

BAB SATU  
PENDAHULUAN

**Latar Belakang Masalah**

Pada abad ke-21, muncullah istilah citra tubuh ideal atau yang secara populer lebih dikenal dengan *body goals*.<sup>1</sup> Sebelum membahas secara mendalam mengenai citra tubuh ideal, apakah citra tubuh itu? Pada tahun 1950, seorang tokoh psikolog bernama Paul Schilder mendefinisikannya sebagai, "The image of the human body means the picture of our own body which we form in our mind."<sup>2</sup> Seiring berkembangnya zaman definisi ini mengalami perubahan karena para ahli melihat citra tubuh merupakan sebuah fenomena multidimensi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti *body esteem*, *body concern*, *body dysphoria*, *weight satisfaction*, *size perception accuracy*, *body satisfaction* dan lain-lain. Dengan demikian citra tubuh tidak dapat dipahami sebatas definisi dari Schilder.<sup>3</sup>

Sarah Gorgan seorang *Master's Level Clinical Psychologist* melakukan penelitian antara citra tubuh dan pengaruh media. Beliau mendefinisikan citra

---

1. GTT, "Apa Itu Body Goals yang Kerap Dijadikan Target oleh Kaum Hawa?," *kumparan*, last modified Oktober 2021, diakses 12 Januari 2023, <https://kumparan.com/berita-hari-ini/apa-itu-body-goals-yang-kerap-dijadikan-target-oleh-kaum-hawa-1wnN9Z7G7Dc>.

2. Paul Schilder, *The Image and Appearance of The Human Body: Studies in the Constructive Energies of the Psyche* (New York: International Universities, 1950), 11.

3. Thomas Pruzinsky dan Thomas F. Cash, "Understanding Body Images: Historical and Contemporary Perspective," dalam *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice* (New York: The Guilford, 2002), 7.

tubuh sebagai, “a person’s perceptions, thoughts, and feelings about his or her body.”<sup>4</sup> Ahli lain seperti Thomas Cash menyatakan, “citra tubuh berhubungan dengan persepsi, perasaan, dan pikiran seseorang mengenai tubuhnya, dan biasanya dikonseptualisasikan dengan menggabungkan estimasi ukuran tubuh, evaluasi ketertarikan tubuh, dan emosi terkait bentuk dan ukuran tubuh.”<sup>5</sup> Definisi para ahli memperlihatkan bahwa citra tubuh seseorang sangat dipengaruhi oleh pemahaman subjektif orang tersebut atas tubuhnya sendiri. Dengan pemahaman di atas, maka citra tubuh ideal dapat dipahami sebagai bentuk tubuh dari seseorang yang didambakan karena dianggap sangat pas, cocok, dan menarik bagi dirinya, menurut umur, gender, dan budaya yang berlaku.<sup>6</sup> Konsep citra tubuh ideal akan mempengaruhi cara pandang, pemikiran, dan perasaan seseorang atas tubuh miliknya dan orang lain.

Dewasa ini berkembang fenomena citra tubuh ideal yang populer. Bagi wanita, citra tubuh ideal menekankan bentuk tubuh yang langsing, sedangkan bagi pria yang langsing sekaligus kekar.<sup>7</sup> Citra tubuh populer ini tertanam dalam diri banyak orang hampir semua orang di seluruh belahan dunia. Hal ini dikarenakan citra tubuh ini mendunia karena dipromosikan dalam berbagai media massa dan media sosial. Dengan kekuatan media massa dan sosial membuat citra tubuh ideal

---

4. Sarah Grogan, *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children* (London: Routledge, 2017), 3-4.

5. Era Kurnia Aristantya dan Avin Fadilla Helmi, "Citra Tubuh pada Remaja Pengguna Instagram," *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 5, no. 2 (30 Oktober 2019): 119.

6. N. Sam, "What Is Body Ideal? Definition of Body Ideal (Psychology Dictionary)," 7 April 2013, diakses 12 September 2022, <https://psychologydictionary.org/body-ideal/>.

7. Sarah Grogan, *Body Image*, 11.

yang tadinya berkarakter individual berubah menjadi berkarakter populer (atau didambakan oleh banyak orang secara global).

Citra tubuh ideal yang populer ketika sudah tertanam dalam benak seseorang sering kali memunculkan rasa tidak puas atas tubuhnya.<sup>8</sup> Hal ini terjadi karena mereka membandingkan tubuh mereka dengan citra tubuh populer yang mereka yakini. Ini membuat banyak orang melakukan berbagai cara untuk mendapatkan citra tubuh ideal yang didambakan.<sup>9</sup> Ada dari mereka yang mencoba mencapainya dengan berolahraga, memiliki pola makan yang sehat, melakukan diet sehat, dan lain-lain. Namun ada dari mereka yang mencoba mencapainya dengan melakukan tindakan berbahaya seperti operasi plastik yang akan jatuh kepada obsesi operasi plastik, diet ekstrem yang mengakibatkan gangguan kebiasaan makan, penggunaan obat-obatan untuk menurunkan berat badan, dan lain-lain, bahkan sampai tahap membahayakan nyawanya sendiri untuk mencapai tubuh yang didambakan.<sup>10</sup>

Dalam menanggapi kenyataan di atas berbagai bidang ilmu pengetahuan telah mencoba untuk mengkaji tubuh manusia dalam ruang lingkup dimensi masing-masing. Penulis akan mencoba memaparkan beberapa pengertian atas tubuh manusia dalam beberapa disiplin ilmu. Dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana setiap bidang ilmu tersebut mengkaji dan melihat tubuh manusia, terutama berkaitan dengan tubuh ideal, yaitu dari ilmu kesehatan, dan psikologi.

---

8. Sarah Grogan, *Body Image*, 4.

9. Sarah Grogan, *Body Image*, 9.

10. Sarah Grogan, *Body Image*, 1.

Ilmu Kesehatan melihat tubuh manusia sebagai sebuah organisme yang terdiri dari sel, tulang, organ-organ, dan otot-otot dan setiap bagian memiliki fungsi masing-masing untuk menopang kehidupan manusia.<sup>11</sup> Lantas bagaimana ilmu kesehatan melihat citra tubuh ideal? Ukuran kesehatan ideal merupakan hal yang rumit untuk dirumuskan.<sup>12</sup> Tubuh berotot belum tentu menandakan tubuh yang sehat, tetapi yang menjadi acuan penting dalam menentukan kesehatan adalah kadar lemak *visceral* seseorang.<sup>13</sup> Pada umumnya mereka yang memiliki kondisi fisik yang baik dan sehat memiliki kadar lemak tubuh 10 persen dan diikuti dengan lingkaran pinggang di bawah 35 inci (87,5 cm).<sup>14</sup> Indikasi kesehatan seseorang mencakup perhitungan Indeks Massa Tubuh. Indeks massa tubuh sudah lama dikenal dan dipakai secara luas untuk memperkirakan apakah berat badan tubuh seseorang berada di taraf baik atau pada tahap obesitas.<sup>15</sup> Begitu banyak cara yang dapat dipakai untuk menentukan kesehatan seseorang, namun satu hal yang pasti dalam dunia medis tubuh yang ideal adalah tubuh yang sehat secara fisik.

Ilmu psikologi membahas citra tubuh ideal secara kompleks, karena ini menyangkut banyak dimensi lain, seperti sosiokultural dan media massa. Hal penting yang harus diingat bahwa psikologi merupakan ilmu yang mempelajari kebiasaan, kebudayaan, dan karakteristik manusia.<sup>16</sup> Dalam hal citra tubuh ideal

---

11. Kevin Langford, *The everything guide to anatomy and physiology*, Everything Series Book (Avon: Adams Media, 2015), 1.

12. Kompas Cyber Media, "Seperti Apakah Tubuh yang Sehat Itu? Halaman all," *KOMPAS.com*, last modified 10 Mei 2017, diakses 26 April 2022, <https://lifestyle.kompas.com/read/xml/2017/05/10/140203020/seperti.apakah.tubuh.yang.sehat.itu>.

13. Media, "Seperti Apakah Tubuh yang Sehat Itu?"

14. Media, "Seperti Apakah Tubuh yang Sehat Itu?"

15. Frank Q. Nuttall, "Body Mass Index," *Nutrition Today* 50, no. 3 (Mei 2015): 117.

16. Sarlito W. Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum* (Jakarta: Rajawali Pers, 2012), 41.

bidang psikologi akan mengkaji sesuai dengan kebudayaan dan kebiasaan manusia. N. Sam seorang master dalam psikologi anak menyatakan, "Your body ideal should be built on your own wants and needs and not on those of another's"<sup>17</sup> Ini memperlihatkan bahwa tidak ada citra tubuh ideal yang ideal karena bergantung dari bagaimana seseorang memandang tubuhnya.

Di tengah-tengah gempuran pengaruh citra tubuh ideal populer dewasa ini. Diperlukan pemahaman citra tubuh yang benar, bagi orang Kristen. Citra tubuh ideal dalam kekristenan adalah citra tubuh yang dilihat dari perspektif Allah dari tujuan Allah menciptakan, menyelamatkan, dan membangkitkan manusia yang tertulis dalam Alkitab. Oleh karena itu, penulis mengambil teologi tubuh Paus Yohanes Paulus II yang melihat tubuh manusia bukan berdasarkan pendapat manusia, melainkan berdasarkan apa yang Tuhan dan Alkitab katakan tentang tubuh manusia.

Seorang bernama Carol Wojtyla yang lebih dikenal dengan Paus Yohanes Paulus II memaparkan teologi tubuh. Beliau adalah seorang pemimpin Katolik yang berpengaruh besar dalam dunia.<sup>18</sup> Banyak pemikiran beliau yang berguna bagi Kekristenan. Salah satunya adalah teologi tubuh.<sup>19</sup> Teologi tubuh beliau menjadi sorotan dalam skripsi ini karena teologinya memberikan sebuah refleksi Alkitab yang kaya, tentang arti perwujudan manusia, terutama tentang seksualitas dan

---

17. N. Sam, "What Is Body Ideal?"

18. Christopher Tollefsen, *John Paul II's Contribution to Catholic Bioethics* (Dordrecht: Springer Netherlands, 2005), 1.

19. Christopher West, *Theology of the Body for Beginners* (West Chester: Ascension Press, 2004), 7.

keinginan erotis.<sup>20</sup> Teologi tubuh membawa sebuah revolusi dalam melihat tubuh dan seksualitas orang percaya di tengah-tengah tantangan zaman saat itu, yaitu revolusi seksual.<sup>21</sup> Teologi tubuh beliau juga dibentuk dan terinspirasi dari pemikiran teolog sebelumnya, yaitu Thomas Aquinas<sup>22</sup> dan Santo John the Cross.<sup>23</sup>

Teologi tubuh beliau terdiri dari 129 pengajaran yang beliau sampaikan setiap hari rabu dari September 1979 sampai November 1984. Pemahaman dan pengajaran akan tubuh ideal dari teologi tubuh Yohanes Paulus terefleksi dalam karyanya berjudul *Man and Woman He Created Them: A Theology of The Body*.<sup>24</sup> Paus Yohanes Paulus II mendasari teologi tubuhnya dengan empat kondisi tubuh manusia. Kondisi pertama, tubuh manusia dalam penciptaan. Kondisi kedua, tubuh manusia dalam kejatuhan. Kondisi ketiga, tubuh manusia dalam penebusan. Kondisi keempat, tubuh manusia dalam kebangkitan.

### **Rumusan Masalah**

Memiliki “citra tubuh ideal,” yakni memiliki tubuh yang langsing dan kekar, menjadi semakin populer di masa kini. Hasrat ini telah mengalami globalisasi melalui pencitraan di berbagai media masa, media sosial, dan internet. Pemahaman citra tubuh populer ini telah memberikan berbagai dampak negatif, seperti membandingkan tubuh dengan tubuh ideal populer yang mengakibatkan citra

---

20. West, *Theology of the Body for Beginners*, 7.

21. West, *Theology of the Body for Beginners*, 48-49.

22. Thomas Petri, *Aquinas and the Theology of the Body: The Thomistic Foundations of John Paul II's Anthropology* (Washington, D.C: The Catholic University of America Press, 2016), 309.

23. John Paul II, *Man and Woman He Created Them: A Theology of The Body*, terj. Michael Waldstein (Boston, MA: Pauline Books & Media, 2006), 29.

24. Paul II, *Man and Woman He Created Them*, 4-5.

tubuh negatif, sehingga manusia melakukan berbagai cara untuk mencapai tubuh ideal populer dan melihat tubuh sebagai objek untuk memuaskan dirinya. Untuk menghadapi pemahaman yang keliru dalam melihat citra tubuh ideal, maka perlu dibangun konsep tubuh teologi yang benar menurut Alkitab. Dalam hal ini skripsi ini akan mendalami teologi tubuh Paus Yohanes Paulus II. Skripsi ini menghadirkan 3 pertanyaan yang menuntun penelitian ini:

1. Bagaimana citra tubuh ideal terbentuk dalam abad ke-21 dan apa pengaruhnya bagi manusia saat ini?
2. Bagaimana teologi tubuh Paus Yohanes Paulus II mengenai tubuh yang ideal yang berakar dari Alkitab ?
3. Bagaimana teologi tubuh Paus Yohanes Paulus II mengenai tubuh manusia dapat relevan menjawab berbagai isu tentang citra tubuh manusia di masa kini?

### **Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji citra tubuh ideal dengan mendasarkan pada pemikiran Paus Yohanes Paulus II. Melalui kajian ini diharapkan dapat menolong orang Kristen untuk menghadapi berbagai pandangan populer mengenai citra tubuh ideal di masa kini. Untuk itu, skripsi ini menjabarkan hal-hal berikut ini:

1. Memaparkan kenyataan citra tubuh ideal yang sedang merajalela dan dihadapi oleh semua orang pada abad ke-21.
2. Mengkaji pemikiran teologi tubuh Paus Yohanes Paulus II mengenai tubuh dalam hal ini mencakup pemahaman pemikiran beliau mengenai tubuh manusia sebagai

gambar dan rupa Allah dalam empat kondisi manusia, yaitu penciptaan, kejatuhan, penebusan, dan kebangkitan.

3. Memperlihatkan berbagai relevansi teologi tubuh Paus Yohanes Paulus II dalam menghadapi berbagai pandangan citra tubuh ideal populer di abad ke-21.

### **Manfaat Penelitian**

Penelitian ini bermanfaat untuk mendapatkan pemahaman yang benar mengenai citra tubuh. Melalui pemahaman tersebut diharapkan umat Kristen dapat merespons berbagai fenomena yang muncul dewasa ini berkaitan dengan hasrat untuk mendapatkan citra tubuh ideal. Dunia saat ini memiliki cara pandang terhadap citra tubuh ideal bahwa tubuh hanya sebagai objek dan komoditas semata. Cara pandang ini terus diekspos secara luas secara langsung dan tidak langsung kepada setiap orang di dunia dan dianggap sebagai suatu hal yang normal. Penulisan ini mengajak terutama orang Kristen untuk kembali merenungkan cara pandang mereka dalam melihat tubuh, baik itu tubuh mereka sendiri, maupun tubuh orang lain. Penulisan ini memberikan suatu pemahaman citra tubuh yang ideal bagi orang-orang Kristen untuk melihat tubuh mereka melalui teologi tubuh Paus Yohanes Paulus II yang berdasar pada Alkitab.

### **Pembatasan Penelitian**

Penelitian ini berfokus kepada teologi tubuh Paus Yohanes Paulus II, terutama dalam melihat tubuh yang didasarkan dari pengajaran Yesus Kristus dan Rasul Paulus, tentang empat kondisi tubuh, yaitu penciptaan, kejatuhan, penebusan,



dan kebangkitan. Sumber utama dari penelitian ini juga berdasarkan dari karya Paus Yohanes Paulus II yang berjudul *Man and Woman He Created Them: A Theology of the Body*, merupakan sebuah manuskrip buku yang ditulis oleh beliau sebelum ia dipilih dan diangkat menjadi Paus pada tahun 1978.<sup>25</sup> Paus Yohanes Paulus II menyatakan bahwa ia menggunakan manuskrip miliknya sebagai sumber dari katekisasi yang ia lakukan setiap hari rabu. Penulis mengambil buku *Man and Woman He Created Them: A Theology of the Body* yang telah diterjemahkan dalam bahasa Inggris oleh Michael Waldstein dan merupakan edisi pertama. Penelitian pada buku tersebut berfokus pada bagian pertama (*part one*) dari buku tersebut karena bagian ini menjelaskan empat kondisi tubuh manusia, yakni kondisi tubuh penciptaan, kondisi tubuh kejatuhan, kondisi tubuh penebusan, dan kondisi tubuh kebangkitan.

### **Metode Penelitian**

Metode penelitian yang dipakai adalah penelitian riset literatur. Pada tahapan pertama, penulis melakukan studi literatur untuk mendapatkan pemahaman mengenai pandangan populer mengenai citra tubuh ideal. Pada tahapan kedua, penulis membaca, menganalisis, dan menyintesis pemikiran Paus Yohanes Paulus II melalui bukunya, yaitu *Man and Woman He Created Them*. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan pemikiran tubuh ideal menurut Paus. Pada tahapan ketiga, penulis membandingkan tubuh ideal menurut Paus Yohanes Paulus

---

25. Paul II, *Man and woman He created them*, xvi.

II dengan berbagai pandangan citra tubuh ideal lainnya. Hal ini dilakukan untuk melihat relevansi pandangan Paus dalam merespons pandangan populer.

### **Sistematika Penulisan**

Penelitian ini akan disajikan dalam lima bab. Pada bab pertama, penulis menyajikan pendahuluan yang berisi pemaparan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, pembatasan penelitian, metode penelitian, dan sistematika penulisan. Pada bab kedua, penulis akan membahas pandangan populer tentang citra tubuh ideal. Pada bagian ini penulis memaparkan citra tubuh ideal pada abad ke-21 dan pengaruh citra tubuh ideal pada abad ini. Bab ketiga, konsep tubuh menurut Paus Yohanes Paulus II. Pada bagian ini penulis mencoba mengkaji teologi tubuh Paus untuk melihat bagaimana beliau merumuskan tubuh ideal manusia dalam teologi tubuh miliknya. Pada bab keempat, penulis menjelaskan relevansi teologi tubuh Paus Yohanes Paulus II dalam merespons citra tubuh ideal abad ke-21. Pada bab kelima, penulis memaparkan kesimpulan dari penelitian.