

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Citra tubuh diartikan sebagai konstruk multidimensi yang terdiri dari persepsi, kognisi, emosi dan perilaku yang berkaitan dengan atribut fisik (Thompson dalam Cash, 2004:7). Tingkat citra tubuh remaja digambarkan oleh seberapa tinggi tingkat kepuasan remaja terhadap keseluruhan penampilan tubuhnya (Thompson, 2000:56).

Citra tubuh menjadi isu penting pada masa remaja karena pada masa ini remaja mulai sangat memperhatikan keseluruhan penampilan tubuhnya baik remaja laki-laki ataupun perempuan. Umumnya perempuan yang lebih memperhatikan penampilan namun pada saat ini remaja laki-laki pun ikut memperhatikan penampilannya. Fenomena itu didukung dari penelitian yang dilakukan oleh majalah *Psychology Today* yang menunjukkan bahwa 41% anggota kelompok usia 13-19 tahun atau remaja putra menyatakan tidak puas dengan penampilannya (*PsychologyToday, www.PsychologyToday.com*).

Hal itu didukung dari laporan *National survey of young Australian* bahwa 33,1% remaja dari 45.916 keseluruhan remaja mengatakan bahwa citra tubuh menjadi masalah yang harus diperhatikan (*Youth Survey Report, 2015*).

Selain itu, dampak negatif dari isu citra tubuh juga dapat menyebabkan berbagai macam gangguan, seperti menurunnya rasa percaya diri, depresi, diet berlebihan, depresi, dan *bullying*. Hal itu diperkuat oleh Phillips dalam Neziroglu yang menjelaskan bahwa 59% dari 219 laki-laki mengalami depresi yang tinggi karena penampilannya selalu diejek teman-temannya (Neziroglu,2009:6). Lalu pada 2016 majalah *Picture of Health* melaporkan bahwa terdapat 35% remaja laki-laki di Inggris yang mengalami *bullying*. Mereka melakukan berbagai cara ekstrim supaya mereka terhindar dari *bullying*, 18% melakukan operasi plastik dan 26% membentuk otot mereka secara berlebihan (*Picture of Health.com*). Penelitian lain yang dilakukan Prescott (2016:10) menunjukkan bahwa 34% dari remaja laki-laki Inggris telah melakukan diet untuk mengubah bentuk tubuh mereka atau menurunkan berat badan. Prescott juga mengungkapkan bahwa remaja laki-laki pun bisa melakukan diet demi mendapatkan tubuh

yang ideal dikarenakan intimidasi dari teman sekolahnya. Selanjutnya penelitian O'conell menunjukkan terdapat 70% remaja laki-laki yang menganggap bahwa citra tubuh penting untuk diperhatikan (O'conell, 2012:35). Penelitian diatas menunjukkan bahwa remaja laki-lakipun juga sangat memperhatikan citra tubuhnya.

Hasil penelitian yang dilakukan Aquila (2009) dengan judul Studi Deskriptif *Body Image* Ideal Siswa Kelas X & XI SMAN 81 Jakarta menunjukkan data bahwa tingkat kepuasan citra tubuh remaja laki-laki dan perempuan seimbang berada pada tingkatan sedang. Hal itu menunjukkan remaja laki-lakipun sekarang mengalami ketidakpuasan citra tubuh seperti perempuan. Penelitian itu didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Hapsari (2009) dengan judul Gambaran Citra Tubuh pada remaja laki-laki yang melakukan *fitness* menunjukan bahwa setidaknya dua kali dalam seminggu remaja laki-laki melakukan *fitness* untuk membuat tubuhnya semakin berotot. Selain itu mereka juga mengkonsumsi suplemen berlebihan dan melakukan diet demi menjaga penampilannya. Bahkan ada remaja laki-laki yang sudah memiliki otot bisep yang besar tetapi masih merasa bentuk

tubuhnya belum ideal. Peneliti juga melakukan studi pendahuluan berupa wawancara kepada 10 siswa. Mereka mengatakan bahwa ada bagian tubuh yang mereka tidak suka dan terkadang mereka malu jika berkomunikasi dengan lawan jenis karena mereka merasa penampilan mereka kurang. Bagian tubuh yang tidak mereka suka adalah perut dan dada karena mereka merasa tidak mempunyai dada yang bidang dan perut yang *sixpack*. Mereka juga mengatakan bahwa media sangat mempengaruhi mereka dalam membentuk citra tubuh yang ideal. Iklan dan film akan membentuk pandangan mereka mengenai citra tubuh laki-laki yang ideal. Penelitian-penelitian dan survey yang dilakukan baik diluar negeri maupun di Indonesia serta studi pendahuluan berkaitan dengan citra tubuh menunjukkan persamaan hasil bahwa remaja laki-laki memperlihatkan ketidakpuasan terhadap fisiknya atau memiliki citra tubuh negatif dan terdapat penilaian yang berlebihan terhadap penampilan tubuh yang terkadang tidak sesuai dengan keadaan fisik sebenarnya.

Kondisi tersebut menimbulkan pertanyaan apa yang menyebabkan remaja laki-laki melakukan hal itu semua.

Salah satu penyebab remaja melakukan hal itu semua karena membandingkan diri mereka dengan teman mereka atau idola mereka. Hal tersebut dijelaskan lebih lanjut oleh Hensley bahwa remaja sering membandingkan bentuk tubuh dengan teman atau idola dikarenakan remaja sedang membuat perbandingan social dalam pembentukan identitas diri (Hensley, 2008:18). Membandingkan bentuk tubuh akan membuat para remaja berusaha keras meningkatkan penampilan fisiknya supaya mereka puas dengan keseluruhan bentuk tubuhnya. Pada kenyataannya kesadaran akan perubahan fisik menimbulkan evaluasi citra tubuh pada remaja yang mempengaruhi pemikiran dan tingkah laku sehingga terkadang menimbulkan perasaan tidak puas.

Dalam pencarian citra tubuh ideal, Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh selama rentangan kehidupan individu yaitu media massa, keluarga dan teman sebaya (Cash,2002:8). Salah satu media yang dapat berpengaruh pada citra tubuh adalah iklan. Di antara iklan-iklan yang muncul di media massa, terdapat iklan yang melestarikan pandangan gender mengenai maskulinitas. Menurut Aditya, standar maskulinitas di

Indonesia sifatnya sangat kontekstual. Semakin banyak prasyarat yang mampu dipenuhi laki-laki, maka semakin sempurna derajatnya di mata masyarakat. Dengan demikian laki-laki akan melakukan hal-hal yang menunjukkan maskulinitasnya (Aditya, 2009:9). Khususnya pada remaja, pada tahap ini remaja laki-laki masih dikatakan labil dalam menanggapi citra tubuh ideal dalam masyarakat. Hal tersebut didukung pada penelitian Alexander yang menunjukkan data bahwa laki-laki sudah mulai serius membentuk badannya atau merawat tubuhnya, dampak perawatan tersebut diperkirakan mencapai angka 191.700.000 dolar pada tahun 2009 (Alexander, dalam Dewing, 2012:65).

Faktor kedua berasal dari keluarga yang merupakan lingkungan terkecil dari masyarakat yang menggunakan media massa sebagai sumber informasi dan mendapatkan gambaran mengenai bentuk tubuh. Berdasarkan teori pembelajaran sosial yang dikemukakan oleh Keamey dalam Cash yang menyatakan bahwa orangtua adalah agen penting dalam mensosialisasikan citra tubuh melalui *modeling* atau pemberian contoh (Cash, 2004:127). Seorang remaja melakukan observasi

mengenai bentuk tubuh dan ukuran tubuh yang seharusnya dimiliki oleh orang dewasa melalui orangtua mereka sebagai lingkup awal pengenalan citra tubuh. Khususnya dari ayah, remaja laki-laki akan mencontoh pola olahraga ayahnya (O'Connell,2012:75). Selain melalui contoh, orangtua juga menggambarkan tubuh melalui komentar mengenai berat badan remaja normal, kurus, maupun gemuk. Komentar tersebut merupakan acuan yang kuat bagi persepsi remaja mengenai berat badan (Gupta,2011:60).

Faktor lain selain keluarga adalah informasi yang diberikan oleh teman sebaya karena pada masa remaja, individu lebih dekat dengan teman sekolah, hal ini didukung oleh Friedman yang mengatakan bahwa peran teman sebaya memberikan kesempatan untuk menilai sebuah opini, perasaan dan tingkah laku serta memberikan rasa aman secara emosional kepada remaja (Friedman dalam Thompson, 2002:87).

Oleh karena itu jika sebuah kelompok dalam remaja mulai membicarakan topik seperti berat badan dan bentuk tubuh yang ideal yang dihubungkan dengan ketertarikan lawan jenis, maka remaja yang berada di dalamnya akan sadar mengenai penampilan dan merasakan penguatan mengenai tubuh ideal.

Berdasarkan paparan di atas bahwa bukan hanya perempuan tetapi sekarang laki-lakipun memperhatikan citra tubuhnya, hal itu terlihat dari ketidakpuasan laki-laki terhadap bentuk tubuhnya. Laki-laki melakukan diet dan berolahraga secara berlebihan untuk mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan. Penelitian yang mengangkat citra tubuh remaja laki-laki masih sedikit oleh sebab itu peneliti tertarik untuk meneliti gambaran citra tubuh pada remaja laki-laki. Peneliti ingin memperoleh data bagaimana cara pandang remaja laki-laki terhadap keseluruhan penampilannya. Apakah remaja laki-laki sekarang lebih condong kearah citra tubuh positif atau citra tubuh negatif.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, masalah-masalah yang timbul dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Apa saja faktor yang mempengaruhi citra tubuh seorang remaja laki-laki?
2. Bagaimana pandangan umum remaja mengenai gambaran citra tubuh?
3. Bagaimana gambaran citra tubuh pada remaja laki-laki?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang dijelaskan, maka pembatasan masalah pada penelitian ini adalah pada “Gambaran Citra Tubuh Remaja Laki-laki di SMA Negeri DKI Jakarta”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka Penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu: “Bagaimana gambaran citra tubuh remaja laki-laki di SMA Negeri DKI Jakarta?”

E. Kegunaan Penelitian

Manfaat penelitian yang dilakukan, diharapkan memberikan kegunaan yang teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis

Menyajikan data dan informasi mengenai citra tubuh dalam kehidupan remaja khususnya siswa di SMA Negeri DKI Jakarta

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi mahasiswa

Mengetahui fenomena citra tubuh di lingkungan sekolah, dapat mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh dalam kehidupan khususnya siswa di SMA Negeri DKI Jakarta, sehingga dapat memberikan bimbingan mengenai tugas perkembangan remaja dikaitkan dengan perubahan fisik yang dialami remaja.

b. Peneliti

Mengetahui fenomena dan data mengenai gambaran citra tubuh remaja laki-laki khususnya di SMA Negeri DKI Jakarta.

c. Bagi peneliti lainnya

Terbuka untuk peneliti lain melakukan penelitian yang serupa sehingga dapat mengetahui nilai validitas dan reliabilitas dari hasil yang diperoleh serta sebagai bahan referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya.

d. Guru BK

Setelah menyadari adanya fenomena citra tubuh di sekolah maka sebaiknya guru BK membuat layanan klasikal yang berkaitan dengan perkembangan fisik remaja kepada siswa supaya mereka memahami perkembangan fisiknya dengan baik.