pada pertemuan antara paparan media dan pemahaman terhadap isu kesehatan.

B. Signifikasi Masalah

Fenomena K-pop telah menjadi budaya populer di banyak negara, termasuk Indonesia. Para penggemar K-pop sering mengalami *celebrity worship*, yaitu kondisi di mana seseorang menjadi sangat terobsesi dengan satu atau beberapa selebriti dan sangat tertarik dengan kehidupan pribadi mereka (Fatimah et al., 2021).

Penelitian ini penting karena mengkaji bagaimana *celebrity worship* dapat mempengaruhi citra tubuh dan strategi koping. Citra tubuh yang negatif sering dikaitkan dengan tekanan untuk memenuhi standar kecantikan yang digambarkan oleh idola, sedangkan strategi koping berperan dalam bagaimana individu mengelola stres dan tekanan.

Temuan dari penelitian ini dapat berkontribusi pada pemahaman yang lebih mendalam tentang dampak *celebrity worship* pada aspek-aspek tersebut. Walaupun telah banyak penelitian yang membahas tentang *celebrity worship*, namun masih belum ada penelitian yang mengkaji hubungan antara *celebrity worship* dengan strategi koping. Selain itu, belum ada penelitian yang meneliti judul serupa di Kota Makassar. Hasil penelitian ini juga dapat memberikan wawasan yang berguna untuk intervensi psikologis dan program pendidikan yang dirancang untuk membantu mahasiswi mengelola dampak negatif dari *celebrity worship* atau pemujaan selebriti.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang sebelumnya, maka perumusan masalah penelitian ini adalah: adakah hubungan antara *celebrity worship* dengan citra tubuh dan strategi koping pada mahasiswi penggemar Korean Pop (K-pop).

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan antara *celebrity worship* dengan citra tubuh dan strategi koping pada mahasiswi penggemar K-pop.

2. Tujuan Khusus

- a. Dianalisis hubungan *celebrity worship* dengan citra tubuh pada mahasiswi
- b. Dianalisis hubungan *celebrity worship* dengan strategi koping pada mahasiswi

E. Kesesuaian Penelitian dengan Roadmap Prodi

Penelitian yang akan peneliti lakukan dengan judul “Hubungan *Celebrity Worship* Dengan Citra Tubuh dan Strategi Koping Pada Mahasiswi Penggemar K-pop” telah disesuaikan dengan roadmap prodi pada domain 2 yang membahas tentang Optimalisasi pengembangan insani melalui pendekatan dan upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif pada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menambah keilmuan dan memperdalam wawasan mahasiswa mengenai topik *celebrity worship*, citra tubuh, dan strategi koping. Serta menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya.

2. Bagi Peneliti

Hasil dari penelitian ini akan menjadi pengalaman berharga bagi peneliti dan dapat menambah wawasan dan pengetahuan peneliti.

3. Bagi Instansi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru terhadap referensi, pengembangan pengetahuan, dan bahan belajar mengajar.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Celebrity Worship

1. Definisi *Celebrity Worship*

Menurut Swaminathan (2020), *celebrity worship* adalah suatu kondisi obsesif-kompulsif yang ditandai oleh minat yang mendalam terhadap kehidupan pribadi dan profesional selebriti. keterikatan emosional yang mendorong obsesi terhadap idola merupakan konstruksi multidimensi yang dikenal sebagai *celebrity worship*.

2. Aspek-Aspek *Celebrity Worship*

Menurut McCutcheon (2002) terdapat tiga elemen utama dalam kecenderungan *celebrity worship*, yaitu:

a. *Entertainment-social*

Dalam konteks ini, seseorang melihat idolanya sebagai sumber hiburan sosial. Mereka cenderung tertarik untuk memperoleh informasi terbaru tentang selebriti, termasuk aspek kehidupan pribadi mereka. Orang-orang yang membahas selebriti sebagai bentuk penghargaan terhadap bakat yang dimiliki oleh idola tersebut sering kali membentuk komunitas atau istilahnya fandom. Fandom adalah platform bagi penggemar untuk bertukar informasi mengenai idola mereka, serta membicarakan aktivitas yang dilakukan oleh artis favorit mereka.

b. *Intense-personal-feelin*

Dalam hal ini, perasaan pribadi yang mendalam didefinisikan sebagai pemikiran yang dimiliki seseorang mengenai artis idolanya, meskipun mereka tidak berniat memikirkan idola tersebut. Individu menjadi sangat terobsesi dengan segala aspek yang terkait dengan selebriti idolanya. Mereka menunjukkan perilaku impulsif dan kompulsif terhadap segala sesuatu yang berhubungan dengan bintang idolanya. Seorang penggemar K-pop yang telah mencapai tingkat ini pasti akan dengan mudah membeli album atau produk lain yang berkaitan dengan idolanya.

c. *Borderline-pathological tendency*

Borderline-pathological ditandai dengan pemikiran yang tidak rasional dan tidak terkontrol mengenai idola. Individu dalam kategori ini bahkan mungkin bersedia melakukan segala sesuatu, termasuk tindakan ilegal, yang diperintahkan oleh idola favorit mereka, mencerminkan aspek yang paling ekstrem dari perilaku tersebut.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Celebrity Worship*

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya *celebrity worship*, yaitu: (Ayu & Astiti, 2020)

- a. Usia: *Celebrity worship* umumnya lebih sering terjadi pada remaja berusia 11 hingga 17 tahun dan cenderung menurun setelah periode tersebut.
- b. Pendidikan: *Celebrity worship* biasanya dilakukan oleh individu dengan tingkat kecerdasan yang lebih rendah

- c. Keterampilan sosial: *Celebrity worship* cenderung muncul pada orang dengan keterampilan sosial yang kurang baik, yang melihat perilaku ini sebagai pengisi kekosongan dalam hubungan nyata.
- d. Jenis kelamin: Baik laki-laki maupun perempuan dapat memiliki idola dengan konteks yang berbeda, namun intensitas kecintaan terhadap idola umumnya lebih tinggi pada perempuan.
- e. Ras/etnis: Di Amerika, orang kulit hitam cenderung lebih menyukai idola kulit hitam dibandingkan idola kulit putih, sementara orang kulit putih lebih cenderung menyukai idola kulit putih dibandingkan idola kulit hitam.
- f. Citra Tubuh: *Celebrity worship* juga dipengaruhi oleh citra tubuh. Selebriti dengan tubuh ideal sering menjadi panutan dan tolak ukur bagi penggemar yang ingin membentuk tubuh mereka seperti artis idola mereka.

4. Dampak Celebrity Worship

Menurut Ayu & Astiti (2020) hadirnya *celebrity worship* dapat memberikan dampak positif, diantaranya:

- a. Idola menjadi sumber inspirasi bagi penggemar dalam mencapai keinginan, mewujudkan mimpi, dan mengembangkan kreativitas. Hal ini mendorong individu untuk meniru kedisiplinan idola mereka dalam bekerja serta mengadopsi gaya hidup positif dari para selebriti
- b. Kekaguman terhadap idola adalah hal yang wajar dan merupakan bagian dari proses perkembangan identitas seseorang. Figur idola menjadi

contoh yang diidentifikasi karena dianggap memiliki kemampuan tertentu.

Selain dampak positif, celebrity worship juga memiliki beberapa dampak negatif yang ditimbulkan, yaitu: (Ayu & Astiti, 2020)

a. Dissociation

Tingkat rendah dari kecenderungan *celebrity worship* tidak berhubungan dengan kecenderungan terhadap fantasi atau disosiasi. Sebaliknya, tingkat moderat dari *celebrity worship* berkaitan dengan kecenderungan berimajinasi. Sedangkan, tingkat tinggi dari *celebrity worship* dikaitkan dengan kecenderungan untuk berfantasi dan melarikan diri.

b. Tendencies toward addiction

Ada hubungan positif antara kecenderungan *celebrity worship* dan kecenderungan lainnya. Artinya, semakin tinggi tingkat celebrity worship, semakin besar pula tingkat kecanduan yang dialami.

c. Criminality

Dalam studi tersebut, ditemukan adanya hubungan positif antara kecenderungan *celebrity worship* dan perilaku kriminal. Dengan kata lain, semakin tinggi kecenderungan seseorang untuk melakukan *celebrity worship*, semakin besar pula kemungkinan mereka terlibat dalam tindakan kejahatan.

d. Compulsive Buying

Penelitian mengenai hubungan antara kecenderungan *celebrity worship*, materialisme, dan pembelian kompulsif mengungkapkan bahwa materialisme dan perilaku pembelian kompulsif berkaitan dengan tingkat *celebrity worship*.

e. Depression and anxiety

Para peneliti menemukan bahwa meningkatnya kecenderungan *celebrity worship* berhubungan dengan kondisi kesehatan mental yang lebih buruk secara keseluruhan. Secara khusus, responden dengan tingkat *celebrity worship* yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kecemasan, depresi, gejala somatik, dan disfungsi sosial yang lebih besar, serta mengalami kepuasan hidup yang lebih rendah dan emosi yang kurang positif. Gejala-gejala ini dipengaruhi oleh tingkat *neurotisme*.

B. Citra Tubuh

1. Definisi Citra Tubuh

Citra tubuh adalah pengalaman pribadi yang meliputi bagaimana seseorang memandang bentuk dan berat badan mereka, serta perilaku yang berkaitan dengan penilaian terhadap penampilan fisik. Selain itu, citra tubuh mencerminkan sikap atau perasaan puas maupun tidak puas seseorang terhadap tubuhnya, yang dapat menghasilkan penilaian baik atau buruk tentang diri mereka (Ramanda et al., 2019).

2. Aspek-Aspek Citra Tubuh

Kepuasan dan ketidakpuasan terhadap keadaan tubuh dapat dinilai melalui aspek-aspek citra tubuh. Adapun aspek-aspek dalam citra tubuh terdiri dari: (Ramanda et al., 2019)

a. Evaluasi penampilan (*Appearance evaluation*)

Penilaian individu terhadap bentuk dan penampilan tubuhnya, termasuk apakah tampak menarik atau tidak, serta seberapa memuaskan penampilan keseluruhan tubuh mereka.

b. Orientasi penampilan (*Appearance orientation*)

Usaha yang dilakukan individu untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilannya.

c. Kepuasan terhadap bagian tubuh (*Body area satisfaction*)

Kepuasan individu terhadap bagian-bagian tertentu dari tubuh mereka, seperti wajah, tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian bawah (pinggul, paha, pantat, kaki), serta keseluruhan tubuh.

d. Kecemasan menjadi gemuk (*Overweight preoccupation*)

Kecemasan individu mengenai kegemukan, termasuk perhatian terhadap berat badan, kecenderungan untuk berdiet, dan membatasi pola makan.

e. Pengkategorian ukuran tubuh (*Self Classified Weight*)

Penilaian individu mengenai berat badan mereka, apakah tergolong kurus atau gemuk.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Citra Tubuh

Faktor-faktor yang memengaruhi citra tubuh adalah sebagai berikut:
(Ramanda et al., 2019)

a. Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan faktor yang memengaruhi perkembangan citra tubuh seseorang. Ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering dialami oleh wanita dibandingkan laki-laki. Secara umum, wanita cenderung merasa kurang puas dengan tubuh mereka dan memiliki citra tubuh yang negatif. Wanita biasanya lebih kritis terhadap tubuh mereka, baik secara keseluruhan maupun pada bagian tertentu, dibandingkan laki-laki.

Persepsi citra tubuh yang buruk sering kali terkait dengan perasaan kelebihan berat badan, terutama pada wanita. Sementara itu, pria lebih fokus pada massa otot saat menilai citra tubuh mereka. Citra tubuh yang buruk dapat menyebabkan diet yang terus-menerus atau sementara, obesitas, gangguan makan, serta berdampak pada rendahnya harga diri, depresi, kecemasan, dan stres emosional.

Menurut penelitian Cash (dalam Denich & Ifdil, 2015), sekitar 40-70% gadis remaja tidak puas dengan dua atau lebih aspek dari tubuh mereka, dengan ketidakpuasan sering kali terfokus pada jaringan lemak di bagian tengah atau bawah tubuh, seperti pinggul, perut, dan paha.

Penelitian Mansfield, L (dalam Denich & Ifdil, 2015) menunjukkan bahwa di berbagai negara maju, antara 50-80% gadis remaja ingin

memiliki tubuh yang langsing dan melakukan diet dalam rentang 20% hingga 60%. Pria juga ingin menghindari tubuh yang gemuk dan lembek, namun laki-laki yang tidak puas dengan berat dan bentuk tubuhnya sering berusaha menambah berat badan untuk mengembangkan lengan, dada, dan bahu.

b. Media Massa

Media massa yang tersebar luas sering kali menyajikan gambaran ideal tentang tubuh perempuan dan laki-laki, yang dapat mempengaruhi citra tubuh seseorang. Media massa memiliki pengaruh besar dalam budaya sosial, di mana anak-anak dan remaja banyak menghabiskan waktu dengan menonton televisi, sementara banyak orang dewasa membaca surat kabar dan majalah. Survei menunjukkan bahwa 83% majalah mode khususnya dibaca oleh mayoritas wanita dan gadis.

Konsumsi media yang tinggi dapat memengaruhi konsumen dengan berbagai cara. Tayangan media sering kali menggambarkan standar kecantikan perempuan sebagai tubuh yang sangat kurus, dan banyak wanita merasa mereka sehat jika mereka mencapai tingkat kekurusan tersebut. Selain itu, media juga menyajikan gambaran ideal laki-laki dengan tubuh berotot dan perut rata.

Citra tubuh dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal. Sumber media seperti televisi, internet, dan majalah sering menggambarkan tubuh yang lebih mendekati tipe ideal yang diterima umum, untuk tujuan pemasaran produk mereka. Akibatnya, orang-orang, terutama anak-anak dan

dewasa muda, sering kali sangat terpengaruh oleh representasi citra tubuh tersebut.

Levine dan Smolak (dalam Denich & Ifdil, 2015) menyimpulkan bahwa melihat foto-foto model yang sangat kurus membuat gadis dan wanita merasa buruk tentang tubuh mereka. Beberapa penelitian menunjukkan dampak negatif dari paparan ini. Secara singkat, media sering menciptakan citra wanita yang sangat langsing dalam majalah mode, yang terbukti menyebabkan efek negatif seperti peningkatan perhatian terhadap berat badan, ketidakpuasan tubuh, suasana hati yang buruk, dan penurunan persepsi daya tarik diri.

c. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal mendorong seseorang untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain, dan umpan balik yang diterima dapat mempengaruhi konsep diri, termasuk bagaimana perasaan mereka tentang penampilan fisik. Hal ini seringkali menyebabkan kecemasan tentang penampilan dan rasa gugup saat orang lain mengevaluasi diri mereka. Umpan balik mengenai penampilan dan kemampuan dari teman sebaya serta keluarga dalam konteks hubungan interpersonal dapat mempengaruhi pandangan dan perasaan seseorang mengenai tubuh mereka.

d. Budaya

Setiap individu menjalani cara hidup atau budaya yang berbeda. Manusia terhubung satu sama lain melalui budaya yang telah disepakati

bersama. Budaya mencakup berbagai aspek kehidupan seperti cara berinteraksi, kesukaan atau minat, jadwal makan dan tidur, perilaku politik, dan pola kehidupan lainnya.

Menurut Tomlinson (dalam Syam, 2015), budaya luar masuk melalui media. Proses ini mengarah pada integrasi budaya, di mana unsur budaya dari luar diserap dan diterima sebagai bagian dari budaya lokal. Media massa berperan penting dalam memperkuat budaya dengan mempengaruhi masyarakat.

e. Pengaruh Berat Badan dan Persepsi Gemuk/Kurus

Keinginan-keinginan untuk menjadikan berat badan tetap optimal dengan menjaga pola makan yang teratur, sehingga persepsi terhadap citra tubuh yang baik akan sesuai dengan diinginkannya.

Kemudian menurut Mukhlis (2013), faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh adalah sebagai berikut:

a. Standar Kecantikan Budaya

Pola standar kecantikan yang ditetapkan oleh setiap budaya seringkali sulit dicapai.

b. Keyakinan Kontrol Diri

Keyakinan bahwa mengontrol diri dapat menghasilkan tubuh yang sempurna. Satu-satunya aspek tubuh yang bisa diubah adalah berat badan, sehingga berat badan sering menjadi fokus utama dalam usaha peningkatan diri.

c. Ketidakpuasan Diri

Ketidakpuasan mendalam terhadap diri sendiri dan kehidupan, terutama jika berkembang menjadi kebencian terhadap tubuh, merupakan manifestasi dari harga diri yang rendah dan perasaan tidak memadai.

d. **Kebutuhan Akan Kontrol**

Kebutuhan untuk merasa memiliki kontrol dalam dunia yang tampak tidak teratur. Mengendalikan tubuh sendiri dapat memberi seseorang rasa memiliki pengaruh atas hidupnya.

e. **Budaya yang Menekankan Kesan Pertama**

Dalam budaya yang menilai nilai seorang wanita berdasarkan daya tarik fisiknya, identitas wanita tersebut akan sangat terkait dengan penampilannya.

4. Komponen Citra Tubuh

Citra tubuh menunjukkan bagaimana seseorang memandang tubuhnya, yang bisa berupa penilaian positif maupun negatif. Berikut komponen-komponen dalam citra tubuh, yaitu: (Ramanda et al., 2019)

a. **Citra Tubuh Positif**

Memiliki citra tubuh yang positif berarti seseorang merasa puas dengan penampilannya saat ini, menghargai segala aspek dari tubuhnya, dan menerima segala kekurangan yang ada. Ciri-ciri individu dengan citra tubuh positif meliputi kepuasan terhadap tubuh yang dimiliki, penerimaan diri, dan kepercayaan diri yang tinggi terhadap penampilannya.

Citra tubuh yang positif tercermin dari kepuasan terhadap penampilan fisik. Seseorang yang merasa puas dengan apa yang dimilikinya cenderung akan lebih menghargai diri sendiri dan bersyukur atas apa yang ada. Akibatnya, individu yang merasa puas dan menghargai tubuhnya akan berusaha lebih keras untuk merawat dan menjaga kesehatan tubuhnya.

b. Citra Tubuh Negatif

Citra tubuh negatif merujuk pada pandangan buruk seseorang terhadap tubuhnya sendiri. Ketidakmampuan untuk menerima keadaan tubuh ini dapat menghambat perkembangan keterampilan interpersonal dan kemampuan untuk menjalin hubungan positif dengan orang lain. Citra tubuh negatif sering dialami oleh remaja, karena masa remaja adalah periode penting untuk perkembangan fisik dan psikologis.

C. Strategi Koping

1. Definisi Strategi Koping

Strategi koping adalah cara yang dilakukan seseorang untuk mengelola berbagai tuntutan dan situasi yang menyebabkan stres (Nastiti & Damayanti, 2018). Strategi koping (*coping strategies*) melibatkan upaya berkelanjutan dalam perubahan kognitif dan perilaku untuk menangani tuntutan eksternal atau internal yang dianggap memberatkan atau melampaui sumber daya individu (Suyasa et al., 2021). Dengan kata lain, strategi koping adalah usaha untuk mengatasi situasi yang dianggap mengancam atau menimbulkan masalah (Maryam, 2017).

2. Aspek-Aspek Strategi Koping

Ada tujuh aspek-aspek strategi koping dalam mengatasi masalah, yaitu:
(Lukito & Nur'aeni, 2018)

- a. Keaktifan diri: Tindakan langsung untuk mengatasi penyebab stres atau memperbaiki dampaknya.
- b. Perencanaan: Proses berpikir tentang cara menghadapi penyebab stres, termasuk merancang strategi dan langkah-langkah yang perlu diambil untuk menyelesaikan masalah.
- c. Kontrol diri: Membatasi keterlibatan dalam kompetisi atau persaingan dan menghindari tindakan terburu-buru.
- d. Mencari dukungan sosial instrumental: Mencari nasihat, bantuan, atau informasi dari orang lain.
- e. Mencari dukungan sosial emosional: Mencari dukungan moral, simpati, atau pengertian dari orang lain.
- f. Penerimaan: Menghadapi situasi stres dan menerima keadaan yang memaksa individu untuk mengatasi masalah.
- g. Religiusitas: Menghadapi dan menyelesaikan masalah melalui pendekatan keagamaan yang melibatkan hubungan vertikal dengan Tuhan.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Strategi Koping

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi strategi koping, yaitu:
(Rismelina, 2020)

- a. Kesehatan fisik

Kesehatan fisik merupakan aspek yang sangat penting, karena upaya untuk mengatasi stres memerlukan energi yang cukup besar dari individu

b. Keyakinan atau pandangan positif

Keyakinan berperan sebagai sumber daya psikologis yang krusial, seperti keyakinan pada nasib (*external locus of control*), yang dapat menyebabkan individu merasa tidak berdaya (*helplessness*). Hal ini dapat mengurangi efektivitas strategi koping yang berfokus pada masalah (*problem solving focused coping*).

c. Keterampilan memecahkan masalah

Keterampilan ini mencakup kemampuan untuk mencari informasi, menganalisis situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan menghasilkan berbagai alternatif tindakan. Selanjutnya, alternatif-alternatif tersebut dipertimbangkan berdasarkan hasil yang diinginkan, dan akhirnya, rencana dilaksanakan dengan mengambil tindakan yang tepat.

d. Keterampilan sosial

Keterampilan ini mencakup kemampuan untuk berkomunikasi dan bertindak dengan cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku dalam masyarakat.

e. Dukungan sosial

Dukungan ini mencakup penyediaan kebutuhan informasi dan emosional kepada individu, yang diberikan oleh orangtua, anggota keluarga, saudara, teman, serta masyarakat di sekelilingnya.

f. Materi

Dukungan ini mencakup sumber daya berupa uang, barang, atau layanan yang umumnya dapat dibeli.

4. Jenis-Jenis Strategi Koping

Terdapat dua tipe utama strategi koping yang biasanya dapat mengurangi stres, yaitu: (Rismelina, 2020)

- a. *Problem-focused coping* atau koping yang berfokus pada masalah adalah pendekatan kognitif untuk mengatasi stres. Individu yang menerapkan strategi ini cenderung langsung mengambil tindakan konkret untuk menghadapi dan menyelesaikan masalahnya. Dengan menggunakan strategi ini, seseorang akan mampu berpikir secara rasional dan menangani masalah secara positif.
- b. *Emotional-focused coping* atau koping berfokus pada emosi adalah pendekatan untuk mengatasi stres dengan merespons secara emosional. Individu yang menggunakan strategi ini lebih fokus pada usaha untuk mengurangi atau mengatasi emosi negatif yang timbul ketika menghadapi masalah. Contohnya termasuk melarikan diri atau menghindari masalah, menyalahkan diri sendiri dan menyesali kejadian yang terjadi, meminimalkan masalah dengan menyangkal atau

menganggap seolah-olah tidak ada masalah, serta mencari makna atau tujuan dari kegagalan yang dialaminya.