

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Setiap manusia sudah seharusnya menjalankan suatu tahapan perkembangan yang ada didalam hidupnya. Salah satu tahap perkembangan manusia adalah masa remaja. Menurut Wong (2008), masa remaja adalah usia ketika anak menjadi lebih fokus pada kondisi fisiknya. Menurut Hurlock (1980), daya tarik fisik adalah hal yang diperhatikan saat bertemu dengan seseorang dan penampilan yang menarik memiliki potensi yang kuat untuk masuk dalam suatu pergaulan dan penampilan yang tidak menarik akan menghambat pergaulan. Menurut Santrock (2007) usia remaja dimulai sekitar 10-13 tahun dan berakhir pada 18-22 tahun. Pada masa ini, remaja akan terjadi perubahan baik secara fisik maupun psikologis (Sulistiawati,2015)

Ada beberapa perubahan yang akan terjadi selama masa remaja. Pertama meningkatnya emosi yang merupakan dampak dari perubahan fisik terutama hormon yang terjadi ketika masa remaja. Kedua, perubahan minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk diperankan. Ketiga, perubahan nilai, apa yang dulu dianggap penting pada masa kanak-kanak menjadi kurang penting, hal ini disebabkan karena mendakati dewasa. Keempat remaja bersikap *ambivalen* dalam menghadapi perubahan yang terjadi dan kelima, perubahan fisik berupa perubahan internal seperti sistem peredaran darah, pencernaan, dan sistem pernafasan maupun perubahan eksternal seperti tinggi dan berat badan serta

proporsi tubuh (Putro,2017).Perubahan fisik yang terjadi akan menimbulkan kekhawatiran yang tentu akan mempengaruhi penampilan fisik remaja, padahal salah satu tugas perkembangan pada masa remaja adalah menerima bentuk fisiknya sendiri termasuk keunikan dalam tubuhnya (Putro,2017). Penampilan fisik merupakan hal yang pertama kali mudah dilihat oleh indera mata saat seseorang berinteraksi dengan orang lain, oleh karena itu sudah menjadi hal lumrah ketika setiap individu memperhatikan penampilan fisiknya agar standart penampilan yang ada di masyarakat dapat terpenuhi (Sumanty dkk, 2018). Penampilan fisik pada remaja akhir yang semakin matang, membuat seseorang siap menerima kedudukannya di dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya, yaitu dengan melakukan tugas perkembangan seperti bekerja dan membina hubungan yang baik dengan kelompok yang berlainan jenis, (Rachmawati,2019).

Menurut Dyk (1993) salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya perkembangan fisik yaitu terjadinya produksi hormone yang banyak berupa zat-zat kimia yang sangat kuat kemudian disekresikan oleh kelenjar-kelenjar endoktrin dan dibawah keseluruhan tubuh oleh aliran darah (dalam Hartini,2017). Adapun hormone tersebut yaitu hormone tertosteron, yaitu hormone yang berkaitan dengan perkembangan alat kelamin, penambahan tinggi dan perubahan suara pada laki-laki. Ada 4 macam perubahan yang menonjol pada remaja laki-laki yaitu penambahan tinggi badan yang cepat, pertumbuhan penis pertumbuhan testis dan pertumbuhan rambut kemaluan.

Menurut Hurlock (1991, dalam Hartini,2017), dampak psikologis yang dialami remaja akibat terjadinya perubahan fisik yang dialami terhadap sikap yang dilakoni menimbulkan beberapa perubahan seperti perubahan perilaku, perubahan peran dan juga perubahan penampilan. Perubahan yang dapat meningkatkan penampilan diri akan diterima dengan senang hati dan, sedangkan perubahan yang mengurangi penampilan diri akan ditolak dan berbagai cara akan digunakan untuk menutupinya.

Perubahan psikologis remaja menyebabkan remaja disibukkan dengan tubuh mereka dan mengembangkan citra individual mengenai *body image*. Remaja akan berusaha menampilkan dirinya dengan sebaik mungkin, dan ketika merasa adanya kekurangan dalam tubuhnya, maka akan mempengaruhi pendapat mengenai tubuhnya. Menurut Aquino dkk (2009), *body image* adalah adanya suatu perasaan yang muncul pada diri seseorang terhadap penampilannya. Menurut Schilder dan Fisher (dalam Hartini,2017), *Body image* juga merupakan pendapat seseorang mengenai daya tarik tubuh yang dimiliki, penyimpangan ukuran tubuh, pendapat mengenai batasan-batasan tubuh, keakuratan persepsi mengenai perasaan jasmaniah/fisik.

Remaja laki-laki mempunyai persepsi bahwa remaja laki-laki yang ideal harus memiliki badan dimana antara tinggi badan dan berat badan harus seimbang, postur tubuh atletis, memiliki perut yang *sixpack* tidak buncit dan terlihat gagah. Berkaitan dengan keinginan memiliki bentuk tubuh yang ideal, remaja laki-laki akan memilih sosok yang lebih besar dari bentuk tubuhnya saat ini, sehingga kebanyakan remaja laki-laki lebih menyukai bentuk tubuh yang lebih

kuat dan berotot. Bagi laki-laki peningkatan ukuran tubuh tanpa lemak dan penambahan otot dapat menyebabkan laki-laki merasa puas dengan penampilan fisik mereka (Khor,dkk,2019)

Menurut Scludt dan Jhonson (dalam Rahmawati, 2013) , remaja laki-laki yang memiliki persepsi negatif pada tubuhnya, akan mengalami hambatan pada perkembangan kemampuan membangun hubungan yang positif dengan remaja lain. Sementara remaja yang memiliki persepsi diri positif terhadap gambaran tubuhnya lebih mampu menghargai dirinya dan cenderung menilai dirinya sebagai orang dengan kepribadian cerdas, asertif dan menyenangkan.

Berdasarkan hasil survei yang peneliti lakukan melalui *google form* pada 35 responden menunjukkan bahwa 82,9% remaja laki-laki memperhatikan penampilannya dan 7,1% kurang memperhatikan penampilannya. Alasan yang dikemukakan remaja laki-laki memperhatikan penampilannya adalah untuk menambah rasa percaya diri dan menjaga kesehatan. Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan kepada beberapa subjek, selain untuk menambah rasa percaya diri dan menjaga kesehatan, alasan lain remaja laki-laki memperhatikan penampilannya adalah untuk mempermudah ketika mencari pekerjaan. Selain itu, remaja laki-laki memiliki sosok yang diidolakan, adapun sosok yang diidolakan remaja laki-laki antara lain, Dedy Corbuzier, Dwayne Jhonson, Ade Ray, Chris Evans, Ryan Reynold atau Agus Harimurti Yudhoyono, serta beberapa artis korea dan artis lokal. Alasan remaja laki-laki mengidolakan sosok tersebut karena memiliki bentuk tubuh yang ideal, atletis, *fashionable*, rapi, elegan dan memperhatikan kesehatan serta berkaitan dengan penampilan fisik

yang selalu ingin ditampilkan dengan sebaik mungkin ketika berinteraksi dengan orang lain.

Berdasarkan wawancara, meskipun remaja laki-laki mempunyai persepsi bentuk tubuh ideal seperti sosok yang diidolakan, namun tidak membuat remaja laki-laki menjadi terobsesi untuk memiliki tubuh yang sama dengan sosok idolanya. Subjek yang peneliti wawancara mengatakan, meskipun bentuk tubuh yang dimilikinya belum mirip dengan sosok idolanya, tetapi dirinya tidak merasa kurang percaya diri, justru mereka tetap bersyukur dan menerima bentuk tubuhnya dengan apa adanya. Subjek lain juga mengatakan bahwa, selagi masih diberi kesehatan meskipun tubuhnya kurang ideal mereka tetap bisa melakukan aktivitas lain dengan baik bahkan tetap bisa bersosialisasi dengan teman-temannya tanpa ada rasa minder atau kurang percaya diri. Hal ini berbanding terbalik dengan pendapat Arkoff (dalam Ashari,2017), ketika apa yang remaja laki-laki inginkan tentang tubuh secara fisik (tubuh ideal) terpenuhi, maka remaja laki-laki akan memiliki citra tubuh positif namun sebaliknya, jika citra tubuh yang ideal dalam pikiran mereka ternyata tidak sesuai dengan kenyataan yang ada, maka yang akan terjadi kemudian adalah terbentuknya citra tubuh yang negatif. Selain itu, menurut penelitian Hartini (2017) bahwa media yang memaparkan *public figure*, mampu mempengaruhi terbentuknya ketidakpuasan bentuk tubuh, namun pada hasil wawancara yang peneliti lakukan, remaja laki-laki tidak menunjukkan ketidakpuasan bentuk tubuh, mereka justru berusaha untuk menjaga tubuhnya agar tetap sehat dan bisa menjalankan aktivitas dengan baik.

Kekurangan yang ada didalam tubuhnya, tidak membuat remaja laki-laki merasa kurang puas dengan bentuk tubuhnya, melainkan malah membuat remaja laki-laki tetap merasa nyaman, percaya diri dan bahagia, karena menurutnya nikmat yang telah Tuhan berikan harus dijaga dan disyukuri. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Wood-Barcalow *et al* (2010), dimana seseorang yang memiliki citra tubuh positif mampu menerima dan mengagumi tubuh mereka, termasuk aspek-aspek yang tidak sesuai dengan gambaran yang diidealkan. Citra tubuh positif adalah rasa cinta dan hormat terhadap tubuh sehingga membuat individu menerima, menghargai dan mengagumi keindahan dan keunikan tubuh mereka tanpa memikirkan ketidaksempurnaan, (Cohen *et.al*,2019).

Berdasarkan hasil wawancara, bentuk citra tubuh positif yang ditunjukkan remaja laki-laki antara lain, melakukan olahraga dan menjaga pola makan, hal ini mereka lakukan bukan untuk merubah bentuk tubuh mereka, melainkan ingin berusaha untuk menjaga tubuhnya agar tetap sehat dan bisa menjalankan fungsinya dengan baik

Menurut Santrock pada awal masa remaja, remaja laki-laki memiliki citra tubuh yang negatif, kemudian ketika memasuki masa remaja akhir, remaja laki-laki memiliki citra tubuh yang lebih positif ( dalam Rahmadani & Sawitri, 2017). Pada usia 18 tahun yang artinya remaja memasuki masa remaja akhir, remaja laki-laki sudah dapat mengatasi citra tubuh negatif dan mendapatkan citra tubuh yang lebih stabil dan memulai proses untuk mengembangkan atau mempertahankan citra tubuh yang lebih positif ( Gottaro & Frisen,2019). Citra tubuh yang positif

dapat terjadi ketika seseorang merasa tubuhnya dapat diterima oleh orang lain termasuk keluarga, teman dan pasangan, sehingga mereka kurang disibukkan untuk mengubah penampilan luar mereka dan lebih memperhatikan bagaimana perasaan dan fungsi tubuh mereka. Pembentukan citra tubuh ini tidak dipengaruhi oleh seberapa seringnya pujian yang diterima. Berdasarkan penelitian Calogero, dkk (2009), frekuensi pujian berdasarkan penampilan yang diterima dapat dikaitkan dengan investasi penampilan disfungsi yang lebih tinggi dan ketidakpuasan tubuh. (Tylka & Wood-Barcalow,2015).

Citra tubuh positif dibangun dari berbagai dimensi yang berbeda dengan konsep citra tubuh yang sudah ada (Tylka & Wood-Baecalow,2015). Salah satu dari dimensi tubuh yang positif tersebut adalah *body appreciation*. Menurut Avlos (2005) *Body Appreciation* adalah aspek citra tubuh yang positif mengenai penghargaan atas fitur, fungsi dan kesehatan tubuh yang dimiliki, dimana keunggulan sifat dari *body appreciation* yaitu lebih konstruktif (dalam Saputra, 2021). *Body Appreciation* tidak hanya melibatkan penghargaan penampilan tubuh saja, melainkan juga memuliakan tubuh atas apa yang tubuh dapat lakukan, apa yang tubuh representasikan dan segala keunikan tubuh yang dimiliki. Dengan menghargai tubuh, pandangan individu atas tubuhnya akan emingkat dalam pandangan yang positif (Tylka & Wood-Barcalow,2015).

Aspek lain dari citra tubuh positif yaitu konsep kecantikan secara luas. Konsep kecantikan secara luas adalah pandangan bahwa berbagai macam penampilan dapat terlihat menarik dan dapat dimodifikasi. Artinya setiap orang memiliki kepribadian yang unik dan menarik, sehingga ketika bentuk tubuh

kurang menarik, maka masih bisa ditutupi dengan kepribadian yang baik yang kita miliki ( Tylka & Barcalow,2015). Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan, remaja laki-laki menyadari bahwa dia memiliki bentuk tubuh yang belum ideal, namun dia masih bisa bersosialisasi dan melakukan kegiatan yang lain dengan baik tanpa memikirkan bentuk tubuhnya.

Komentar negatif maupun paparan media sosial terkait sosok *public figure* yang berpenampilan menarik, tidak membuat subjek menjadi *insecure*, tetapi subjek tetap menerima komentar tersebut dan berusaha menyaring setiap informasi yang masuk. Hal ini sesuai dengan aspek citra tubuh positif yaitu memfilter informasi sebagai cara melindungi tubuh. Memfilter informasi sebagai cara melindungi tubuh adalah menerima informasi yang sesuai dengan citra tubuh positif dan menolak setiap pesan yang membahayakannya. Individu yang secara teratur terlibat dalam proses penyaringan ini disebut memiliki *protective filter* (filter pelindung), (Tylka,2012). Menurut Rumahorbo (2018) didalam budaya patriarkhi, seorang laki-laki yang kuat adalah seseorang yang mampu menjadi pemimpin dan menjadi pelindung bagi sekitarnya, bukan seseorang yang memiliki badan tegap, gagah dan atletis. Sehingga remaja laki-laki tidak begitu menghiraukan komentar negatif terkait penampilannya.

Menurut Tylka (2012) citra tubuh yang positif dipengaruhi oleh beberapa sumber, salah satunya faktor spritual. Individu dengan citra tubuh yang positif percaya bahwa kekuatan yang paling tinggi (Tuhan) yang mencintai dan menerima mereka tanpa syarat, membuat mereka menjadi istimewa dan unik. Mereka akan berusaha untuk menjaga dan menghormati tubuhnya seperti merawat



rumah atau tempat ibadah, sebagai wujud kebersyukuran terhadap Tuhan. Menurut subjek yang peneliti wawancara, Tuhan telah memberikannya tubuh yang sempurna tanpa kurang satu apapun, maka sebagai wujud syukur atas nikmat yang Tuhan berikan, dia melakukan olahraga dan makan-makanan yang bergizi agar tubuhnya tidak sakit atau mengalami suatu masalah.

Berdasarkan fenomena yang terjadi tersebut diatas, peneliti tertarik ingin mendeskripsikan terkait gambaran citra tubuh positif pada remaja laki-laki di Kabupaten Jember. Penelitian terkait citra tubuh positif sudah pernah dilakukan pada sampel laki-laki dan perempuan di Jakarta dari berbagai usia, sementara penelitian yang khusus menggunakan sampel remaja akhir laki-laki masih belum banyak ditemui. Penelitian terkait citra tubuh positif pada remaja laki-laki penting untuk dilakukan mengingat saat ini banyak media yang memaparkan *figure* laki-laki dengan bentuk tubuh yang ideal yang dikhawatirkan bisa mengganggu citra tubuh positif pada remaja laki-laki. Seseorang perlu memiliki citra tubuh positif. karena citra tubuh yang positif dapat mendorong seseorang untuk mensyukuri bentuk tubuhnya, ia akan fokus untuk merawat dan menjaga tubuhnya, bukan malah berusaha merubah bentuk tubuhnya seperti yang dia persepsikan. Selain itu, citra tubuh yang positif membawa perubahan yang positif, seseorang akan merasa nyaman dengan dirinya sendiri dan berkat itu dia bisa melakukan aktivitas apapun tanpa memikirkan kekurangan yang dimilikinya. Diharapkan dengan adanya penelitian ini, remaja laki-laki bisa lebih mensyukuri bentuk tubuhnya dan dapat dijadikan bahan intervensi dalam meningkatkan kepercayaan diri sehingga remaja laki-laki tidak mudah terpengaruh oleh standart yang berlaku di masyarakat.

Sehingga, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai tema “  
Gambaran Citra Tubuh Positif Pada Remaja Laki-Laki di Kabupaten Jember”.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Bagaimana gambaran citra tubuh positif pada remaja laki-laki di  
Kabupaten Jember

## **C. TUJUAN PENELITIAN**

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran citra tubuh  
positif pada remaja laki-laki di Kabupaten Jember

## **D. MANFAAT**

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini  
diharapkan mempunyai manfaat baik secara langsung maupun tidak langsung.  
Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis
  - a. Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan  
sumbangan pemikiran dalam memperkaya wawasan terkait  
gambaran citra tubuh positif remaja laki-laki.
  - b. Sebagai pijakan dan referensi pada penelitian-penelitian  
selanjutnya yang berhubungan dengan citra tubuh positif pada  
remaja laki-laki.
2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut :

a. Bagi pembaca

Diharapkan hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai bahan intervensi dalam meningkatkan kepercayaan diri, sehingga remaja laki-laki tidak mudah terpengaruh dengan standart yang ada dimasyarakat termasuk paparan dari media social.

#### E. KEASLIHAN PENELITIAN

Beberapa penelitian terkait citra tubuh positif sudah banyak dilakukan pada berbagai sampel dan usia yang berbeda, diantaranya :

1. Swami dan Jaafar (2012) dengan judul “ *Factor Structure Of The Body Appreciation Scale Among Indonesia women And men : Further evidence of a two-factor solution in a non Western Population*”. Tujuan penelitian untuk mengkaji struktur BAS dikalangan perempuan dan laki-laki Indonesia. Subjek dalam penelitian ini adalah 262 wanita dan 278 pria dari Jakarta, Indonesia. Dalam penelitian ini 48,1% partisipan keturunan Jawa, 43,7%, keturunan Sunda, dan 8,1 % keturnan Tionghoa. Untuk pengambilan data peneliti menggunakan skala apresiasi tubuh ( *body appreciation scale* ), yang terdiri dari 13 aitem dari aspek citra tubuh positif. Skala BAS ( *body appreciation scale* ), diterjemahkan ke dalam Bahasa Indoensia dengan menggunakan teknik penerjemah balik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pria memiliki apresiasi tubuh positif yang jauh lebih tinggi daripada wanita dan tidak ada perbedaan etnis yang signifikan dalam apresiasi tubuh secara umum. Pada penelitian

Swami dan Jaafar, lebih menekankan pada pengakjian struktur *Body Appreciation Scale* (BAS), sedangkan penelitian yang peneliti lakukan ingin mengetahui bagaimana gambaran citra tubuh positif melalui skala BAS. Adapun perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah subjek yang digunakan dalam penelitian Swami dan Jaafar adalah laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 19-75 tahun, sedangkan subjek dalam penelitian peneliti adalah remaja laki-laki dengan usia 18-22 tahun. Dan untuk lokasi penelitian Swami dan Jaafar adalah di Jakarta sedang lokasi penelitian yang peneliti lakukan adalah di Jember yang mana kedua daerah ini memiliki perbedaan perkembangan *fashion* yang berbeda. Selain itu skala yang digunakan untuk melakukan pengambilan data berbeda, dimana pada penelitian Swami dan Jaafar menggunakan BAS versi 1 sedang menggunakan BAS versi kedua yang telah disempurnakan oleh penemu skala BAS.

2. Cohen, et all(2019), dengan judul “ ***#Body Positivity : A Content Analysis Of Body Positive Accounts On Instagram***”. Penelitian ini bertujuan untuk memeriksa penggambaran visual individu dalam akun *Body Positivity*, dalam hal penampilan dan tingkat objektivasi. Dan untuk tujuan selanjutnya adalah untuk memeriksa tema yang berfokus pada penampilan. Metode yang digunakan untuk menentukan sampelnya yaitu dengan teknik *purpose sampling*. Dalam penelitian ini untuk memperoleh contoh frame dari akun instagram populer tubuh

positif istilah pencarian akun instagram *body positivity* teratas, dimasukkan ke dalam tiga mesin pencarian online yang banyak digunakan (Google, Bing dan Yahoo!). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa citra tubuh positif biasanya menggambarkan berbagai ukuran dan penampilan tubuh. Selain itu, meskipun sebagian besar pos berfokus pada penampilan, mayoritas posting menyampaikan pesan yang selaras dengan definisi teoritis tentang citra tubuh yang positif. Sedangkan penelitian yang peneliti lakukan lebih menekankan pada bagaimana gambaran citra tubuh positif pada remaja laki-laki. Subjek yang digunakan dalam penelitian Cohen adalah perempuan, sedangkan subjek penelitian peneliti adalah remaja laki-laki

3. Ashari, Jamaludin A. (2017). "***Perbedaan Body Image Remaja Akhir Laki-Laki Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam GYM***". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan body image remaja akhir laki-laki ditinjau dari keikutsertaan dalam gym. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 remaja akhir laki-laki yang mengikuti gym dan 30 remaja akhir laki-laki yang tidak mengikuti gym. Teknik pengambilan data menggunakan metode kuantitatif dengan teknik sampling accidental yaitu pengambilan sampel didasarkan pada kenyataan bahwa mereka kebetulan muncul. Hipotesis pada penelitian ini adalah (H0) tidak terdapat perbedaan signifikan body image remaja akhir laki-laki ditinjau dari keikutsertaan dalam gym & (H1) terdapat perbedaan signifikan body image remaja akhir laki-laki ditinjau dari keikutsertaan

dalam gym. Skala yang digunakan adalah body image yang disusun oleh Cash dan Pruzinsky (2002) dengan aspek antara lain: evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, persepsi terhadap ukuran tubuh. Hasil penelitian ini menunjukkan  $t = 4.922$  dengan signifikansi sebesar 0.000 atau  $p < 0.05$  yang berarti terdapat perbedaan signifikan body image remaja akhir laki-laki ditinjau dari keikutsertaan dalam gym. Adapun perbedaannya adalah pada penelitian Ashari difokuskan pada remaja laki-laki yang mengikuti gym dan yang tidak mengikuti gym serta penelitian yang peneliti lakukan lebih menekankan pada gambaran citra tubuh positif remaja laki-laki. Adapun persamaan antara penelitian Ashari dengan penelitian peneliti adalah keduanya menggunakan subjek remaja laki-laki dengan rentang usia 18-22 tahun.