

BAB 1

PEDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Proses pertumbuhan dan perkembangan manusia merupakan hal yang menarik untuk diamati baik dalam berbagai aspek kehidupan seperti biologis, kognitif, fisik, sosial dan emosional, serta moral dan lain sebagainya. Aspek biologis dan fisik merupakan hal yang sangat disadari perubahannya terutama pada masa remaja. Masa remaja awal (12-15 tahun), remaja pertengahan (15-18 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun) batas usia ini merupakan pembagian masa remaja menurut (Monks, Knoers, & Haditono, 2014). Pada masa ini setiap individu akan mengalami kematangan fisik atau yang kerap disebut pubertas. Kematangan fisik biasanya ditandai mimpi basah pada laki-laki dan menstruasi pada perempuan (Kumalasari, 2017).

Pada masa remaja individu tidak hanya mengalami kematangan fisik, namun juga terjadi perubahan pada tubuh. Seperti yang dikatakan oleh Umami (2019) perubahan yang paling signifikan terlihat pada remaja adalah perubahan fisik. Perubahan fisik yang terjadi pada perempuan seperti payudara membesar, tumbuhnya bulu kemaluan dan bulu ketiak, pinggul membesar, serta berat badan (Silmi, 2021). Sedangkan perubahan fisik yang terjadi pada laki-laki menurut Jannah (2017) terkait dengan perubahan aspek primer seperti pertumbuhan pada testis dan sekunder yaitu

pertumbuhan kumis dan janggut, tumbuhnya jakun, melebarnya bahu dan dada, serta otot-otot menjadi kuat. Pada masa remaja individu disibukkan dengan gambaran tubuh yang sesuai dengan budaya setempat (Mueller, 2007). Perhatian terhadap tubuh pun terjadi pada masa remaja. Pada masa perkembangan tersebut, perubahan tubuh remaja seringkali memunculkan permasalahan tersendiri diantaranya adalah keprihatinan terhadap kondisi tubuh. Perubahan ini mengarahkan remaja kepada ketidakpuasan tubuh. Ketidakpuasan tubuh kerap dikenal dengan istilah *body dissatisfaction* (Purnawan, 2022).

Body dissatisfaction menurut Ogden (2003) adalah kesenjangan antara persepsi individu terhadap ukuran tubuh ideal dengan ukuran tubuh individu sebenarnya atau dapat juga dideskripsikan sebagai perasaan tidak puas terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya. Menurut Puspitasari & Ambarini (2017) menyatakan bahwa *body dissatisfaction* lebih banyak dialami oleh remaja perempuan dibandingkan remaja laki-laki. Hal ini dikarenakan laki-laki cenderung cuek, tidak peduli dengan penampilan, dan tidak terlihat adanya standar ketampanan (Olfah, et al., 2023). Namun, menurut Ganeswari & Wilani (2019) remaja laki-laki juga memikirkan bagaimana bentuk tubuhnya dihadapan banyak orang dan mengalami kegelisahan mengenai penampilan.

Penelitian yang dilakukan oleh Pelegrini & Petroski (2010) menyatakan bahwa 72,6% remaja laki-laki juga merasakan *body dissatisfaction*. Kemudian menurut Quittkat, et al., (2019) menyatakan

bahwa sebesar 69% laki-laki merasa tidak puas dengan berat badannya. Seseorang yang mengalami *body dissatisfaction* akan memiliki perasaan negatif terhadap tubuhnya (Prima & Sari, 2013). Perasaan negatif membuat seseorang selalu merasa kurang puas dengan bentuk tubuhnya, sehingga individu menjadi tidak percaya diri dan tidak senang dengan penampilannya.

Menurut Maharani (2016) adapun tren bentuk tubuh pada remaja akhir laki-laki yang berkembang pada masa sekarang khususnya di Indonesia. Seorang remaja laki-laki dikatakan menarik dan dianggap ideal apabila memiliki tubuh atletis proporsional dengan bentuk tubuh kurus namun dengan bentuk otot yang tidak berlebihan. Ini ditandai dengan indeks massa tubuh yang ideal bagi remaja laki-laki, maka dari itu remaja laki-laki akan melakukan berbagai cara untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Yuanita, Elizabeth, & Monique (2013) menyatakan bahwa sebagian besar (74%) subjek remaja mengalami *body dissatisfaction* pada kategori yang tinggi, lalu sebagian besar subjek dewasa madya mengalami *body dissatisfaction* pada kategori sedang (60%).

Permasalahan mengenai *body dissatisfaction* juga dapat dipengaruhi oleh adanya penggunaan media elektronik, terutama pada aplikasi media sosial (Purnawan, 2022). Survei yang dilakukan oleh Napoleon Cat pada tahun 2019 tercatat sekitar 2,6% penduduk Indonesia aktif dalam menggunakan instagram, dimana presentase ini mengakibatkan Indonesia menempati peringkat keempat pengguna aplikasi instagram di negara Asia

(Dewi, Noviekayati, Rina, 2020). Adanya media sosial memudahkan pengguna untuk mengamati dan mengikuti berbagai aktivitas serta tren yang ada. Namun, sisi lain efek penggunaan media sosial adalah terciptanya perilaku membanding-bandingkan (Purnawan, 2022). Seperti penggunaan media sosial yang kerap dipaparkan dengan gambar atau konten penampilan yang dianggap “ideal”, dimana dalam gambar tersebut seringkali merupakan hasil editan. Individu yang terpapar gambar editan mulai menilai dirinya dengan melakukan perbandingan menggunakan konten dan gambar tersebut.

Aspek-aspek *body dissatisfaction* menurut Cooper, et al., (1987) yang terdiri dari empat aspek diantaranya adalah (*self-perception of body shape*) persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh, pikiran dan keyakinan tentang tubuh, pemikiran negatif mengenai bentuk tubuh baik secara keseluruhan maupun sebagian. Aspek yang kedua yaitu *comparative perception of body image*) membandingkan persepsi mengenai citra tubuh dengan orang lain. Aspek yang ketiga yaitu (*attitude concerning body image alteration*), sikap yang fokus terhadap citra tubuh, aspek ini berkaitan dengan bagaimana individu bersikap dan bereaksi secara emosional ketika merasa bentuk tubuhnya mengalami perubahan yang mengecewakan. Aspek yang terakhir yaitu (*severe alternation in body perception*) perubahan yang drastis terhadap persepsi mengenai tubuh, individu yang rentan terhadap rasa tidak puas pada fisiknya cenderung merasa buruk di hadapan orang lain.

Menurut Marshall & Lengyel (2012) *body dissatisfaction* adalah evaluasi negatif seorang individu mengenai penampilannya, hal ini disertai dengan ketidasesuaian persepsi mengenai tubuh yang dimiliki dengan tubuh ideal menurut pandangannya. Seharusnya remaja yang sudah mengalami masa pubertas dapat menerima perubahan yang dialaminya, karena perubahan tersebut merupakan hal alamiah yang biasanya terjadi pada remaja. Namun kenyataannya banyak remaja laki-laki tidak puas dengan kondisi tubuhnya terutama terkait massa, bentuk otot, dan maskulinitasnya (Grogan, 2006). Seperti penelitian Frederick, et al., (2012) menyatakan bahwa sebanyak 10-30% laki-laki menunjukkan mereka memiliki *body dissatisfaction*. Sedangkan pada penelitian Frederick, et al., (2007) ditemukan bahwa sebanyak 90% siswa laki-laki di Amerika Serikat tidak puas dengan tubuh sehubungan dengan massa berkembangnya otot. Menurut penelitian Wyssen, et al., (2016) sebanyak 60-80% laki-laki mengalami ketidakpuasan terhadap hampir keseluruhan bentuk tubuhnya. Sedangkan Hasil penelitian yang dilakukan oleh Redwan, et al., (2019) sebanyak 80,9% remaja berusia 18-25 tahun dan 55,6% remaja berusia 13-15 tahun mengalami *body dissatisfaction*.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada tanggal 20 Maret 2024 dalam wawancara singkat mengenai *body dissatisfaction* pada enam remaja laki-laki dengan rentang usia 17-21 tahun, menggunakan aspek-aspek *body dissatisfaction* yang dikemukakan oleh Rosen & Reiter (1995) diperoleh fakta pada aspek penilaian negatif terhadap bentuk tubuh subjek

merasa kurang puas dengan tubuh yang dimiliki subjek dan kadang merasa iri dengan orang lain yang berbunyi sebagai berikut:

“Saya merasa kurang puas dengan tinggi, berat, ataupun warna kulit, kalo di rate 6/10” (subjek 1, 2, 4 dan 6).

“...kalo melihat orang dengan tubuh yang ideal kadang saya merasa iri, karena lebih enak dilihat” (subjek 1, 2, 5 dan 6).

“Saya suka iri lihat orang yang memiliki wajah mulus” (subjek 2 dan 3).

Kemudian pada aspek perasaan malu terhadap bentuk tubuh subjek merasa bahwa dirinya terlalu gemuk, kurus, tubuh tidak ideal sehingga subjek mengkonsumsi suplemen yang berbunyi sebagai berikut:

“Saya merasa kurang puas terhadap berat badan yang terlalu kurus dan tinggi badan” (subjek 1, 2 dan 3).

“Saya mengonsumsi suplemen untuk menambah berat badan” (subjek 2).

“Saya kurang puas dengan berat badan, karena terlalu over” (subjek 5 dan 6).

Pada aspek *body checking* subjek sering memperhatikan penampilannya di depan cermin secara berulang-ulang yang berbunyi sebagai berikut:

“...cukup sering untuk memperhatikan penampilan, karna kadang ga percaya diri, jadi supaya yakin sudah enak dilihat atau belum” (subjek 1, 2, 3, dan 5).

Lalu pada aspek kamufase tubuh subjek menyamarkan kekurangan tubuhnya seperti menggunakan handbody yang dapat mengubah warna kulit menjadi putih, dan memakai pakaian yang dapat menutupi kekurangan yang berbunyi sebagai berikut:

“...supaya memiliki kulit yang cerah, terhindar dari sinar matahari”
(subjek 1, 3, dan 4).

“...iya memakai pakaian yang tertutup ataupun longgar, supaya tidak menjadi omongan orang” subjek 1, 2 dan 4).

Aspek yang terakhir yaitu penghindaran aktivitas sosial yang berbunyi sebagai berikut:

“Saya lebih suka menghabiskan waktu di rumah, terutama ketika breakout”
(subjek 1 dan 3).

Menurut website (hellosehat. Com, 2017) dampak negatif dari *body dissatisfaction* berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang. *Body dissatisfaction* yang terus-menerus akan menyebabkan depresi, kecemasan, harga diri yang rendah, dan kualitas hidup yang berkurang (Cash & Pruzinsky, 2002). Menurut Grogan (2017) faktor-faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* adalah budaya, media sosial, usia, kelas sosial, hubungan interpersonal, dan kepribadian. Kepribadian menjadi faktor yang sangat berpengaruh terhadap *body dissatisfaction*. Kepribadian ini berpengaruh terhadap cara pandang individu terhadap citra tubuhnya. Salah satu faktor yang dapat berpengaruh terhadap citra tubuh seseorang

adalah *self-compassion*. (Anggraheni & Rahmandani, 2019). Dengan sumbangan efektif sebesar 21,5% terhadap citra tubuh. *Self-compassion* merupakan sikap individu yang terbuka, memperhatikan dan tidak menghakimi diri sendiri, serta adanya kepedulian dan cinta kasih kepada diri. *Self-compassion* dapat digunakan sebagai intervensi untuk mengurangi ketidakpuasan tubuh atau meningkatkan citra yang positif (Slater, et al., 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh (Purnawan, 2022) menemukan bahwa *self-compassion* juga berpengaruh terhadap *body dissatisfaction*. Neff (2011) mengatakan *self-compassion* adalah kemampuan seseorang yang memiliki perhatian dan kebaikan terhadap dirinya sendiri saat menghadapi kesulitan dalam kehidupan maupun kemampuan seseorang menerima kekurangan, penderitaan, dan kegagalan. Menurut Stuntzer (2014) menyatakan bahwa *self-compassion* dapat diartikan sebagai perasaan atau pemahaman pada beberapa situasi seperti peristiwa yang menyakitkan, mengecewakan, dan menyedihkan.

Penelitian yang dilakukan oleh Rodgers, et al., (2017) menunjukkan bahwa kemampuan *self-compassion* kepada diri sendiri dapat membantu individu melihat dan menilai tubuhnya secara positif. *Self-compassion* dapat meningkatkan pemikiran positif tentang penerimaan penampilan seseorang, dan berpikir positif mengenai diri sendiri (Erismadewi, et al., 2022). Selain itu, welas diri juga dapat melindungi seseorang dari faktor resiko yang dapat membuat citra tubuh menjadi negatif, seperti perbandingan penampilan

pada diri individu tersebut. Individu yang memiliki *self-compassion* tinggi akan lebih sedikit membandingkan tubuh, kurang menekankan penampilan sebagai indikator harga diri serta dapat melindungi dirinya dari efek negatif akibat penilaian penampilan diri (Rodgers, et al., 2017). Akan tetapi remaja yang berada pada kategori *self-compassion* sedang tidak dapat menerima kekurangannya sendiri dan beresiko mencelakai diri sendiri. Jika remaja memiliki *self-compassion* pada kategori sedang biasanya mudah terbawa oleh situasi yang menyedihkan atau mudah membesar-besarkan situasi yang tidak menyenangkan (Erismadewi, et al., 2022).

Penelitian mengenai *body dissatisfaction* dan *self-compassion* telah dilakukan oleh beberapa penelitian sebelumnya. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Suhendra, et al., (2021) dengan judul “Hubungan *Self Compassion* terhadap *Body Image* pada Dewasa Awal yang Mengikuti Standar Ideal di Media Sosial” memperoleh hasil bahwa korelasi dan hubungan yang signifikan positif antara *self-compassion* dengan *body image*. Artinya bahwa *self-compassion* yang tinggi memiliki *body image* yang positif, dan sebaliknya Individu yang memiliki *self-compassion* yang rendah dapat memiliki citra tubuh yang negatif. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dari Moffitt, et al., (2018) bahwa *self-compassion* dapat mengurangi *body dissatisfaction*. Kasih sayang diri yang tinggi meningkatkan citra tubuh yang positif. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Cahyani (2020) pada remaja menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan dengan citra tubuh (*body image*) dengan nilai korelasi

sebesar 0,487 yang berarti semakin tinggi tingkat *self-compassion* maka semakin tinggi pula citra tubuh yang dimiliki oleh remaja. Kemudian pada penelitian Anggraheni & Rahmadani (2019) tingginya *self-compassion* akan mempengaruhi citra tubuh yang semakin positif. Penelitian yang dilakukan oleh Hati & Soetjningsih (2022) dengan judul “Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan *Body dissatisfaction* Pada Dewasa Awal Pengguna Instagram” diperoleh nilai koefisien sebesar -0,553 dengan p 0,000, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *body dissatisfaction* pada dewasa awal pengguna instagram.

Penelitian yang dilakukan oleh Afifah (2024) dengan judul “Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan *Body Dissatisfaction* Pada Remaja Laki-laki di SMAS IT X” dalam penelitian ini peneliti mengatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dengan *body dissatisfaction* pada remaja laki-laki di SMAS IT X. Semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah *body dissatisfaction*, sebaliknya semakin rendah *self-compassion* maka semakin tinggi *body dissatisfaction*. Peneliti juga mengatakan *self-compassion* merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh remaja laki-laki agar membantunya untuk menghindari *body dissatisfaction*

Penelitian ini sangat penting dilakukan karena belum banyak peneliti yang meneliti terkait hubungan antara *self-compassion* dengan *body dissatisfaction* pada remaja laki-laki, sehingga penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman, menambah wawasan atau pengetahuan

terkait *body dissatisfaction* pada remaja laki-laki. Oleh karena itu peneliti ingin meneliti apakah ada hubungan antara *self-compassion* dengan *body dissatisfaction* pada remaja laki-laki di Yogyakarta.

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan penelitian ini adalah “Apakah ada Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan *Body Dissatisfaction* Pada Remaja laki-laki di Yogyakarta?”

B. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *body dissatisfaction* pada remaja laki-laki di Yogyakarta.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya konsep atau teori dalam bidang psikologi tentang *self-compassion* dan *body dissatisfaction* pada remaja laki-laki.

b. Manfaat Praktis

a) Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam bidang klinis dan juga dapat dijadikan bahan referensi peneliti selanjutnya.

b) Bagi Remaja Laki-laki

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang *body dissatisfaction* dan hubungannya dengan *self-compassion*.