

Monique Elizabeth Sukamto, Dosen yang Meneliti Standar Tubuh Ideal di Masyarakat

Ratusan Remaja Perempuan Alami Tekanan Sosiokultural

**PENELITIAN
PSIKOLOGI:**
Monique Elizabeth
meneliti banyak
remaja perempuan.
Mereka tertekan
kalau berat
badannya
disinggung.



SEPTINDA AYU PRAMITASARI/JAWA POS

Setiap perempuan menginginkan tubuh ideal. Hal itu mendasari Monique Elizabeth Sukamto untuk melakukan penelitian terkait standar tubuh ideal di masyarakat. Hasilnya, ratusan remaja perempuan di Surabaya mengalami tekanan sosiokultural.

SEPTINDA AYU PRAMITASARI, *Jawa Pos*

"EH, kamu gendutan ya." Kalimat itu sering kali membuat sebagian besar perempuan merasa tidak percaya diri. Apalagi, perempuan yang memiliki berat tubuh berlebih sering dilabeli dengan sebutan *Ndut*.

Ya, standar tubuh ideal di masyarakat terkadang justru membuat

perempuan mengalami tekanan sosiokultural. Hal itu dibuktikan lewat penelitian oleh Monique Elizabeth Sukamto, dosen psikologi Universitas Surabaya (Ubaya).

Monique melakukan penelitian kepada 479 remaja perempuan di Surabaya. Hasilnya, sebagian besar remaja tersebut mengalami

tekanan sosiokultural. Mereka merasakan dampak negatif hingga traumatis akibat mendapat tuntutan standar tubuh ideal dan penampilan dari keluarga, teman, maupun media sosial.

"Dan ini banyak terjadi di kalangan remaja sekarang. Selain itu, sangat berpengaruh pada perkembangan psikologis remaja," katanya.

Menurut dia, evaluasi subjektif yang negatif pada remaja bisa muncul karena adanya persepsi seseorang mengenai tubuh ideal yang berbeda dengan bentuk tubuh asli yang dimilikinya ■

► Baca Ratusan... Hal 19

memakai masker, pihak bank tidak mempersilakan masuk.

Bagaimana jika ada karyawan yang terkonfirmasi positif? "Semua

disterilkan?" Itu kebijakan setiap bank," tandasnya. (oby/c14/git)

Ratusan Remaja Perempuan Alami Tekanan Sosiokultural

Sambungan dari hal 13

Tekanan sosiokultural bisa memberikan stres positif (*eustress*) dan stres negatif (*distress*). Seseorang mengalami stres positif ketika tekanan yang dirasakan membuat dirinya tertantang. Namun, jika seseorang tersebut menjadi stres negatif ketika ada yang menghina, akan timbul perasaan tidak nyaman. Dampaknya jadi kurang percaya diri, depresi, perilaku diet tidak sehat, gangguan makanan, dan kecanduan operasi plastik.

"Sebagian besar jika tekanan dari lingkungan sekitar dianggap positif, mereka akan sadar bahwa ada perubahan pada bentuk tubuhnya. Kalau dianggap negatif, mereka cenderung bereaksi melawan atau

melarikan diri," ujarnya.

Perempuan 46 tahun itu menambahkan, dari penelitian yang dilakukan kepada 400-an remaja perempuan di Surabaya, banyak yang mengalami ketidakpuasan pada bentuk tubuh secara keseluruhan maupun bagian-bagian tertentu. Khususnya paha, perut, dan lengan. Nah, sebagian besar melakukan perilaku mengendalikan berat badan dengan cara yang tidak sehat.

Suami Bambang Darmasta itu mengatakan, dari 479 remaja perempuan tersebut, mayoritas dipengaruhi tekanan anggota keluarga. Yakni, persepsi ibu dan ayah. Ibu adalah sosok yang paling banyak memberikan perhatian terhadap standar tubuh ideal dan penampilan. Sementara itu, ling-

kungan pertemanan paling banyak berasal dari teman dekat atau sahabat perempuan. Kemudian, media sosial juga mengambil peran besar dalam memengaruhi seseorang. "Paling banyak dari *postingan Instagram* 82 persen dan *YouTube* 32 persen," ujar perempuan yang kini tengah mengambil gelar doktor psikologi di Universitas Airlangga (Unair) itu.

Monique mengungkapkan, banyak hal yang menjadi sumber tekanan sosiokultural. Bentuknya beragam. Ada yang bentuknya dorongan untuk mengajak menurunkan berat badan atau diet, melarang makan atau *ngemil* saat malam, menjaga porsi makan, dan lain-lain untuk mendapatkan bentuk tubuh ideal.

Bahkan, bentuk ejekan yang

diberikan kepada individu sangat berpengaruh. Misalnya, sering dibandingkan dengan anggota keluarga yang memiliki tubuh lebih bagus dan ideal. Selain itu, memberikan panggilan khusus untuk melabeli seseorang dari bentuk tubuhnya. Misalnya, *Ndut*.

Ibu dua anak itu menuturkan, ada beberapa cara yang bisa dilakukan remaja perempuan untuk mulai mengembangkan citra tubuh yang positif dan mencintai diri sendiri. Pertama, perlu memperhatikan kebutuhan dan kesehatan tubuh. Kedua, menerapkan *body protective manner* dengan memilah informasi yang masuk dan mampu membedakan komentar positif atau negatif. (* /c6/git)