

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Teori perbandingan sosial milik Festinger mengusulkan bahwa manusia memiliki dorongan untuk menentukan kemajuan dan kedudukan mereka dalam kehidupan, dan, sebagai akibatnya, mereka sering mencari standar yang dapat mereka bandingkan sendiri (Festinger, 1954). Salah satu dari standar tersebut ialah standar tubuh ideal. Grogan berpendapat bahwa standar tubuh ideal dapat membuat individu membandingkan tubuhnya sendiri dengan tubuh ideal masyarakat, akibatnya muncul ketidakpuasan terhadap tubuh atau yang biasa disebut dengan *body dissatisfaction* (Grogan, 2016). Definisi dari *body dissatisfaction* ialah evaluasi negatif terhadap tubuh seseorang yang melibatkan perbedaan yang dirasakan antara penilaian individu terhadap tubuh sebenarnya dan tubuh idealnya (Cash & Szymanski, 1995).

Selain itu, *body dissatisfaction* juga memiliki karakteristik. Karakteristik dari *body dissatisfaction* yaitu penilaian negatif terhadap bentuk tubuh (baik secara keseluruhan ataupun bagian-bagian tertentu dari tubuhnya), perasaan malu terhadap bentuk tubuhnya, *body checking*, dan menghindari aktivitas sosial serta kontak fisik dengan orang lain (Rosen et al., 1995). Ketidakpuasan terhadap tubuh ini sering dikaitkan dengan berbagai hal yang tidak diinginkan termasuk depresi, kecemasan, pola makan yang tidak teratur, dan pilihan gaya hidup yang tidak sehat (Fuller-Tyszkiewicz et al., 2018; Jacobi et al., 2004; Szymanski & Henning, 2007).

Body dissatisfaction dapat terjadi kepada siapa saja di berbagai usia, namun hal ini seringkali muncul pada remaja karena masa remaja merupakan masa peralihan dan pencarian identitas (Prima & Sari, 2013). Masa remaja merupakan suatu periode dalam rentang kehidupan manusia yang berlangsung dari usia 12 tahun dan berakhir di usia 21 tahun (Monk, 2004).

Periode ini merupakan peralihan dalam rentang hidup manusia dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang terlihat dengan adanya perubahan pada aspek fisik, psikis, dan psikososial (Santrock, 2012). Perubahan fisik yang terjadi pada remaja akan membentuk reaksi mengenai bentuk tubuh, membuat remaja memperhatikan bentuk tubuhnya, dan cemas akan pertumbuhan tubuh yang tidak sesuai dengan standar budaya yang berlaku (Hurlock, 2002; Prima & Sari, 2013). Papalia juga berpendapat bahwa sebagian besar remaja lebih peduli mengenai penampilan dibanding tentang aspek lain dalam kehidupan, dan banyak remaja yang tidak menyukai penampilannya sendiri (Papalia et al., 2009).

Body dissatisfaction pada remaja adalah salah satu masalah mendasar yang berhubungan dengan komplikasi seperti gangguan makan (kekurusan dan kelaparan), obsesi dengan penurunan berat badan, kekurangan gizi, kelainan bentuk fisik, kelainan seksual, gangguan dismorfik tubuh, kelainan mental (depresi, pikiran bunuh diri, stres, fobia sosial, perilaku obsesif-kompulsif, dan kecemasan), kesepian, merokok dan konsumsi alkohol, kegagalan akademik, sensitivitas antarpribadi rendah, harga diri rendah, perasaan tidak menarik, dan masalah kesehatan umum (Behdarvandi et al., 2017).

Body dissatisfaction memang seringkali muncul pada remaja, khususnya remaja perempuan. Hal ini disebabkan karena remaja perempuan percaya bahwa menjadi lebih kurus membuat mereka lebih bahagia, lebih sehat, lebih menawan, dan lebih sukses untuk mendapat pasangan (Wertheim & Paxton, 2012). Selain itu, kelangsingan dipandang sebagai atribut yang diinginkan bagi perempuan dalam berbagai budaya, dan dikaitkan dengan pengendalian diri, keanggunan, daya tarik sosial, dan kemudaan (Bordo, 2003; Murray, 2016). Hasil penelitian Wati & Sumarmi (2017) ditemukan bahwa sebanyak 55,6% remaja perempuan memiliki *body image* negatif atau *body dissatisfaction*.

Berlawanan dengan hal tersebut, menurut Pramarta & Siswadi (2015) saat ini banyak juga remaja laki-laki yang memikirkan bagaimana citra dirinya di hadapan banyak orang dan mengalami kegelisahan mengenai penampilan mereka. Berdasarkan

hasil penelitian di Brazil oleh Pelegrini dan Petroski dinyatakan bahwa 72,6% remaja laki-laki secara signifikan tidak puas dengan citra tubuh mereka. Ini dapat dikaitkan dengan pengaruh yang diberikan oleh media, promosi otot dan tubuh atletis pada remaja laki-laki (Pelegrini & Petroski, 2010). Studi juga menunjukkan bahwa 40 hingga 70% remaja laki-laki tidak puas dengan ukuran tubuh dan / atau bagian tertentu dari tubuh mereka (Almeida et al., 2012; Huenemann et al., 1966; Lawler & Nixon, 2011; McCabe & Ricciardelli, 2004). Dalam penelitian Choiriyah et al. (2019) ditemukan bahwa terdapat 47% remaja perempuan yang memiliki *body dissatisfaction* dan 53% remaja laki-laki memiliki *body dissatisfaction*. Hal ini menandakan bahwa fenomena *body dissatisfaction* pada remaja laki-laki memang ada. Namun, sampai saat ini masih sedikit literatur yang membahas *body dissatisfaction* pada remaja laki-laki di Indonesia, padahal dampak yang ditimbulkan terkait dengan *body dissatisfaction* tidak hanya dirasakan oleh remaja perempuan tetapi juga dirasakan oleh remaja laki-laki.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 25 responden remaja laki-laki, ditemukan bahwa 60% dari seluruh responden sering membandingkan bentuk tubuh mereka dengan orang lain. Selain itu, sebanyak 68% dari total seluruh responden berusaha untuk mengubah bentuk tubuh mereka dan 56% dari total seluruh responden melakukan olah raga secara intens untuk menjaga atau merubah bentuk tubuh mereka.

Body dissatisfaction pada remaja laki-laki menurut Kagawa et al. (2007) cenderung terbagi menjadi dua yaitu *overestimate* (melebih-lebihkan ukuran tubuh sebenarnya) dan *underestimate* (menganggap rendah ukuran tubuh mereka dibandingkan dengan ukuran yang sebenarnya). Hal ini sejalan dengan pendapat Blashill & Wilhelm (2013) bahwa remaja laki-laki cenderung memandang rendah ukuran tubuh dibandingkan dengan ukuran sebenarnya atau bahkan sebaliknya yaitu melebih-lebihkan ukuran tubuh dibandingkan dengan ukuran sebenarnya.

Selain itu, remaja laki-laki juga mengalami masalah pada citra tubuh yang dapat menyebabkan masalah kesehatan (McCabe & Ricciardelli, 2004). Ketidakpuasan remaja terhadap tubuh sendiri dapat menyebabkan perilaku pengontrolan berat badan

yang tidak tepat maupun kebiasaan makan yang buruk sehingga membahayakan perkembangan fisik dan kognitif pada masa remaja (Laus et al., 2013). Campbell & Peebles (2014) juga berpendapat bahwa masa remaja dan dewasa muda adalah periode puncak perkembangan gangguan makan. Hal ini diperkuat oleh penelitian Allen *dkk.*, bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam prevalensi bulimia nervosa antara usia 14 dan 20 tahun pada sampel laki-laki di Australia, penelitian juga menunjukkan 30% remaja laki-laki di Australia dan Amerika Serikat dilaporkan memiliki ketidakpuasan terhadap tubuh dan perilaku pengendalian berat badan yang tidak sehat (Larson et al., 2009; McCabe et al., 2001).

Body dissatisfaction menimbulkan banyak dampak negatif, oleh karena itu diperlukan cara untuk mencegah atau mengatasi sikap tersebut. Salah satu konsep yang ditawarkan oleh Kristin Neff yaitu mengembangkan sikap *self compassion* atau welas asih diri, Neff menjelaskan bahwa *self compassion* memiliki peran yang besar terutama dalam perjuangan untuk menerima bentuk tubuh (Neff, 2011). Menurut Neff & McGehee (2010), *self compassion* merupakan cara adaptif untuk berhubungan dengan diri ketika menghadapi kekurangan atau keadaan hidup yang sulit. *Self compassion* adalah strategi untuk menangani emosi negatif dan dapat membebaskan diri dari siklus destruktif akibat reaksi emosi tersebut (Kristin D Neff, 2011). Germer juga berpendapat bahwa *self compassion* mencakup penerimaan terhadap individu, penderitaan yang dirasakan, dan reaksi terhadap penderitaan tersebut (Germer, 2009).

Self compassion memiliki banyak manfaat dan berdampak positif pada diri. *Self compassion* dapat mencegah terjadinya awal faktor risiko (seperti internalisasi tubuh yang kurus) dari perilaku maladaptif (seperti patologi makan) (Braun et al., 2016). *Self compassion* juga meningkatkan perasaan dan penilaian diri positif, pendekatan *self compassion* memiliki kemungkinan akan sangat bermanfaat bagi orang-orang yang memiliki *body dissatisfaction* tingkat tinggi (Gilbert, 2005; Leary et al., 2007).

Selain itu, *self compassion* berkaitan dengan apresiasi yang lebih besar terhadap tubuh seseorang (Wasylikiw et al., 2012). MacBeth & Gumley (2012) juga menyatakan

bahwa orang yang memiliki tingkat *self compassion* yang tinggi dilaporkan memiliki tingkat tekanan psikologis yang lebih rendah, seperti kecemasan, depresi, dan stress.

Sebagai strategi regulasi emosi yang mengajarkan individu bagaimana menerima diri mereka sendiri meskipun dengan ketidaksempurnaan mereka, *self compassion* memiliki potensi yang jelas untuk mengurangi penderitaan yang terkait dengan ketidakpuasan tubuh (Albertson et al., 2014). Namun, dalam penelitian Neff (2003) ditemukan bahwa tingkat *self compassion* pada masa remaja lebih rendah dibandingkan dengan periode kehidupan yang lain. Oleh karena itu, peneliti ingin mencari tahu apakah terdapat pengaruh *self compassion* terhadap *body dissatisfaction* pada remaja laki-laki.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang di atas, maka beberapa masalah yang dapat diidentifikasi yaitu:

1. Bagaimana gambaran *self compassion* pada remaja laki-laki?
2. Bagaimana gambaran *body dissatisfaction* pada remaja laki-laki?
3. Apakah terdapat pengaruh *self compassion* terhadap *body dissatisfaction* di kalangan remaja laki-laki?

1.3 Batasan Masalah

Pembatasan suatu masalah digunakan untuk menghindari adanya penyimpangan maupun pelebaran pokok masalah agar penelitian tersebut lebih terarah. Hal ini memudahkan dalam pembahasan, sehingga tujuan penelitian akan tercapai. Penelitian ini difokuskan pada pengaruh *self compassion* terhadap *body dissatisfaction* pada remaja laki-laki.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh *self compassion* terhadap *body dissatisfaction* di kalangan remaja laki-laki?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self compassion* terhadap *body dissatisfaction* di kalangan remaja laki-laki.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis yaitu menambahkan informasi dalam pengembangan ilmu psikologi, terutama dalam psikologi klinis, positif dan perkembangan dalam pembahasan tentang pengaruh *self compassion* pada *body dissatisfaction*.

1.6.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para remaja laki-laki untuk menjadi bahan refleksi diri, sehingga memunculkan sikap dan perilaku yang lebih sehat. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat mengurangi konsekuensi negatif terkait dengan ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*) dan mencegah munculnya perilaku tersebut sedini mungkin.