

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Disimpulkan dari Grogan (2008), Dion, dkk. (2014), dan Heider, Spruyt, dan De Houwer (2018) bahwa ketidakpuasan tubuh adalah pikiran-pikiran negatif yang dialami oleh individu mengenai tubuh dan penampilan mereka, yaitu akibat perbedaan antara citra tubuh yang dimiliki dengan citra tubuh yang diyakini oleh dirinya sebagai ideal.

Di belahan dunia Barat, penelitian citra tubuh pada pria baru mulai muncul secara besar-besaran pada dekade 1980-an (Bordo dalam Grogan, 2008), dikarenakan budaya populer (*pop culture*) yang ada lebih belakangan memberi perhatian terhadap tubuh pria, dan para peneliti ingin mengetahui apa efek dari semakin banyak ditampilkannya citra tubuh pria. Di masa kini, ketika para pria merasa semakin tidak tahu pasti apa peran mereka dalam masyarakat, mereka mungkin menjadi tertarik pada klise pria sejati yang dibisikkan ke dalam masyarakat, yang pada akhirnya dapat mendorong perilaku-perilaku tidak sehat, seperti naiknya ketidakpuasan tubuh dan gangguan makan serta olahraga pada pria (Bradley, dkk., 2014).

Pada pria, tubuh yang ideal secara umum dicirikan dengan bentuk badan mesomorf (tidak kurus dan tidak gemuk) dengan otot yang terbentuk dengan jelas di bagian dada, pundak, dan lengan, dengan pinggul dan paha yang kecil (Murnen, 2011; Grogan, 2008; dan Olivardia dalam Ochner, Gray, dan Brickner, 2009). Dalam budaya Barat atau budaya yang menerima pengaruh Barat, bentuk badan ini diyakini sebagai lambang maskulinitas, sarana untuk menonjolkan kekuatan yang dimiliki oleh seorang pria (Murnen, 2011, dan Grogan, 2008).

Pria secara umum lebih puas dengan tubuh mereka dibandingkan perempuan (Grogan; dalam Bradley, dkk., 2014), namun banyak juga ketidakpuasan tubuh yang dilaporkan oleh pria (Frederick, dkk.; dalam Bradley, dkk., 2014). Berbeda dengan para wanita yang ingin mengurangi sebagian dari

berat badan mereka, pada pria, ada yang ingin mengurangi berat badan mereka, dan ada juga yang ingin menambah berat badan mereka dengan cara menambah massa otot mereka (Bradley, dkk., 2014; Pope, Phillips, dan Olivardia dalam Bradley, dkk., 2014; dan Grogan, 2008).

Secara budaya dan sosial, dan seiring waktu, para pria semakin ditekan untuk mengikuti suatu bentuk tubuh yang ideal. Jumlah gambar yang menyajikan bentuk tubuh pria yang ideal (berupa tubuh maskulin yang berotot) melalui periklanan dan media populer semakin meningkat. Tubuh yang berotot memiliki peran penting sebagai bagian dari identitas sosial pria, yang berkaitan dengan dominasi dan kendali atas perilaku dan kegiatan sosial mereka (Bradley, dkk., 2014).

Di Indonesia, terdapat pula iklan-iklan produk pria yang menampilkan tubuh berotot sebagai bentuk ideal bagi para pria. Senoaji, Bagaskara, dan Budiarto (2022) melaksanakan penelitian terhadap iklan *L-Men*, sebuah lini produk suplemen protein yang ditargetkan kepada pria. Iklan *L-Men* seringkali menampilkan pria dengan tubuh yang *six-pack* dan lengan berotot, melakukan aktivitas olahraga yang ekstrem, juga dengan pose tubuh yang melambangkan kekuatan pria. Para peneliti menyimpulkan bahwa iklan tersebut mensyaratkan, pria yang maskulin harus terlihat berani dan juga harus memiliki tubuh dan wajah yang menarik.

Menurut Ricciardelli dan McCabe (2011) remaja laki-laki secara keseluruhan lazim mengidealkan tubuh dengan otot yang secukupnya tanpa lemak yang berlebih (dalam bahasa Inggris yaitu "*lean muscularity*"). Selain itu, ditemukan remaja laki-laki melakukan hal-hal agar berat badan mereka tidak bertambah, termasuk yang tergolong ekstrem seperti memuntahkan makanan atau minum pencahar. Ditemukan pula remaja laki-laki lebih fokus terhadap aspek positif dari tubuh mereka, yang mungkin melindungi dan membantu adaptasi psikis sang remaja.

Terdapat potret-potret ketimpangan antara tubuh yang nyata dengan tubuh yang ideal serta siasat-siasatnya pada remaja akhir. Dalam penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Marcos, dkk (2013) terhadap remaja akhir laki-laki di Andalusia, Spanyol, menemukan bahwa perhatian laki-laki terhadap citra tubuh

mereka merupakan hal yang masih relatif baru, adapun laki-laki remaja akhir atau dewasa awal yang ingin memperbaiki citra tubuh mereka cenderung lebih memilih untuk mengembangkan otot-otot mereka, dengan menggunakan suplemen atau obat-obatan, baik legal maupun ilegal, seperti suplemen protein atau obat steroid, yang meningkatkan performa fisik tubuh mereka. Grogan (2008) juga menyebutkan cara pria mencapai tubuh yang lebih kurus atau lebih berotot yaitu melalui asupan makanan, olahraga, penggunaan steroid (terutama di kalangan binaragawan), dan operasi plastik.

Dalam penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Piatkowski, dkk. (2020) terhadap pria remaja dan dewasa Australia yang merupakan pelaku angkat beban dan pemakai obat-obatan peningkat performa dan bentuk tubuh, ditemukan hampir dari semua partisipan yang diteliti melaporkan memiliki masalah citra tubuh di masa remaja, seperti disebut "kurus" dan sebagainya. Mereka merasa saling diterima dan bahagia dalam komunitas mereka, yang bergiat dalam diet dan melatih tubuh hingga jenuh. Mereka ditemukan menggunakan obat-obatan untuk membantu mencapai tubuh ideal mereka. Faktor media sosial dan perhatian positif dari orang lain ditemukan mempengaruhi perilaku mereka untuk melatih tubuh mereka dan memakai obat-obatan dan steroid.

Dalam penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Gendron (2022) terhadap remaja akhir laki-laki yang berusia 18-24 tahun, ditemukan bahwa faktor membandingkan diri berperan signifikan sebagai motivasi mereka untuk berolahraga. Secara umum, ditemukan mereka yang lebih puas terhadap tubuh dan identitas diri mereka lebih jarang membandingkan diri mereka terhadap orang lain, dibandingkan dengan mereka yang kurang puas. Kemudian, ditemukan pula bahwa para partisipan merasa pesan-pesan yang terdapat di media sosial dan masyarakat, di antaranya dorongan untuk mencapai tubuh yang ideal, mengubah pandangan diri mereka terhadap dunia. Sebagian dari mereka hingga merasa terdorong untuk mengubah bentuk tubuh mereka sesuai dengan standar ketampanan pria yang ideal. Ditemukan pula mereka yang membiarkan diri mereka melihat dan mengapresiasi foto-foto *influencer* kebugaran yang memakai steroid, lebih berkemungkinan memiliki citra tubuh yang buruk (Gendron, 2022).

Akibat relatif lazimnya ketidakpuasan tubuh pada laki-laki, Jankowski, dkk. (2018) mencoba meneliti secara kualitatif terhadap pria dewasa Inggris yang berusia 18-45 tahun. Penelitian tersebut menyimpulkan, yaitu para partisipan secara konsisten mengkritik ideal tubuh pria yang ada pada masyarakat. Mereka menyatakan tidak terlalu memikirkan penampilan mereka sendiri, asalkan mereka mampu berlaku secara maskulin. Namun ditemukan pula para partisipan pun sebenarnya tidak sepenuhnya bisa membendung pengaruh penyajian ideal yang sangat menekan mereka. Para partisipan ditemukan merasa cemas terhadap penampilan mereka, dan mereka merasa tertekan dengan bagaimana tubuh mereka mempengaruhi aktivitas mereka sehari-hari. Gangguan yang mereka alami termasuk gangguan makan, dorongan untuk menggunakan suplemen, kecemasan sosial, dan perilaku menghindari untuk memamerkan tubuh mereka.

Secara umum, Jaeger dan Câmara (2015) menyebutkan bahwa ketidakpuasan tubuh yang dimiliki diri sendiri dapat meningkatkan potensi gangguan mental yang terkait dengan citra tubuh, seperti anoreksia, bulimia, vigoreksia, atau kecanduan terhadap operasi plastik. Furtado (dalam Jaeger dan Câmara, 2015) juga menambahkan bahwa ketidakpuasan tubuh dapat merusak kehidupan dalam pekerjaan, kehidupan sosial, atau kehidupan sehari-hari, di mana kerusakan tersebut menjadi faktor-faktor risiko kesehatan. Ditemukan juga bahwa ketidakpuasan tubuh terikat dengan gangguan depresi dan *self-esteem* yang rendah (Stice dkk.; dan Striegel-Moore dan Franko; dalam Holmqvist dan Frisén, 2009).

Bearman, dkk. (2006), menyebutkan beberapa teori penyebab ketidakpuasan tubuh pada remaja, yaitu internalisasi tubuh yang ideal, massa tubuh, dukungan sosial, diet, afek negatif, dan patologi makan.

Pengaruh dari orang tua, teman sebaya, dan media, dapat memberi pengaruh langsung melalui internalisasi dan perilaku perbandingan penampilan terhadap bentuk tubuh yang dianggap ideal oleh masyarakat (Izydorczyk, dkk., 2022). Selain itu, bagaimana perubahan sosial yang terjadi di belahan dunia barat menyebabkan maskulinitas pria dilambangkan melalui badan yang berotot (Bradley, dkk., 2014), yang kemudian dipamerkan melalui media dan menjadi pembahasan teman dan kerabat, dan kemudian ideal tersebut dianggap sebagai contoh, mendorong pria lainnya untuk meniru hal yang sama. Dalam penelitian

Piatkowski, dkk. (2020), sebagian dari partisipan menyebut pengaruh dari mendiang Aziz “Zyzz” Shavershian, seorang binaragawan karismatik yang dahulu aktif dan terkenal di media sosial, yang mereka terus jadikan sebagai panutan.

Dalam kajian pustaka yang dilakukan oleh Pagano, Burns, dan Galli (2022), disimpulkan peran perbandingan sosial terhadap citra tubuh pribadi pria yaitu, pengaruh ideal dari media, teman, atau rekan mendapat perhatian seseorang, yang kemudian diinternalisasikan, yang dapat bersifat positif atau negatif tergantung sumber dan arah perbandingan yang dilakukan, serta terdapat juga pengaruh faktor pelindung dan penyumbang seperti faktor umur, etnis, ras, dan keterlibatan sosial.

Sebuah bagian dari perbandingan sosial pria yang tidak puas dengan tubuh mereka, media sosial juga berperan sebagai sumber perbandingan sosial. Media sosial dengan mudah dapat menetapkan ideal yang tinggi karena sifatnya yang mudah dimanipulasi. Sifat media sosial yang interaktif tidak hanya memungkinkan pengguna untuk menyajikan gambar fisik diri mereka secara selektif, namun dapat juga meningkatkan tekanan sosial yang dirasakan untuk terus menyajikan diri secara selektif. Hal tersebut meningkatkan kemungkinan pengguna media sosial untuk terus menyajikan versi diri mereka yang ideal menggunakan profil akun mereka (Kim dan Chock, 2015). Foto profil seseorang disajikan di media sosial pun ditemukan kemungkinan berhubungan dengan citra tubuh ideal yang dimiliki oleh sang pemilik akun media sosial (Manago, dkk. dalam Kim dan Chock, 2015).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Verrastro, dkk. (2020) terhadap remaja Italia yang berumur 13-21 tahun dan dari kedua jenis kelamin, ditemukan bahwa remaja yang mengedit foto tubuhnya sebelum diunggah ke *Instagram* merasa sangat takut bila tubuh mereka dinilai secara negatif oleh orang lain, merasa cemas terhadap tubuh mereka, dan telah menginternalisasikan bentuk citra tubuh “ideal” yang disajikan oleh *Instagram* (dalam arti lain, meyakini bahwa tubuhnya harus semirip mungkin dengan bentuk-bentuk tubuh yang biasa muncul di *Instagram*), dibandingkan dengan remaja yang tidak mengedit foto mereka.

Pada penelitian yang Hülising (2021) lakukan terhadap remaja laki-laki dan perempuan dari Jerman yang berusia 16-21 tahun dan menonton *TikTok*,

ditemukan hasil yang lebih beragam. Meski diketahui bahwa di dalam *TikTok* sering ditemukan konten yang menyajikan bentuk tubuh ideal yang sulit sekali untuk ditiru, Penelitian tersebut menemukan tiga jenis arah pengaruh terhadap citra tubuh remaja yang disebabkan oleh *TikTok*, yaitu pengaruh negatif, pengaruh positif, dan netral.

Arah-arrah pengaruh tersebut diketahui tergantung terhadap konten *TikTok* yang sering ditonton oleh penggunanya, yang penelitian tersebut tunjukkan bahwa konten sensitif terhadap citra tubuh seperti konten kebugaran dapat menimbulkan pengaruh negatif, sedangkan konten positivisme terhadap tubuh dikaitkan dengan efek positif. Hülsing (2021) menemukan bahwa perbandingan sosial ke atas di *TikTok* terbukti merusak citra tubuh dan terbukti memainkan peran penting dalam cara remaja memandang citra tubuh mereka.

Di Indonesia sendiri, penelitian terhadap citra tubuh dan ketidakpuasan tubuh laki-laki juga merupakan hal yang relatif baru, namun dari penelitian-penelitian sebelumnya yang telah dilakukan, ada penemuan terkait mengenai citra tubuh pada remaja laki-laki Indonesia beserta faktor-faktor lainnya.

Penelitian yang Tutik (2010) lakukan terhadap mahasiswa Universitas Sebelas Maret Surakarta, menemukan bahwa terdapat pria yang merawat muka dan tubuh mereka, memakai kosmetik, menjaga kesehatan, dan membentuk badan mereka sehingga berbentuk ideal atau atletis. Semua itu mereka lakukan karena mereka merasa akan lebih percaya diri, menonjolkan diri mereka dibandingkan dengan orang lain, dan menarik perhatian lawan jenis. Kemudian, penelitian yang Anam (2020) lakukan terhadap 258 pria Indonesia, menemukan bahwa 81 persen dari subjek penelitian yang berusia 18-30 tahun mengaku memakai *skincare* (perawatan kulit) untuk merawat muka mereka. Dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa pria-pria dari provinsi DI Yogyakarta, Jawa Barat, DKI Jakarta, Jawa Tengah dan Jawa Timur menggunakan produk *skincare*.

Dalam penelitian pendahuluan yang dilakukan oleh Adhitama (2021) terhadap sebuah pengguna sarana kebugaran di UNP Kediri, disebutkan bahwa subjek merasa tidak nyaman dengan tubuhnya dan menerima komentar yang tidak menyenangkan dari orang sekitar mengenai tubuhnya. Oleh karena itu, subjek

mulai berolahraga di pusat kebugaran untuk memperbaiki tubuhnya dan meningkatkan kepercayaan diri.

Peneliti pun melakukan sebuah wawancara pendahuluan terhadap seorang mahasiswa yang dahulu aktif berolahraga dan membentuk tubuh di *gym* semasa SMA. Dalam wawancara tersebut, partisipan menyebutkan alasan utamanya untuk membentuk tubuhnya akibat adanya rasa tidak percaya diri karena badannya yang sebelumnya tak berotot, dengan lengan yang berlemak dan perut yang membulat. Partisipan merasa bahwa tubuh yang lebih berotot akan membawa kepuasan diri dan kebahagiaan. Partisipan menyebutkan bahwa subjek memiliki teman yang juga pergi ke pusat kebugaran bersamanya, serta subjek juga mengikuti beberapa *influencer* dan pembuat konten yang berfokus terhadap kebugaran untuk terus membuatnya semangat membentuk tubuh yang lebih berotot. Di saat subjek mengembangkan tubuhnya, adapun bagian-bagian tubuh yang subjek fokuskan agar tampak bagus berada di bagian dada, lengan, dan punggung, begitu pun, subjek juga memperhatikan bagian-bagian tubuh lainnya seperti tungkai kaki. Subjek hanya menggunakan suplemen kreatinin, yang merupakan suplemen yang aman dan legal, untuk membantu mengembangkan tubuhnya.

Secara kesimpulan, penelitian yang dilakukan oleh Ganeswari dan Wilani (2019) terhadap remaja akhir laki-laki di Denpasar menemukan adanya hubungan citra tubuh yang buruk dengan gangguan dismorfia tubuh. Kemudian dalam penelitian yang dilakukan Wahyuni dan Wilani (2019) terhadap remaja laki-laki dari Denpasar menemukan tingkat perbandingan sosial seseorang berbanding terbalik dengan tingkat citra tubuh yang dimiliki. Di dalam penelitian Setiawati (2020) terhadap mahasiswa laki-laki dan perempuan dari UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang menggunakan Instagram, juga ditemukan tingkat perbandingan sosial seseorang berbanding terbalik dengan tingkat citra tubuh yang dimiliki, dan ditemukan laki-laki memiliki kepuasan tubuh lebih tinggi dan orientasi terhadap penampilan lebih rendah dibandingkan perempuan.

Terakhir, dalam kajian pustaka yang dilakukan oleh Az Zahra dan Shanti (2021) dari 11 sumber internasional dan 11 sumber nasional, disimpulkan bahwa persepsi citra tubuh remaja laki-laki internasional dan Indonesia dipengaruhi oleh faktor-faktor pandangan individu, paparan media, pola asuh, perbandingan sosial,

dan pengaruh teman sebaya. Kemudian masalah yang remaja laki-laki miliki mengenai citra tubuhnya dapat menyebabkan kegagalan untuk menyesuaikan diri, tidak percaya diri, dan naiknya berat badan. Az Zahra dan Shanti (2021) menyebutkan solusinya di antaranya keterlibatan pihak orang tua dan sekolah, dan dari segi metode, yaitu konseling kelompok, terapi penerimaan dan komitmen (*Acceptance and Commitment Therapy, ACT*), dan berolahraga secara rutin.

Atas permasalahan yang disebutkan sebelumnya, untuk memperkaya penelitian mengenai citra tubuh pada remaja laki-laki yang ada di Indonesia, peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian dengan fokus pengaruh perbandingan sosial terhadap ketidakpuasan terhadap tubuh pada remaja laki-laki Indonesia.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

- 1.2.1 Diketahui bahwa remaja akhir pun memiliki ideal tubuh yang cukup sama, dan melakukan hal yang sama seperti pria pada umumnya untuk mencapai tubuh ideal tersebut.
- 1.2.2 Diketahui bahwa rasa tidak puas terhadap tubuh berkaitan dengan perbandingan sosial.
- 1.2.3 Diketahui penelitian citra tubuh pria di Indonesia masih baru dan berkembang, dan masih banyak lagi penelitian dalam negeri yang dibutuhkan untuk membahas permasalahan tersebut.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, fokus permasalahan dalam penelitian ini adalah mengetahui pengaruh perbandingan sosial terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja akhir laki-laki.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: apakah terdapat pengaruh perbandingan sosial terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja akhir laki-laki?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, tujuan dari penelitian ini untuk melihat pengaruh perbandingan sosial terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja akhir laki-laki.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoretis

- a. Menyumbangkan penemuan baru atau memantapkan penemuan yang ada terhadap penelitian-penelitian yang berkisar mengenai ketidakpuasan tubuh pada pria.
- b. Mengembangkan pengetahuan dan wawasan yang telah ada, terutama dalam bidang Psikologi.
- c. Menjadi acuan dan dukungan data bagi penelitian yang terkait di masa depan.

1.6.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Remaja dan Masyarakat Secara Umum
Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai informasi mengenai perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh pada remaja laki-laki. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam intervensi remaja laki-laki sehingga mereka dapat merasa puas dengan tubuh mereka.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan untuk meneliti topik yang serupa pada penelitian selanjutnya, baik dilakukan kembali dengan variabel, metode, dan populasi yang sama atau dengan variasi pada satu aspek atau lebih guna membangun atau menguatkan penemuan berikutnya.

