

## KETIDAKPUASAN TUBUH DAN *FAMILY FAT TALK*: STUDI PADA PEREMPUAN DEWASA MUDA TIONGHOA DI INDONESIA

Michella Hany, Sandra Handayani Sutanto\*)

Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan,  
Jl. M. H. Thamrin Boulevard Lippo Village, Karawaci, 15811, Indonesia

<sup>\*)</sup>E-mail: [sandra.sutanto@uph.edu](mailto:sandra.sutanto@uph.edu)

---

### Abstrak

Rendahnya kesadaran keluarga Tionghoa di Indonesia terhadap diskusi penampilan fisik dapat mengarah pada percakapan negatif terkait bentuk tubuh (*family fat talk*) yang dapat memberikan dampak negatif terhadap persepsi citra tubuh individu berupa risiko ketidakpuasan tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh *family fat talk* terhadap ketidakpuasan tubuh pada perempuan dewasa muda Tionghoa di Indonesia. Studi menggunakan desain kuantitatif dengan analisis regresi linear sederhana untuk mengolah data. Sebanyak 154 partisipan didapat dengan menggunakan teknik *convenience sampling* menggunakan *Family Fat Talk Questionnaire* dan *Body Shape Questionnaire*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *family fat talk* dapat memprediksi ketidakpuasan tubuh pada perempuan dewasa muda Tionghoa di Indonesia sebesar 62,6 persen. Analisis tambahan juga memperlihatkan korelasi positif masing-masing dimensi *family fat talk*—yaitu *self* dan *family* terhadap ketidakpuasan tubuh. Implikasi studi menekankan pentingnya peningkatan kesadaran masyarakat mengenai risiko yang dapat ditimbulkan oleh percakapan negatif terkait bentuk tubuh. Upaya ini diperlukan untuk mengurangi dampak negatif *family fat talk* terhadap citra tubuh perempuan dewasa muda dan kesejahteraan mental secara keseluruhan.

Kata kunci: etnis Tionghoa, kesehatan mental, ketidakpuasan tubuh, obrolan gemuk dalam keluarga, perempuan dewasa muda

### Body Dissatisfaction and Family Fat Talk: A Study on Young Adult Chinese Women in Indonesia

### Abstract

The limited awareness among Chinese families in Indonesia regarding discussions about physical appearance often leads to negative conversations about body shape, commonly referred to as family fat talk, that can significantly impact an individual's body image perception and increasing the risk of body dissatisfaction. This study aims to investigate the influence of family fat talk on body dissatisfaction among young adult Chinese women in Indonesia. Employing a quantitative research design, the study utilizes simple linear regression analysis to process the data. A total of 154 participants were surveyed with convenience sampling using the Family Fat Talk Questionnaire and the Body Shape Questionnaire. The findings reveal that family fat talk accounts for 62.6 percent of the variance in predicting body dissatisfaction among young adult Chinese women in Indonesia. Additional analysis also revealed a positive correlation between each dimension of family fat talk—self and family—to body dissatisfaction. These results underscore the importance of raising public awareness regarding the potential risks of engaging in negative body-related conversations. This study highlights the critical need for preventive measures and educational initiatives to mitigate the negative impact of family fat talk on young adult women's body image and overall well-being.

Keywords: body dissatisfaction, Chinese ethnicity, family fat talk, mental health, young adult women

---

### PENDAHULUAN

Standar kecantikan merupakan tolok ukur fisik perempuan. Perempuan dianggap cantik atau menawan jika memenuhi kriteria yang ditetapkan dalam suatu daerah tertentu (Murray *et al.*, 2025). Lambang kecantikan perempuan

selalu dipengaruhi oleh sudut pandang negara, budaya, dan faktor lain yang menyebabkan perbedaan tersebut (Aprilita & Listyani, 2016). Standar kecantikan perempuan Indonesia saat ini tidak hanya dibentuk oleh kepercayaan penduduk lokal, tetapi terdapat pengaruh dari budaya asing yang masuk ke Indonesia. Salah

satu hasil akulturasi budaya yang paling berdampak pada pemaknaan kecantikan perempuan Indonesia terjadi saat penjajahan bangsa Eropa dan Jepang. Menurut Utomo (2017), pada awalnya Indonesia memiliki pemaknaan kecantikan sendiri, yaitu perempuan dengan tubuh sedikit berisi, kulit sawo matang, dan rambut hitam mengilap. Masuknya para penjajah ke negara Indonesia mengakibatkan pergeseran makna terhadap standar kecantikan perempuan Indonesia (Utomo, 2017).

Dalam sejarah kolonial Belanda, definisi kecantikan merujuk pada perempuan dengan warna kulit seperti ras Kaukasia, yaitu cenderung putih. Tingginya kekuasaan kolonialisme mengakibatkan kecantikan perempuan Tionghoa menduduki urutan kedua di Indonesia (Elsera *et al.*, 2022). Meskipun ras Kaukasia dan etnis Tionghoa sama-sama berkulit putih, ras Kaukasia dianggap cantik berkulit putih, sedangkan ras Tionghoa disebut cantik berkulit kuning. Menurut Saraswati (dalam Elsera *et al.*, 2022), tafsiran kecantikan mengalami perubahan saat penjajahan zaman kolonial Jepang. Pada era tersebut, Jepang menetapkan makna “cantik” serupa dengan “Gadis Nippon” atau gadis Jepang, sehingga terjadi pergeseran dalam pemaknaan kecantikan. Definisi cantik ras Kaukasia berubah menjadi “*shiroi*” yang artinya berkulit putih untuk menggambarkan cantik putih perempuan Asia. Selain berkulit putih, standar kecantikan juga mencakup tubuh langsing, sebagaimana ditetapkan dalam aturan pemerintahan Jepang tahun 2008 yang dikenal sebagai Metabo Law (Elsera *et al.*, 2022). Pemaknaan kecantikan yang diakui kebanyakan masyarakat Indonesia saat ini, telah didefinisikan sebagai perempuan dengan tubuh yang ramping, memiliki warna kulit cerah atau putih, dan rambut yang hitam tebal (Utomo, 2017). Penetapan makna “cantik” ini juga mendukung standar kecantikan suku Tionghoa di Indonesia yang masih menganut kepercayaan nenek moyang Tiongkok secara turun temurun.

Kebudayaan Tionghoa yang menganut standar kecantikan Tionghoa (*Chinese beauty standard*) meyakini istilah-istilah bermakna, yaitu “白富美” (*bái fù měi*) yang memiliki arti putih, cantik, dan kaya (Yeromiyani, 2024). Tidak hanya itu, bentuk badan yang ideal, ramping, dan pinggang yang kecil dipercaya lebih menarik perhatian lawan jenis daripada tubuh yang berisi. Bentuk dan fitur wajah, seperti mata besar, melambungkan kewanitaan dan kepolosan. Sementara itu, bibir tebal dipercaya membawa keberuntungan, menunjukkan kepribadian yang menyenangkan dan ekspresif, sedangkan bibir tipis cenderung

dikaitkan dengan sifat dingin dan teguh (Yeromiyani, 2024). Pemaknaan tersebut menjadi suatu kepercayaan dari generasi ke generasi bahwa “cantik” dapat memberikan kesejahteraan dan kesempurnaan pada kehidupan perempuan Tionghoa. Kepercayaan tersebut masih dianut oleh beberapa suku Tionghoa di berbagai negara, salah satunya di Indonesia.

Standardisasi kecantikan masih diterapkan secara kuat dalam keluarga beretnis Tionghoa di Indonesia. Salah satu alasan untuk mencapai standar tersebut adalah bentuk penghormatan terhadap kultur dan kepercayaan nenek moyang. Elsera *et al.* (2022) menemukan bahwa perempuan etnis Tionghoa di Tanjungpinang telah ditanamkan nilai-nilai atau standar kecantikan yang didasari oleh pepatah filsafat Cina kuno, yaitu tubuh langsing, rambut panjang terawat, serta kulit yang bersih sejak kecil. Peneliti juga melakukan survei singkat yang menjangkau perempuan dewasa muda beretnis Tionghoa di Jakarta dan Medan melalui fitur “*Questions*” di Instagram Story. Pertanyaan yang diajukan adalah “*Menurut kalian, cantik/ganteng gunanya untuk apa?*”. Survei tersebut dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pandangan kalangan dewasa muda terhadap makna dari penampilan fisik. Dari 457 pengikut yang melihat Instagram Story tersebut, 15 responden memberikan jawaban yang beragam, yaitu membangun kesan pertama (*first impression*) yang baik, percaya pada “*beauty privilege*”, menarik perhatian lawan jenis (sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan berpasangan), serta memenuhi standar kecantikan yang telah tertanam dalam masyarakat Indonesia. Hasil survei singkat tersebut memberikan gambaran awal penelitian yang akan berguna untuk memahami penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar.

Pencapaian standar kecantikan dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah proses internalisasi dari lingkungan sekitar. Menurut Mills dan Fuller-Tyszkiewicz (2016), terdapat tiga lingkungan terdekat yang dapat mempengaruhi proses internalisasi, yaitu orang tua atau keluarga, teman dan rekan kerja, serta media massa. Standar penampilan dapat disebarkan secara langsung, misalnya melalui komentar tentang penampilan atau berat badan seseorang, atau secara tidak langsung melalui media massa, pengaitan antara penampilan dengan kebahagiaan, kesejahteraan, kesuksesan, kepercayaan diri, serta hubungan romantis. Salah satu bentuk pengaruh tidak langsung dalam mempromosikan tubuh ideal dan pentingnya penampilan dapat terjadi secara

tertutup maupun terbuka melalui percakapan tentang fisik.

Menurut Mills dan Fuller-Tyszkiewics (2016), salah satu topik percakapan tentang penampilan yang masih menarik perhatian para peneliti dari tahun ke tahun adalah "*Fat Talk*". *Fat talk* adalah percakapan negatif tentang penampilan fisik yang biasanya terjadi di kalangan remaja perempuan. Menurut Mills et al. (2019), *fat talk* didefinisikan sebagai perilaku normatif, yaitu percakapan berulang yang dilakukan oleh satu atau lebih perempuan dengan komentar negatif yang merendahkan tubuh sendiri (misalnya, "Saya sangat gemuk!") dan diikuti oleh respons lawan bicara yang terlibat dalam percakapan tersebut. Respons yang diberikan dapat berupa ketidaksetujuan (misalnya, "Tidak, kamu tidak gemuk!") atau ikut serta dalam meremehkan diri sendiri (misalnya, "Tidak, saya lebih gemuk!"). *Fat talk* dapat memengaruhi proses internalisasi kedua belah pihak atau bahkan orang lain yang mendengarkan percakapan tersebut (Macdonald et al., 2015). Proses internalisasi tidak mudah dan memerlukan sumber yang kuat, salah satunya adalah keluarga.

Menurut Macdonald et al. (2015), *family fat talk* merupakan suatu percakapan negatif yang dilakukan dalam lingkungan atau konteks keluarga mengenai penampilan fisik. Dalam konteks keluarga, percakapan negatif yang dilakukan antara orang tua atau saudara secara berlebihan mengenai pencapaian tubuh yang ideal dapat mempengaruhi pandangan anak terhadap dirinya sendiri ke arah yang negatif serta memicu pola makan yang buruk, seperti kurang makan (*undereating*) dan makan berlebihan (*overeating*) (Macdonald et al., 2015; Shannon & Mills, 2015). Komentar negatif, percakapan negatif antaranggota keluarga, dan bahkan ejekan mengenai penampilan fisik yang dilakukan oleh orang tua dan saudara kandung dapat mengakibatkan peningkatan ketidakpuasan tubuh, depresi, kecemasan, harga diri rendah dan gejala gangguan makan (Macdonald et al., 2015). Studi yang dilakukan oleh Rogers et al. (2019) mengonfirmasi bahwa pesan tentang pola makan dan frekuensi berbicara mengenai *fat talk* dari keluarga terutama pengasuh memengaruhi persepsi mengenai tubuh. *Fat talk* menjadi sebuah fenomena normatif yang rentan mendorong gangguan makan (Mills et al., 2019).

Tanpa disadari, *fat talk* yang berlebihan dapat memunculkan perasaan cemas apabila individu tersebut merasa belum memenuhi standar kecantikan yang telah tercantum di masyarakat ataupun cemas akan pandangan orang lain

terhadap tubuhnya. *Fat talk* yang dilakukan oleh anggota keluarga secara berlebihan dapat terinternalisasi oleh anak atau anggota keluarga yang lain. Proses internalisasi dapat memunculkan evaluasi diri apakah mereka telah memenuhi standar yang diinginkan atau belum (Mills & Fuller-Tyszkiewics, 2016). Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Irzalinda et al. (2014) yang menegaskan bahwa interaksi yang terjadi antara orang tua dan anak, bahkan dalam bentuk interaksi obrolan akan memengaruhi kesejahteraan subjektif anak.

Dibandingkan dengan pria, wanita cenderung mengalami kecemasan dalam memenuhi ekspektasi karena, menurut *objectification theory*, penampilan fisik wanita sangat dijunjung tinggi dalam lingkungan sosial (Mills & Fuller-Tyszkiewics, 2016). Terutama pada perempuan Tionghoa yang berlomba mencapai standar kecantikan Cina, karena lingkungan suku Tionghoa masih meyakini bahwa kecantikan dapat membawa kesejahteraan dalam hidup. Pemaparan istilah 'wanita sebagai objek seksual' yang tersebar luas membuat wanita menganut standar kecantikan atau ideal tertentu dan memposisikan diri sebagai orang ketiga dalam menilai fisik mereka sendiri (Mills & Fuller-Tyszkiewics, 2016). Ketika individu menempatkan dirinya sebagai orang ketiga dan menilai tubuh mereka tidak sesuai dengan standar kecantikan yang dibincangkan oleh masyarakat sekitar, maka penilaian tersebut dapat memunculkan pandangan dan perasaan negatif terhadap diri sendiri, salah satunya ketidakpuasan tubuh.

Ketidakpuasan tubuh merupakan pemikiran dan perasaan negatif terhadap tubuh serta penampilan fisik individu (Valenta et al., 2024). Menurut Logue (2015), ketidakpuasan tubuh adalah perasaan tidak puas terhadap bentuk dan ukuran tubuh yang disebabkan oleh kesenjangan antara persepsi individu tentang ukuran tubuh ideal dan ukuran tubuh sebenarnya. Ketidakpuasan tubuh dialami individu ketika terdapat perbedaan antara persepsi individu mengenai ukuran tubuh ideal dan ukuran tubuh sebenarnya, sehingga terjadi suatu kesenjangan dan perbandingan yang mengakibatkan ketidakpuasan bentuk tubuh. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan kesenjangan antara persepsi ideal dan realitas tubuh adalah budaya. Budaya tempat individu tinggal dapat memengaruhi ketidakpuasan tubuh seseorang. Budaya kecantikan yang dianut masyarakat dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental individu (Levinson & Brossof, 2016).

Ketidakpuasan tubuh tidak hanya berdampak negatif pada gangguan makan, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan mental, salah satunya depresi (Butler & Levinson, 2024). Pandangan negatif terhadap bentuk dan ukuran tubuh berkaitan dengan berbagai masalah kesehatan, seperti gangguan depresi dan perkembangan gangguan makan seperti *bulimia nervosa* dan *anoreksia nervosa* (Mills & Fuller-Tyszkewics, 2016). Dari paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa ketidakpuasan tubuh berdampak luas bagi kesehatan mental perempuan dewasa muda.

Peneliti telah melakukan wawancara singkat dengan perempuan dewasa muda dari kalangan teman dan keluarga yang beretnis Tionghoa. Respon yang diperoleh peneliti menunjukkan bahwa sebagian besar narasumber mengalami gangguan makan seperti *bulimia* dan terobsesi mengonsumsi obat diet. Dari lima narasumber yang diwawancarai, empat di antaranya mengaku bahwa perilaku negatif tersebut disebabkan oleh tuntutan ibu dan bahkan keluarga secara umum. Dalam konteks penelitian ini, peneliti ingin melihat apakah terdapat hubungan antara *family fat talk* dalam keluarga Tionghoa dengan ketidakpuasan tubuh perempuan dewasa muda beretnis Tionghoa.

Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *fat talk* dan ketidakpuasan tubuh pada remaja perempuan serta wanita di Kanada, Amerika Utara, dan Malaysia (Macdonald *et al.*, 2015; Pollet *et al.*, 2021; Shagar *et al.*, 2019). Ketidakpuasan tubuh cenderung meningkat jika individu terlalu sering terpapar *fat talk*. Sebagian besar penelitian berfokus pada konteks pertemanan dan media. Pola asuh orang tua dan keterlibatan ibu dalam menuntut anak perempuannya juga merupakan faktor penting dalam peningkatan ketidakpuasan tubuh (Macdonald *et al.*, 2015). Bahkan, studi oleh Deek *et al.* (2024) memfokuskan pada tekanan yang dilakukan oleh ibu dalam bentuk *fat talk* terhadap ketidakpuasan tubuh remaja perempuannya. Studi oleh White *et al.* (2023) selama pandemi Covid-19 juga menyoroti hubungan antara budaya tubuh dalam keluarga, gangguan makan, dan kesehatan mental pada perempuan dewasa muda.

Penelitian mengenai *family fat talk* dan ketidakpuasan tubuh lebih banyak berfokus pada budaya Barat, seperti yang dilakukan di Kanada (Barbeau *et al.*, 2022), Australia (Deek *et al.*, 2023), United Kingdom (Pollet *et al.*, 2021), dan Amerika Serikat (Rogers *et al.*, 2019; Vanderkruik *et al.*, 2020; Webb *et al.*, 2018).

Penelitian di Indonesia yang berfokus pada ketidakpuasan tubuh dan *family fat talk* secara umum telah dilakukan oleh Salwa dan Atmaka (2023), tetapi penelitian secara spesifik pada etnis tertentu belum ditemukan, sehingga penelitian ini hadir untuk mengisi kesenjangan penelitian tersebut. Pada konteks perempuan Tionghoa di Indonesia, pengaruh *family fat talk* dan ketidakpuasan tubuh belum tentu berkorelasi. Terdapat asumsi bahwa perempuan Tionghoa di Indonesia mengejar standar kecantikan, yang mungkin dipicu oleh stres akibat tuntutan keluarga sebagai bentuk penghormatan kepada orang tua. Selain itu, dari perspektif budaya, beberapa budaya luar negeri tidak lagi mementingkan peran keluarga. Dapat dilihat bahwa banyak anak muda yang telah berpendidikan di sekolah internasional atau *national plus* dan menerapkan budaya asing sehingga bisa jadi perbincangan dengan keluarga sudah tidak berpengaruh besar terhadap peningkatan ketidakpuasan tubuh perempuan Tionghoa di Indonesia.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan menguji pengaruh *family fat talk* terhadap ketidakpuasan tubuh pada perempuan dewasa muda etnis Tionghoa. Hipotesis penelitian (H1) menyatakan bahwa *family fat talk* berperan dalam ketidakpuasan tubuh pada perempuan dewasa muda etnis Tionghoa. Penelitian ini diharapkan berkontribusi pada kajian *fat talk*, khususnya dalam konteks keluarga, serta dampak psikologis yang muncul akibat keterlibatan *family fat talk*. Selain itu, penelitian ini juga berkontribusi pada penelitian perempuan etnis Tionghoa di Indonesia. Secara praktis, penelitian ini diharapkan meningkatkan pemahaman masyarakat etnis Tionghoa dan masyarakat Indonesia mengenai dampak pemaksaan kecantikan berdasarkan budaya yang dianut.

## METODE

### Desain Penelitian, Lokasi, dan Waktu

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif non-eksperimental dengan desain korelasional. Metode ini digunakan karena peneliti tidak melakukan manipulasi terhadap variabel independen. Desain penelitian *cross-sectional* dipilih karena data dikumpulkan pada satu titik waktu yang sama, bukan dalam jangka panjang (Gravetter & Forzano, 2015). Pengumpulan data dilakukan sebanyak dua kali, dimulai dengan proses uji coba alat ukur dengan target 30 partisipan. Pengambilan data lapangan dilakukan selama satu bulan dengan menyebarkan kuesioner melalui Line, Whatsapp, Instagram Story, dan meminta partisipan untuk

menyebarkan kuesioner tersebut ke partisipan lain dengan kriteria yang sesuai. Responden penelitian ini berasal dari berbagai wilayah, dengan mayoritas dari Tangerang (25,97%), Jakarta (22,07%), dan Medan (10,38%), dengan pengambilan data dilakukan pada bulan September hingga Oktober 2023.

### Teknik Pengambilan Sampel

Kriteria partisipan dalam penelitian ini merupakan perempuan dewasa muda yang berusia 18–25 tahun dan mengidentifikasi diri sebagai warga keturunan etnis Tionghoa. Dalam perekrutan partisipan, peneliti menggunakan teknik *non-probability sampling*, yaitu *convenience sampling* dan *snowball sampling*. *Non-probability sampling* digunakan ketika peneliti tidak tahu persis jumlah populasi yang ingin diteliti. *Convenience sampling* merupakan teknik sampling yang sangat mudah dan hampir tidak memerlukan biaya karena peneliti dapat mengambil siapa saja yang ditemuinya sebagai sampel, sedangkan *snowball sampling*

digunakan ketika peneliti memberikan kuesioner kepada partisipan yang memenuhi kriteria dan meminta partisipan tersebut menyebarkan kuesioner ke partisipan lain dengan kriteria sama. Teknik *snowball sampling* bertujuan agar jumlah responden/partisipan dan informasi yang diperoleh semakin banyak. Penelitian ini melibatkan 154 partisipan (Tabel 1).

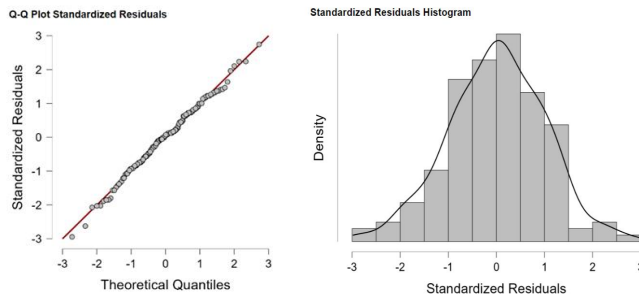
### Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner elektronik dalam bentuk *google form* melalui media sosial. Partisipan yang bersedia berpartisipasi akan mengisi persetujuan penelitian (*informed consent*) dan kuesioner yang telah disiapkan peneliti. Selain mengisi kuesioner penelitian, partisipan juga diminta untuk mengisi data demografi seperti usia, domisili, kepercayaan partisipan terhadap budaya Tionghoa, dan dengan siapa partisipan tinggal. Peneliti memberikan kompensasi kepada lima orang partisipan yang beruntung berupa uang elektronik sebesar Rp30.000,00.

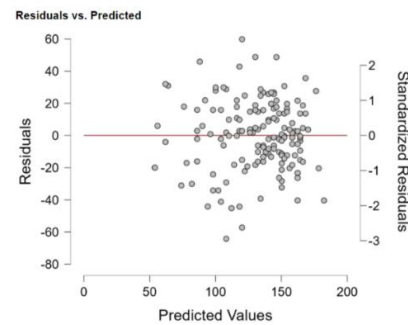
Tabel 1 Demografi partisipan penelitian (n = 154)  
Table 1 Demographic of research participants (n = 154)

| Variabel<br>Variable            | n  | %     | Rerata<br>FFTQ<br>Mean of<br>FFTQ | Rerata<br>BSQ<br>Mean of<br>BSQ | Variabel<br>Variable                                              | n   | %     | Rerata<br>FFTQ<br>Mean of<br>FFTQ | Rerata<br>BSQ<br>Mean of<br>BSQ |
|---------------------------------|----|-------|-----------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----|-------|-----------------------------------|---------------------------------|
| Usia (tahun)<br>Age (years old) |    |       |                                   |                                 | Asal daerah<br>Region of origin                                   |     |       |                                   |                                 |
| 18                              | 6  | 3,9   | 44,33                             | 113,17                          | Medan                                                             | 16  | 10,38 | 45,75                             | 108,37                          |
| 19                              | 18 | 11,7  | 57,83                             | 141,28                          | Palembang                                                         | 3   | 1,94  |                                   |                                 |
| 20                              | 37 | 24    | 53,65                             | 135,62                          | Palu                                                              | 1   | 0,65  |                                   |                                 |
| 21                              | 48 | 31,2  | 52,83                             | 130,6                           | Pangkal Pinang                                                    | 1   | 0,65  |                                   |                                 |
| 22                              | 19 | 12,3  | 57,95                             | 135,05                          | Salatiga                                                          | 2   | 1,29  |                                   |                                 |
| 23                              | 12 | 7,8   | 56,08                             | 110,67                          | Semarang                                                          | 5   | 3,24  |                                   |                                 |
| 24                              | 7  | 4,5   | 60,00                             | 136,29                          | Senayan                                                           | 1   | 0,65  |                                   |                                 |
| 25                              | 7  | 4,5   | 53,43                             | 122,86                          | Tangerang                                                         | 40  | 25,97 | 53,27                             | 125,57                          |
| Asal daerah<br>Region of origin |    |       |                                   |                                 | Yogyakarta                                                        | 1   | 0,65  |                                   |                                 |
| Ambon                           | 2  | 1,29  |                                   |                                 | Tidak menjawab<br>Did not answer                                  | 1   | 0,65  |                                   |                                 |
| Bali                            | 1  | 0,65  |                                   |                                 | Kepercayaan terhadap budaya Tionghoa<br>Belief in Chinese culture |     |       |                                   |                                 |
| Balikpapan                      | 1  | 0,65  |                                   |                                 | Sangat Tidak Percaya<br>Strongly Disbelieve                       | 3   | 1,9   | 20,67                             | 40                              |
| Bandung                         | 5  | 3,24  |                                   |                                 | Tidak Percaya<br>Disbelieve                                       | 12  | 7,8   | 43,17                             | 104,58                          |
| Bekasi                          | 9  | 5,84  |                                   |                                 | Netral<br>Neutral                                                 | 31  | 20,1  | 48,74                             | 118,23                          |
| Belitung                        | 1  | 0,65  |                                   |                                 | Percaya<br>Believe                                                | 65  | 42,2  | 55,6                              | 133,06                          |
| Bogor                           | 6  | 3,89  |                                   |                                 | Sangat Percaya<br>Strongly Believe                                | 43  | 27,9  | 62,58                             | 151,81                          |
| Cimahi                          | 1  | 0,65  |                                   |                                 | Tinggal bersama orang tua<br>Living with parents                  |     |       |                                   |                                 |
| Depok                           | 7  | 4,54  |                                   |                                 | Ya                                                                | 119 | 77,3  | 55,82                             | 135,13                          |
| Jakarta                         | 34 | 22,07 | 55,29                             | 133,09                          | Tidak                                                             | 35  | 22,7  | 50,09                             | 118,2                           |
| Jambi                           | 3  | 1,94  |                                   |                                 |                                                                   |     |       |                                   |                                 |
| Jember                          | 1  | 0,65  |                                   |                                 |                                                                   |     |       |                                   |                                 |
| Karawang                        | 1  | 0,65  |                                   |                                 |                                                                   |     |       |                                   |                                 |
| Lampung                         | 1  | 0,65  |                                   |                                 |                                                                   |     |       |                                   |                                 |
| Malang                          | 1  | 0,65  |                                   |                                 |                                                                   |     |       |                                   |                                 |
| Manado                          | 3  | 1,94  |                                   |                                 |                                                                   |     |       |                                   |                                 |

Keterangan [Note]: FFTQ = Family Fat Talk Questionnaire; BSQ = Body Shape Questionnaire



Gambar 1 Uji normalitas residual  
Figure 1 Residual normality test



Gambar 2 Uji Homoskedastisitas  
Figure 2 Homoscedasticity test

### Pengukuran dan Penilaian Variabel Penelitian

Variabel *Family Fat Talk* didefinisikan sebagai suatu percakapan negatif mengenai penampilan fisik yang dilakukan dalam lingkungan keluarga. Terdapat dua dimensi, yaitu diri (*self*) dan keluarga (*family*). *Self* mencerminkan *fat talk* yang dilakukan oleh individu dengan keluarganya, sedangkan *family* mencerminkan pembicaraan negatif mengenai fisik yang dilakukan/diperagakan oleh anggota keluarga. Variabel *family fat talk* diukur menggunakan *Family Fat Talk Questionnaire* (FFTQ), yang dikembangkan oleh Macdonald *et al.* (2015). Alat ukur ini merupakan perkembangan dari *Fat Talk Questionnaire* (FTQ) yang dibuat dalam konteks keluarga. FFTQ bertujuan untuk melihat seberapa besar pengaruh percakapan negatif keluarga mengenai fisik terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh individu. Alat ukur ini memiliki 16 jumlah item serta yang mengukur dimensi *Self* dan *Family*. Skala yang digunakan dalam setiap pertanyaan adalah skala Likert dengan rentang 1 = “Never” hingga 5 = “Always”. Partisipan dapat memilih angka yang paling menggambarkan frekuensi dirinya sesuai dengan kondisi yang tertulis pada setiap item. Contoh item pada dimensi *self*: “When I’m with my family members, I complain that my arms are too flabby.” Contoh item pada dimensi *family*: “When I’m with my family members, I hear them complain that their arms are too flabby.” Adapun kualitas psikometrik alat ukur ini menunjukkan reliabilitas keseluruhan yang baik dengan nilai Cronbach’s  $\alpha$  0,943. Selain itu, nilai reliabilitas pada dimensi FFTQ juga tergolong baik, dengan dimensi *self* dengan Cronbach’s  $\alpha$  0,930 dan dimensi *family* dengan Cronbach’s  $\alpha$  0,920.

Variabel kedua yang diukur adalah ketidakpuasan tubuh, yaitu pandangan negatif terhadap bentuk tubuh atau perasaan tidak puas terhadap tubuh sendiri. Terdapat 4 dimensi dari ketidakpuasan tubuh, yaitu persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh, perbandingan persepsi citra tubuh dengan orang lain, sikap yang berfokus pada citra tubuh, dan perubahan drastis dalam persepsi mengenai tubuh. Penelitian ini menggunakan *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34) yang dikembangkan oleh Cooper *et al.* (1987) dan telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Hanum *et al.* (2014). Pada alat ukur tersebut tidak ada definisi yang spesifik, definisi yang digunakan merupakan penurunan dari definisi alat ukur. Skor total BSQ-34 berkisar antara 34 hingga 204 dengan rentang skala 1–6 per item. Skor ini dikategorikan ke dalam empat kelompok:  $<80$  = ‘No concern with body shape’,  $80-100$  = ‘Mild concern with body shape’,  $111-140$  = ‘Moderate concern with body shape’, dan  $>140$  = ‘Marked concern with body shape’. Kualitas psikometrik alat ukur ini menunjukkan reliabilitas keseluruhan yang baik dengan nilai Cronbach’s  $\alpha$  0,984. Selain itu, nilai reliabilitas pada dimensi BSQ juga tergolong baik, dengan dimensi persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh ( $\alpha = 0,972$ ), perbandingan persepsi citra tubuh dengan orang lain ( $\alpha = 0,942$ ), sikap yang berfokus terhadap citra tubuh ( $\alpha = 0,905$ ) dan perubahan drastis dalam persepsi mengenai tubuh ( $\alpha = 0,739$ ). Hasil uji validitas alat ukur BSQ menunjukkan rentang 0,849–0,959, sehingga dapat dikategorikan baik.

### Analisis Data

Untuk menjawab pertanyaan penelitian, data dianalisis dengan regresi linier sederhana. Pengolahan data menggunakan Jeffrey’s Amazing Statistics Program (JASP) versi 0.17.

Tabel 2 Analisis deskriptif variabel *family fat talk* (n = 154)  
 Table 2 Descriptive analysis of family fat talk variables (n = 154)

| Variabel<br>Variable                                                    | Rerata<br>Mean | Standar deviasi<br>Std. Deviation | Nilai minimum<br>Minimum | Nilai maximum<br>Maximum |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Skor total FFTQ<br>Total FFTQ score                                     | 54,519         | 14,065                            | 16,000                   | 80,000                   |
| Skor total dimensi <i>self</i><br>Total score of the self dimension     | 27,403         | 8,029                             | 8,000                    | 40,000                   |
| Skor total dimensi <i>family</i><br>Total score of the family dimension | 27,117         | 7,489                             | 8,000                    | 40,000                   |

Keterangan [Note]: FFTQ = Family Fat Talk Questionnaire

Peneliti melakukan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* untuk melihat apakah data yang telah terkumpul tersebut berdistribusi normal atau tidak lalu melanjutkan ke tahap uji reliabilitas yang bertujuan untuk mengukur konsistensi alat ukur yang digunakan. Sebelum melakukan uji regresi, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi klasik (Gambar 1 dan Gambar 2), yang mencakup uji normalitas residual, uji homoskedastisitas, uji linearitas, dan uji multikolinearitas. Setelah semua syarat telah terpenuhi, maka peneliti akan lanjut melakukan uji regresi sederhana yang bertujuan untuk melihat pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

## HASIL

### Gambaran Umum Variabel Penelitian

Penelitian ini melibatkan 154 perempuan dewasa Tionghoa. Berdasarkan data demografis, partisipan berusia antara 18–25 tahun ( $M=21,006$ ;  $SD=1,627$ ). Mayoritas responden berasal dari Tangerang (25,97%), Jakarta (22,07%), dan Medan (10,38%). Dalam hal

kepercayaan terhadap makna atau tradisi budaya Tionghoa, responden memberikan jawaban di atas rata-rata pada skala 1 ("Sangat Tidak Percaya") hingga 5 ("Sangat Percaya") ( $M = 3,864$ ;  $SD = 0,977$ ). Selain itu, sebanyak 119 partisipan (77,3%) tinggal bersama keluarga, sedangkan 35 partisipan (22,7%) tidak tinggal bersama keluarga. Karakteristik partisipan penelitian disajikan dalam Tabel 1.

### Uji Normalitas dan Asumsi Klasik.

Analisis uji normalitas dilakukan dengan metode *Shapiro-Wilk* dan menunjukkan nilai sebesar 0,949. Hal ini mengindikasikan bahwa distribusi data untuk *family fat talk* (FFT) berdistribusi normal. Analisis uji normalitas juga dilakukan untuk variabel ketidakpuasan tubuh (*Body Dissatisfaction* [BS]). Uji normalitas untuk variabel ketidakpuasan tubuh menunjukkan nilai 0,954, yang mengindikasikan bahwa sebaran data berdistribusi normal.

Selanjutnya, dilakukan uji asumsi klasik. Uji normalitas residual ditampilkan pada Gambar 1, yang menunjukkan bahwa residual model berdistribusi normal. Kemudian, dilakukan uji

Tabel 3 Analisis deskriptif variabel ketidakpuasan tubuh (n = 154)  
 Table 3 Descriptive analysis of body dissatisfaction variables (n = 154)

| Variabel<br>Variable                                                                                                                 | Rerata<br>Mean | Std.<br>Deviasi<br>Std. Deviation | Nilai<br>minimum<br>Minimum | Nilai<br>maksimum<br>Maximum |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| Skor total BSQ<br>Total BSQ Score                                                                                                    | 131,279        | 35,657                            | 34,000                      | 204,000                      |
| Skor total dimensi persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh<br>Total score of the self-perception of body shape dimension         | 89,318         | 21,848                            | 22,000                      | 132,000                      |
| Skor total dimensi perbandingan persepsi citra tubuh<br>Total score of the body image perception comparison dimension                | 18,883         | 6,137                             | 5,000                       | 30,000                       |
| Skor total dimensi sikap yang berfokus pada citra tubuh<br>Total score of the body image-focused attitude dimension                  | 16,377         | 7,013                             | 5,000                       | 30,000                       |
| Skor total dimensi perubahan drastis dalam persepsi mengenai tubuh<br>Total score of the drastic change in body perception dimension | 6,701          | 3,129                             | 2,000                       | 12,000                       |

Keterangan [Note]: BSQ = Body Shape Questionnaire

Tabel 4 Ringkasan model regresi variabel ketidakpuasan tubuh (n = 154)  
 Table 4 Summary of the regression model for body dissatisfaction variables (n =154)

| Model          | R     | R <sup>2</sup> | Adjusted R <sup>2</sup> | RMSE   | Durbin-Watson   |           |        |
|----------------|-------|----------------|-------------------------|--------|-----------------|-----------|--------|
|                |       |                |                         |        | Autocorrelation | Statistic | p      |
| H <sub>0</sub> | 0,000 | 0,000          | 0,000                   | 35,657 | 0,340           | 1,287     | <0,001 |
| H <sub>1</sub> | 0,791 | 0,626          | 0,624                   | 21,868 | 0,391           | 1,208     | <0,001 |

multikolinearitas, dan hasilnya menunjukkan bahwa tidak terdapat multikolinearitas antarvariabel (VIF < 1). Berikutnya, dilakukan uji homoskedastisitas menggunakan grafik *Residuals vs. Predicted*. Grafik pada Gambar 2 menunjukkan adanya titik-titik yang menyebar cukup merata, sehingga asumsi terpenuhi.

### Analisis Deskriptif Statistik

Hasil analisis deskriptif statistik terhadap variabel *family fat talk*, yang terdiri atas 2 dimensi, yaitu *self* dan *family*, serta variabel ketidakpuasan tubuh yang terdiri atas 4 dimensi, yaitu persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh, perbandingan persepsi citra tubuh dengan orang lain, sikap yang berfokus pada citra tubuh, dan perubahan drastis dalam persepsi mengenai tubuh dirangkum pada tabel di bawah ini.

Pada Tabel 2, skor rata-rata variabel *family fat talk* adalah 54,519 (SD = 14,065). Skor rata-rata dari variabel dimensi *Self* adalah 27,403 (SD=8,029). Skor rata-rata variabel dimensi *family* adalah 27,117 (SD = 7,489).

Pada Tabel 3, skor rata-rata variabel ketidakpuasan tubuh adalah 131,279 (SD = 35,657). Skor rata-rata variabel dimensi persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh

adalah 89,318 (SD = 21,848). Skor rata-rata variabel dimensi perbandingan persepsi citra tubuh adalah 18,883 (SD = 6,137). Skor rata-rata variabel dimensi sikap yang berfokus pada citra tubuh adalah 16,377 (SD = 7,013). Skor rata-rata variabel dimensi perubahan drastis dalam persepsi mengenai tubuh adalah 6,701 (SD = 3,129).

### Pengaruh Family Fat Talk terhadap Ketidakpuasan tubuh

Penelitian ini menggunakan uji regresi linear sederhana untuk melihat apakah variabel *family fat talk* dapat memprediksi tingkat ketidakpuasan tubuh pada perempuan Tionghoa dalam tahap *emerging adulthood* di Indonesia. Tabel 4 menunjukkan bahwa *family fat talk* memprediksi tingkat ketidakpuasan tubuh pada perempuan dewasa muda beretnis Tionghoa sebesar 62,6 persen, sedangkan 37,4 persen lainnya dipengaruhi oleh faktor lain. Hasil ini signifikan karena hasil Durbin-Watson harus berada di atas 1 dan di bawah 3.

Peneliti melakukan uji korelasi antara dimensi *family fat talk* dengan ketidakpuasan tubuh seperti tercantum dalam Tabel 4 sebelum melakukan uji regresi. Tabel 5 menunjukkan uji tambahan untuk melihat hubungan antara dimensi *family fat talk* dan ketidakpuasan tubuh.

Tabel 5 Uji korelasi dimensi family fat talk dengan ketidakpuasan tubuh  
 Table 5 Correlation test of family fat talk dimensions with body dissatisfaction

| Variabel<br>Variable                             | Ketidakpuasan Tubuh<br>Body Dissatisfaction |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <i>Family Fat Talk</i>                           |                                             |
| Dimensi <i>self</i><br><i>Self dimension</i>     | 0,840***                                    |
| Dimensi <i>family</i><br><i>Family dimension</i> | 0,586***                                    |

Keterangan [Note]: \*\*\* signifikan pada p < 0.001  
 \*\*\*significant at p < 0.001

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *family fat talk* terhadap ketidakpuasan tubuh pada perempuan dewasa muda yang beretnis Tionghoa di Indonesia. Sebelum menguji hipotesis utama, peneliti terlebih dahulu melakukan uji korelasi. Merujuk pada Tabel 4, hasil uji korelasi antara *family fat talk* dan ketidakpuasan tubuh menunjukkan nilai korelasi positif yang signifikan ( $r = 0.791$ ,  $p < 0.001$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa persepsi diri terhadap bentuk tubuh, perbandingan citra tubuh dengan orang lain, sikap yang berfokus pada citra tubuh, dan perubahan drastis dalam persepsi mengenai tubuh dapat muncul ketika perempuan dewasa muda Tionghoa di Indonesia terpapar *fat talk* dari anggota keluarga, baik *fat talk* berupa percakapan langsung antara individu dan keluarganya maupun *fat talk* berupa komentar yang dilakukan oleh anggota keluarga dan didengar oleh individu (Macdonald *et al.*, 2015).

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, hipotesis alternatif ( $H_1$ ) pada penelitian ini diterima, *family fat talk* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketidakpuasan tubuh. Berdasarkan hasil uji regresi dapat dinilai bahwa *family fat talk* dapat memprediksi ketidakpuasan tubuh sebesar 62,6 persen pada perempuan dewasa muda beretnis Tionghoa di Indonesia. Pada konteks ini, semakin tinggi tingkat *family fat talk* yang dipaparkan kepada para perempuan dewasa muda beretnis Tionghoa, maka semakin tinggi pula individu tersebut akan mengalami ketidakpuasan tubuh. Hasil penelitian ini didukung oleh studi sebelumnya yang menyatakan bahwa ketidakpuasan tubuh menjadi salah satu dampak yang dialami ketika individu, khususnya perempuan dewasa muda melakukan atau terpapar *fat talk* dalam keluarga secara berlebihan (Macdonald *et al.*, 2015). Tidak hanya itu, membahas mengenai *fat talk* sendiri, terdapat studi terbaru yang menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *fat talk* dengan ketidakpuasan tubuh pada kelompok remaja putri dan perempuan dewasa muda (Salwa & Atmaka, 2023). Hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan di Jepang bahwa *fat talk* semakin meningkatkan ketidakpuasan pada tubuh wanita (Ito *et al.*, 2024).

*Family fat talk* yang dialami oleh perempuan dewasa muda sering kali menimbulkan kecemasan akibat percakapan mengenai fisik yang dilakukan oleh anggota keluarga. Percakapan ini dapat dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar lalu terinternalisasi oleh

para individu dan dapat memunculkan evaluasi terhadap diri sendiri terkait apakah mereka telah memenuhi standar yang diinginkan atau tidak (Mills & Fuller-Tyszkiewics, 2016). Menilai penampilan diri secara objektif misalnya dengan melihat diri sebagai orang ketiga dalam menilai penampilan fisik diri menjadi hal yang penting karena, menurut Mills dan Fuller-Tyszkiewics (2016), bentuk tubuh dan kecantikan perempuan sangat dipandang dan dijunjung tinggi di lingkungan sosial. Namun, meskipun *family fat talk* berpengaruh signifikan terhadap ketidakpuasan tubuh pada perempuan dewasa muda Tionghoa di Indonesia, masih terdapat 37,4 persen variabel lain yang berkontribusi terhadap ketidakpuasan tubuh. Kartikasari (2013) menyatakan terdapat lima faktor yang dapat menyebabkan timbulnya ketidakpuasan pada tubuh. Pertama, adanya standar kecantikan yang tidak realistis dan sulit dicapai seringkali menjadi pemicu utama. Kedua, keyakinan bahwa memiliki pengendalian diri (*self-control*) akan secara otomatis menghasilkan bentuk tubuh yang ideal turut berperan dalam membentuk ketidakpuasan tubuh. Ketiga, ketidakpuasan mendalam terhadap diri sendiri dan kehidupan pribadi turut memengaruhi cara individu memandang tubuh mereka. Selain itu, kebutuhan untuk mengontrol sesuatu di tengah banyaknya aspek kehidupan yang tidak dapat dikendalikan juga memperburuk perasaan tersebut. Terakhir, budaya "*first impression*" di mana penampilan fisik menjadi fokus utama dalam menilai seseorang, juga memberikan tekanan tambahan yang mendorong ketidakpuasan terhadap tubuh. Semua faktor ini saling terkait dan dapat memperkuat rasa tidak puas terhadap penampilan fisik seseorang. Studi ini mengonfirmasi penelitian Shannon dan Mills (2015) bahwa tekanan sosiokultural untuk memenuhi kondisi tubuh ideal langsung terkait dengan ketidakpuasan terhadap tubuh.

Kebanyakan perempuan berbondong-bondong untuk mencapai bentuk tubuh ideal dan langsing (Septiana, 2019). Bagi perempuan Tionghoa, bentuk tubuh ideal ini merupakan hal yang sangat penting. Prinsip tersebut muncul karena adat budaya Tionghoa yang memiliki kepercayaan bahwa tubuh yang langsing dan ramping dapat lebih menarik perhatian lawan jenis dibandingkan memiliki tubuh yang berisi ataupun gemuk (Yeromiyana, 2024). Pada umumnya, pengertian kebudayaan tersebut disalurkan secara turun temurun dari generasi ke generasi oleh keluarga beretnis Tionghoa. Dari hasil analisis, rata-rata perempuan dewasa muda Tionghoa di Indonesia yang memiliki kepercayaan tinggi pada makna kebudayaan Tionghoa, pernah mengalami *family fat talk* yang

diikuti dengan nilai ketidakpuasan tubuh yang tinggi. Perempuan dewasa muda yang menjadi partisipan percaya terhadap makna dari budaya Tionghoa, termasuk kepercayaan pada standar kecantikan dan bentuk tubuh. Masyarakat Tionghoa masih menganut suatu kepercayaan bahwa kecantikan dapat memberikan kesejahteraan dalam hidup para wanita dan ketika perempuan Tionghoa menilai bahwa fisik ataupun bentuk tubuh mereka tidak sesuai dengan standar kecantikan yang mereka percayai, maka penilaian tersebut memunculkan pandangan dan perasaan negatif terhadap dirinya sendiri, salah satunya adalah ketidakpuasan tubuh. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hadori *et al.* (2020) yang menggarisbawahi dampak komunikasi orangtua-anak dalam mempersepsikan keberhargaan dan pandangan negatif mengenai diri.

Hasil penelitian lain juga menyatakan bahwa ketidakpuasan tubuh merupakan salah satu faktor risiko munculnya gangguan makan dan depresi pada kalangan generasi muda, khususnya perempuan dewasa muda dan remaja (Conti *et al.*, 2009). Hasil uji deskriptif pada ketidakpuasan tubuh menunjukkan bahwa perempuan dewasa muda, terutama yang beretnis Tionghoa di Indonesia secara keseluruhan mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh berkategori sedang ( $n = 154$ ,  $M = 131.279$ ) dan perempuan dewasa muda Tionghoa di kota Jakarta menunjukkan nilai yang paling tinggi daripada kota lain ( $n = 34$ ,  $M = 133.09$ ). Dari hasil tersebut, dapat dinilai bahwa seiring berjalannya waktu perempuan khususnya dewasa muda dan remaja masih terus mengalami ketidakpuasan tubuh. Jika dilihat dari penelitian pada tahun 2003 di Jakarta, ditemukan sebanyak 40 persen perempuan berusia 18-25 tahun mengalami ketidakpuasan tubuh dalam kategori tinggi dan 38 persen termasuk dalam kategori sedang (Kartikasari, 2013). Ibu kota menjadi daerah dengan tingkat ketidakpuasan tubuh tertinggi, kemungkinan akibat persaingan penampilan fisik yang lebih ketat dibandingkan kota lain.

Selain menguji hipotesis utama, peneliti juga melakukan uji korelasi antara ketidakpuasan tubuh dan setiap dimensi *family fat talk* (*self* dan *family*) sebagai analisis tambahan untuk memperdalam penelitian. Hasil uji korelasi antara dimensi *self* dari *family fat talk* dengan ketidakpuasan tubuh menunjukkan hubungan yang signifikan positif ( $r_2 = 0.840$ ,  $p \leq 0.001$ ,  $n = 154$ ), diikuti dengan dimensi *family* yang juga berkorelasi positif ( $r_2 = 0.586$ ,  $p < 0.001$ ,  $n = 154$ ). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi

frekuensi *fat talk* yang dilakukan oleh individu dengan keluarganya, semakin terlibat dalam percakapan negatif maka semakin tinggi tingkat ketidakpuasan tubuh individu. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh White *et al.* (2023) mengenai faktor budaya yang memengaruhi gangguan makan dan kesehatan mental. Penelitian tersebut juga menjelaskan kaitan antara dimensi *family* dengan ketidakpuasan tubuh. Aktivitas mendengar percakapan negatif dari keluarga juga memengaruhi ketidakpuasan tubuh individu. Percakapan fisik yang negatif akan tersalurkan ke pikiran dan terjadi proses internalisasi, menilai bentuk tubuh apakah telah sesuai dengan standar ideal atau belum, dan dapat menimbulkan dampak yang negatif pula, seperti memperkuat keyakinan bahwa tubuh yang ideal adalah tubuh yang kurus, kecenderungan untuk membandingkan fisiknya dengan orang lain yang dianggap lebih baik, dan perasaan malu terhadap tubuh sendiri sehingga keinginan untuk merubah penambian semakin tinggi (Salwa & Atmaka, 2023). Hasil penelitian ini sejalan dengan studi Mills & Fuller-Tyszkiewicz (2018) bahwa *fat talk* yang dilakukan dalam keseharian dengan anggota keluarga memperburuk citra tubuh individu dan berpotensi meningkatkan ketidakpuasan tubuh. Selain itu komentar negatif yang dilakukan oleh anggota keluarga, misalnya ibu juga berpotensi mengurangi citra tubuh yang positif dan tidak mendukung pola makan yang sehat (Webb *et al.*, 2018)

Penelitian ini menghasilkan temuan-temuan baru, namun masih terdapat beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian ini hanya berfokus mengumpulkan 154 partisipan dari seluruh perempuan dewasa muda Tionghoa di Indonesia dan tidak dapat mengambil sampel yang lebih luas. Sampel juga tidak tersebar secara merata dari setiap daerah di Indonesia, sehingga, tidak dapat dikatakan mewakili populasi. Oleh karena itu, hasil dari penelitian ini akan sulit untuk digeneralisasikan ke populasi penelitian, yaitu, perempuan dewasa muda yang beretnis Tionghoa di Indonesia. Selain itu, variabel *family fat talk* tidak banyak ditemukan pada penelitian sebelumnya sehingga peneliti mengalami kesulitan untuk mendalami variabel dan kurangnya referensi penelitian. Selanjutnya, peneliti tidak mengeksplorasi lebih lanjut latar belakang pendidikan partisipan sehingga penelitian ini tidak mendapatkan gambaran pengaruh pendidikan terhadap *family fat talk* dan ketidakpuasan tubuh. Selain itu, peneliti juga tidak mengkaitkan konteks dukungan keluarga terhadap dinamika *family fat talk* sehingga peneliti tidak mengetahui bagaimana relasi intim partisipan dengan keluarganya.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa *family fat talk* merupakan salah satu faktor risiko ketidakpuasan tubuh pada perempuan dewasa muda beretnis Tionghoa di Indonesia. Makin sering individu melakukan atau terpapar percakapan negatif mengenai bentuk tubuh, makin tinggi tingkat ketidakpuasan tubuh yang dirasakannya. Sesuai dengan penjabaran tersebut, hipotesis penelitian ini diterima.

Temuan penelitian ini memberikan sejumlah kontribusi bagi penelitian selanjutnya, berupa saran teoretis. Penelitian mendatang dapat menjangkau sampel yang lebih luas dan tersebar merata agar setiap daerah memiliki jumlah yang seimbang, sehingga hasil penelitian dapat lebih mudah digeneralisasikan ke populasi. Tidak hanya itu, penelitian selanjutnya juga dapat mengeksplorasi latar belakang pendidikan partisipan pada data demografis untuk melihat peran pendidikan terhadap dinamika *family fat talk*. Eksplorasi terhadap variabel dukungan keluarga juga dapat membantu melihat dinamika hubungan antara *family fat talk* dan kesehatan mental. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti juga mengajukan beberapa saran praktis bagi anak muda, keluarga, dan masyarakat. Pertama, orang tua atau keluarga disarankan untuk meminimalkan percakapan mengenai fisik yang bernada negatif karena dapat memengaruhi pemikiran anak atau orang lain yang mendengarnya. Kedua, bagi anak muda, penting untuk merawat tubuh dengan baik sejak dini serta memberikan kasih dan cinta terhadap diri sendiri. Rutin berolahraga, menjaga pola makan yang baik, tidur yang cukup, serta mengonsumsi makanan sehat dengan gizi seimbang agar tubuh tetap sehat, karena kesehatan fisik yang baik dapat menunjang kesehatan mental. Penerapan *Body Project* untuk mencintai tubuh dapat menjadi salah satu opsi untuk kesehatan mental yang lebih baik. Ketiga, bagi masyarakat luas, perlu diketahui bahwa sebagian besar perempuan mengalami ketidakpuasan tubuh akibat tindakan verbal maupun nonverbal dalam lingkungan sosial.

## DAFTAR PUSTAKA

Aprilita, D., & Listyani, R. H. (2016). Representasi kecantikan perempuan dalam media sosial Instagram (Analisis semiotika Roland Barthes pada akun @mostbeautyindo, @Bidadarisurga, dan @pauan\_girl). *Paradigma*, 4(3), 1–14. Retrieved March 21, 2025, from

<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/paradigma/article/view/16891>

Barbeau, K., Carbonneau, N., & Pelletier, L. (2022). Family members and peers' negative and positive body talk: How they relate to adolescent girls' body talk and eating disorder attitudes. *Body Image*, 40, 213–224. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.12.010>

Butler, R. M., & Levinson, C. A. (2024). Addressing body dissatisfaction in women in larger bodies using exposure-based interventions: A case report. *Clinical Case Studies*, 23(6), 419–431. <https://doi.org/10.1177/15346501241254747>

Conti, M. A., Cordás, T. A., & Latorre, M. D. R. D. d. O. (2009). A study of the validity and reliability of the Brazilian version of the Body Shape Questionnaire (BSQ) among adolescents. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, 9(3), 331–338. <https://doi.org/10.1590/S1519-38292009000300012>

Cooper, P.J., Taylor, M.J., Cooper, Z. and Fairbum, C.G. (1987), The development and validation of the body shape questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6, 485–494. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198707\)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198707)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O)

Deek, M. R., Kemps, E., & Prichard, I. (2024). My mother, sisters, and I: Investigating the role of female family members in body dissatisfaction and disordered eating behaviours among young Middle-Eastern women. *Body Image*, 48, 101682. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101682>

Deek, M. R., Prichard, I., & Kemps, E. (2023). The mother-daughter-sister triad: The role of female family members in predicting body image and eating behaviour in young women. *Body Image*, 46, 336–346. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.07.001>

Elsera, M., Saputri, E. F. I., Wahyuni, S., & Nurhaliza, S. (2022). Kecantikan perempuan etnis Cina di Kota Tanjung Pinang. *Jurnal Sosial Budaya*, 19(1), 8–15. <http://doi.org/10.24014/sb.v19i1.16194>

Gravetter, F. J., & Forzano, L. B. (2015). *Research method for the behavioral*

- sciences* (5th ed.). Wadsworth Cengage Learning.
- Hadori, R., Hastuti, D., & Puspitawati, H. (2020). Self-esteem remaja pada keluarga utuh dan tunggal: Kaitannya dengan komunikasi dan kelekatan orang tua-remaja. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 13(1), 49–60. <https://doi.org/10.24156/jikk.2020.13.1.49>
- Hanum, R., Nurhayati, E., & Riani, S. N. (2014). Pengaruh body dissatisfaction dan self-esteem dengan perilaku diet mahasiswi Universitas "X" serta tinjauan dalam Islam. *Jurnal Psikogenesis*, 2(2), 180–187. <https://doi.org/10.24854/jps.v2i2.51>
- Irzalinda, V., Puspitawati, H., & Muflikhati, I. (2014). Aktivitas bersama orangtua-anak dan perlindungan anak meningkatkan kesejahteraan subjektif anak. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 7(1), 40–47. <https://doi.org/10.24156/jikk.2014.7.1.40>
- Ito, N., Hasegawa, A., Adachi, M., Oura, S., Yamamoto, T., Matsuda, Y., & Tomita, T. (2024). Body talk and body dissatisfaction in Japanese university students: Longitudinal study using the Japanese Body Talk Scale. *Body Image*, 51, 101740. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101740>
- Kartikasari, N. Y. (2013). Body dissatisfaction terhadap psychological well being pada karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 304–323.
- Levinson, C. A., & Brosos, L. C. (2016). Cultural and ethnic differences in eating disorders and disordered eating behaviors. *Current Psychiatry Reviews*, 12(2), 163–174. <https://doi.org/10.2174/1573400512666160216234238>
- Logue, A. W. (2015). *The psychology of eating and drinking* (4th ed.). Routledge.
- Macdonald, D., Dimitropoulos, G., Royal, S., Polanco, A., & Dionne, M. (2015). The Family Fat Talk Questionnaire: Development and psychometric properties of a measure of fat talk behaviors within the family. *Body Image*, 12, 44–52. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.10.001>
- Mills, J., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2016). Fat talk and body image disturbance: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Women Quarterly*, 41(1), 114–129. <https://doi.org/10.1177/0361684316675317>
- Mills, J., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2018). Nature and consequences of positively-intended fat talk in daily life. *Body Image*, 26, 38–49. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.05.004>
- Mills, J., Mort, O., & Trawley, S. (2019). The impact of different responses to fat talk on body image and socioemotional outcomes. *Body Image*, 29, 149–155. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.03.009>
- Murray, M. F., Dorsaint, T., Dougherty, E. N., Wildes, J. E., & Haedt-Matt, A. A. (2025). Examining effects of race and ethnic identity on body dissatisfaction following media exposure of thin and curvy body ideals. *Body Image*, 52, 101837. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101837>
- Pollet, T. V., Dawson, S., Tovée, M. J., Cornelissen, P. L., & Cornelissen, K. K. (2021). Fat talk is predicted by body dissatisfaction and social comparison with no interaction effect: Evidence from two replication studies. *Body Image*, 38, 317–324. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.05.005>
- Rogers, C. B., Taylor, J. J., Jafari, N., & Webb, J. B. (2019). "No seconds for you!": Exploring a sociocultural model of fat-talking in the presence of family involving restrictive/critical caregiver eating messages, relational body image, and anti-fat attitudes in college women. *Body Image*, 30, 56–63. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.05.004>
- Shannon, A., & Mills, J. S. (2015). Correlates, causes, and consequences of fat talk: A review. *Body Image*, 15, 158–172. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.09.003>
- Salwa, H. I., & Atmaka, D. R. (2023). Studi literatur: Hubungan fat talk dengan ketidakpuasan tubuh pada kelompok remaja putri dan wanita dewasa awal. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 839–848. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i3.1010>
- Septiana, N. O. (2019, November 14). Perempuan pada berlomba-lomba biar langsing, padahal faktanya pria lebih merasa bahagia dengan wanita yang bertubuh berisi. *Intisari Online*. <https://intisari.grid.id/read/031919212/perempuan-pada-berlomba-lomba-biar-langsing-pada-faktanya-pria-lebih-merasa->

[bahagia-dengan-wanita-yang-bertubuh-berisi?page=all](#)

- Shagar, P. S., Donovan, C. L., Loxton, N., Boddy, J., & Harris, N. (2019). Is thin in everywhere? A cross-cultural comparison of a subsection of Tripartite Influence Model in Australia and Malaysia. *Appetite*, 134, 59–68.  
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.12.025>
- Shannon, A., & Mills, J. S. (2015). Correlates, causes, and consequences of fat talk: A review. *Body Image*, 15, 158–172.  
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.09.003>
- Utomo, K. P. (2017, August 1). *Ini asal mula standar kecantikan wanita Indonesia*. Brilio.net. Retrieved March 2, 2023, from <https://www.brilio.net/cewek/ini-asal-mula-standar-kecantikan-bagi-wanita-indonesia-170731i.html>
- Valenta, S. T., Innella, V., Bonazzoli, F., Della Rocca, B., Fiorillo, A., De Ronchi, D., & Atti, A. R. (2024). Eating across borders: A scoping review of eating disorders and body image dissatisfaction in migrant populations. *International Review of Psychiatry*, 36(1), 45–62.  
<https://doi.org/10.1080/09540261.2024.2384725>
- Vanderkruik, R., Conte, I., & Dimidjian, S. (2020). Fat talk frequency in high school women: Changes associated with participation in the Body Project. *Body Image*, 34, 196–200.  
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.06.002>
- Webb, J. B., Rogers, C. B., Etzel, L., & Padro, M. P. (2018). “Mom, quit fat talking—I’m trying to eat (mindfully) here!”: Evaluating a sociocultural model of family fat talk, positive body image, and mindful eating in college women. *Appetite*, 126, 169–175.  
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.04.003>
- White, H. J., Sharpe, H., & Plateau, C. R. (2023). Family body culture, disordered eating and mental health among young adult females during COVID-19. *Eating Behaviors*, 51, 101792.  
<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101792>
- Yeromiyan, T. (2024, October 29). *Standards of beauty in China*. Chinese Language Institute. Retrieved March 20, 2025, from <https://studycli.org/chinese-culture/chinese-standards-of-beauty/#:~:text=Big%20eyes%2C%20a%20%E2%80%9Ctall%E2%80%9D,beauty%20for%20most%20Chinese%20women>