

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Sembilan tahun belakangan ini terdapat gejala dan fenomena menarik dari gaya hidup dan identifikasi bagi pria dewasa awal di perkotaan. Dalam perkembangannya, gaya hidup pria dewasa awal di perkotaan modern berpenghasilan lebih serta sangat peduli kepada penampilan dan citra dirinya. Kecenderungan kaum pria untuk "mempercantik" penampilan melalui tindakan bedah kosmetik atau estetik dari tahun ke tahun semakin meningkat.

Pria yang baru saja memasuki masa dewasa awal (21-40 tahun) memiliki dua kriteria agar dapat disebut dewasa, yaitu mencapai kemandirian ekonomi dan kemandirian dalam membuat atau mengambil suatu keputusan. Salah satu kriteria pada pria agar dapat dikatakan memasuki masa dewasa awal adalah ketika pria tersebut mendapatkan pekerjaan *full-time* dan menetap. Selain itu, pria yang memasuki masa dewasa awal harus dapat berinteraksi dengan lingkungan dan salah satu cara untuk memenuhi tugas perkembangan tersebut adalah dengan bekerja (Santrock, 1995).

Banyak pria yang berusaha untuk mendapatkan pekerjaan agar dapat memenuhi kebutuhan hidupnya sehingga tidak lagi bergantung kepada orang lain. Akan tetapi, untuk memasuki dunia kerja ternyata tidak mudah. Pada saat ini, banyak sekali tuntutan yang harus dipenuhi oleh pria yang akan bekerja, salah satunya adalah berpenampilan menarik.

Beberapa tahun lalu, pria yang merawat wajah dan tubuhnya dengan seksama bisa dicap sebagai *gay* atau dianggap sebagai kegiatan wanita atau pria yang kewanita-wanitaan. Dulu orang menganggap pria sejati adalah pria dengan bulu di wajah yang tak tercukur rapi, rambut awut-awutan, wajah keras dan tubuh berotot, namun kini pria modern adalah pria yang berwajah klimis dan berpakaian rapi serta bersepatu mengkilap. Sebenarnya gejala tersebut tidak terlalu mengejutkan dan tak bisa dibilang mengkhawatirkan. Ketika semua hidup dalam lingkungan sosial dan dalam hampir semua situasi sosial, penampilan fisik dan kesan pertama memegang peranan yang amat besar. Kecenderungan tersebut menyusul munculnya tren atau gaya hidup metroseksual. (www.harianglobal.com, diakses 21 September 2011).

Gaya hidup menggambarkan keseluruhan diri seseorang yang berinteraksi dengan lingkungannya (Kottler dalam Sakinah, 2002). Menurut Susanto (dalam Nugrahani, 2003), gaya hidup adalah perpaduan antara kebutuhan ekspresi diri dan harapan kelompok terhadap seseorang dalam bertindak merujuk pada norma yang berlaku. Gaya hidup berkaitan erat dengan konsumerisme, kapitalisme bahkan perilaku narsisme. Oleh karena itu banyak diketahui macam gaya hidup yang berkembang di masyarakat.

Jika melihat pada satu atau dua dekade yang lalu, terkesan abnormal jika melihat pria menggunakan pakaian-pakaian yang modis, menggunakan peralatan dandan, pergi ke salon, dan lain sebagainya. Kata-kata sarkas, seperti: bencong, hingga tuduhan *gay* dapat muncul kapan saja kepada pria-pria tersebut. Kini, kaum pria modis tadi telah menempatkan diri dalam strata sosial yang diakui

bahkan mereka dianggap sebagai kalangan menengah atas dengan sebutan eksklusif pria metroseksual (www.wikimu.com, 2009)

Pria metroseksual adalah pria yang memiliki kondisi finansial yang baik dan sangat perhatian terhadap penampilan diri. Mereka suka meluangkan waktu untuk melakukan perawatan diri seperti pergi ke salon untuk menikur, pedikur, *creambath*, spa dan berolah raga di pusat kebugaran. Mereka juga tidak ragu untuk menghabiskan berjuta-juta rupiah untuk memperindah penampilan mereka. Oleh karena itu pakaian, sepatu, bahkan parfum yang mereka gunakan selalu mengikuti perkembangan zaman. Pria metroseksual banyak ditemui di kota-kota besar terutama di kota Jakarta dan Bandung (detik.com, 2010).

Pria metroseksual merasa diri harus tampil maksimal untuk dapat diterima di lingkungannya maupun karena tuntutan pekerjaan. Adapun yang memang merasa kurang puas dengan keadaan fisik yang dimiliki sehingga banyak yang menghabiskan 1-2 jam di pagi hari untuk kegiatan rutin dan rela berjam-jam di salon atau spa di akhir pekan untuk memanjakan diri sebagai kompensasi dari kerja kerasnya selama hari Senin sampai Jumat. Salah seorang pria metroseksual yang tergolong pengusaha muda menjelaskan rutinitas kegiatan pagi harinya itu seperti mandi, olahraga ringan, memilih baju yang sesuai, memakai pelembab wajah, bedak tipis, pelembab bibir, parfum, dan mengoleskan gel rambut yang memakan waktu kurang lebih 1,5 jam. Di tas kerjanya pun tidak ketinggalan bedak, pelembab bibir, penyegar mulut, sikat gigi, parfum serta perlengkapan bisnisnya. Rata-rata seorang pria metroseksual menghabiskan dana Rp. 2-5 juta per bulan untuk memenuhi kebutuhannya. Mulai dari ke salon atau spa, membeli

baju, parfum, aksesoris serta mendatangi tempat kebugaran. (<http://swa.co.id/priapria-metroseksual>, 2010)

Metroseksual merupakan sebuah istilah baru yaitu sebuah kata majemuk yang berasal dari paduan dua istilah *metropolitan* dan *heteroseksual*. Istilah ini dipopulerkan pada tahun 1994 yang merujuk pada pria (khususnya yang hidup pada masyarakat *post-industry*, dengan budaya kapitalis) yang menampilkan ciri-ciri atau *stereotype* yang sering dikaitkan dengan pria homoseksual (seperti perhatian berlebih terhadap penampilan), meskipun dia bukanlah seorang homoseksual.

Metroseksual pertama kali diusung oleh Mark Simpson, penulis asal Inggris, pada tahun 1994 di sebuah *website*. Istilah ini berkembang relatif lambat dari satu media ke media lainnya sepanjang tahun 1994 sampai awal tahun 2000-an. Tapi ketika Simpson kembali menulis artikel di majalah *online* Salon.com mengenai pria metroseksual pada 22 Juli 2002, fenomena ini langsung menggejala di seluruh dunia. Kemunculan David Beckham sebagai kapten sepak bola Inggris yang atraktif dengan gaya metroseksualnya telah menyita perhatian publik dunia, dan dinilai begitu pas dengan kategori pria metroseksual. Kemunculan Beckham memang lantas menjadikannya salah satu *icon* pria metroseksual, sekaligus membuat metroseksual diterima karena adanya tokoh terkenal yang jadi panutannya (Salon.com, 2002).

Adanya *public figure* di Indonesia yang memerhatikan penampilan menambah jumlah sosok pria yang bergaya metroseksual. Diawali dari Anjasmara, Atalariksyah, Ferry Salim dengan gayanya yang kelimis, pakaian

branded dan mengikuti perkembangan tren berpakaian. Diikuti dengan kemunculan generasi muda seperti, Nicholas Saputra, Indra Brugman, Vidi Aldiano, Indra Beki, grup band RAN, SMASH tampil dengan gaya berpakaian yang *branded*, lebih berani dan variatif. Berbagai cara ditempuh untuk membuat penampilan semakin menarik dan melakukan perawatan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuhnya seperti, melakukan *facial*, *massage* dan *fitness*

Berbagai usaha dilakukan pria metroseksual untuk mendapatkan tubuh yang ideal sehingga terlihat menarik seperti dapat menggunakan pakaian yang sesuai dengan bentuk tubuh, menggunakan alat-alat kecantikan, namun usaha tersebut belum sepenuhnya dapat memuaskan penampilan mereka. Hal ini sejalan dengan pendapat Hurlock, 1999 yang menyatakan bahwa meskipun pakaian dan alat kecantikan dapat digunakan untuk menyembunyikan bentuk fisik yang dianggap menarik, hal tersebut belum cukup untuk menjamin adanya perasaan puas terhadap tubuhnya.

Bukan hal yang aneh apabila kebanyakan pria metroseksual menghabiskan jutaan rupiah untuk tetap menjaga penampilan. Pria metroseksual juga terlihat segar dan bugar karena rutin menjaga kondisi badannya dengan mengatur asupan makanan diimbangi dengan berolah raga misalnya, *fitness*. Pria metroseksual umumnya menginginkan perut yang tidak berlemak, dan kerutan di wajah sebisa mungkin dihilangkan. Pria metroseksual seringkali melakukan bedah plastik untuk mencapai tujuan tersebut. Apabila pria yang terlalu mementingkan penampilan fisik namun kurang memerhatikan kebutuhan asupan gizinya maka akan berkembang gangguan-gangguan lain yang lebih serius seperti *body dysmorphic*

disorder atau selalu merasa tidak puas akan bentuk tubuhnya yang dapat mengakibatkan individu menghabiskan jutaan rupiah untuk melakukan bedah plastik serta gangguan-gangguan perilaku makan seperti *anorexia nervosa* dan bulimia yang justru membuat penampilannya semakin memburuk (lautan.blogspot.com).

Penampilan yang menarik pada pria metroseksual sebenarnya merupakan suatu penilaian yang sangat subjektif dari lingkungan terhadap individu tersebut. Oleh karena itu, untuk lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan lingkungannya, banyak pria metroseksual yang berusaha untuk tampil semenarik mungkin. Perasaan pria terhadap tubuhnya untuk berpenampilan menarik pada umumnya karena ketidakpuasan. Hal ini merupakan salah satu pengertian umum dari *body image*.

Cash dan Pruzinsky (dalam Thompson, et al, 1999) mengemukakan bahwa *body image* adalah sikap yang dimiliki individu yang memasuki masa dewasa awal terhadap tubuhnya, yang meliputi penampilan fisik, kebugaran dan kesehatan. Thompson, et al, (1999) juga mengemukakan bahwa *body image* adalah representasi internal dan persepsi individu mengenai tubuhnya. Misalnya ketika individu merasa bahwa tubuhnya itu lengkap atau tidak, atau ketika individu merasa bahwa tubuhnya itu tinggi atau pendek, gemuk atau kurus. Hal ini ternyata dapat berpengaruh besar terhadap bagaimana individu menghayati dirinya dan dalam menjalani kehidupannya sehari-hari.

Menurut Cash (2004), *negative body image* merupakan ketidakpuasan individu terhadap *body image*-nya. Derajat kepuasan atau penerimaan individu

atas tubuhnya atau bagian-bagian tubuhnya disebut dengan kepuasan *body image* (Thompson, *et al*, 1999). Jika individu tidak dapat meraih bentuk tubuh yang diharapkan, ketidakpuasan terhadap tubuhnya akan meningkat, yang kemudian berkembang menjadi *negative body image* (Heinberg dalam Thompson, 1996). Ketidakpuasan ini dapat menyebabkan individu memiliki harga diri yang rendah, depresi, kecemasan dan menarik diri dari lingkungan sosial, bahkan mengalami disfungsi seksual (Cash dan Grant dalam Thompson, 1996).

Powers dan Erickson (2000) mengatakan bahwa dalam suatu penelitian ditemukan bahwa pria yang mempersepsikan ukuran tubuhnya sebagai rata-rata akan lebih puas dibandingkan dengan pria yang mempersepsikan tubuhnya sebagai kurus atau gemuk, tanpa memandang ukuran tubuh yang sebenarnya. Dalam hal ini persepsi sangat menentukan perasaan seseorang dalam memberikan label terhadap bentuk tubuhnya. Banyak pula peneliti yang mengatakan kuatnya tuntutan masyarakat mengenai standar penampilan ideal disebabkan tren yang berlaku dalam masyarakat yang memengaruhi *body image* seseorang (Fallon dalam Thompson, 1996).

Tren metroseksual dengan bentuk tubuh ideal dapat memengaruhi persepsi pria tentang tubuhnya. Adanya tuntutan untuk selalu tampil menarik dan mempunyai bentuk tubuh ideal khususnya dalam dunia pekerjaan dapat memengaruhi pria untuk mencapai bentuk tubuh ideal tersebut (Mazur dalam Thompson 1996). Banyak pria yang merasa tidak nyaman dengan tubuh mereka seiring dengan adanya gambar-gambar di media massa yang memperlihatkan bentuk tubuh yang ideal bagi pria. Menurut McCabe dan Ricciardelli (2003)

media massa tampaknya sangat berpengaruh dalam menyebarkan *image* bahwa untuk berpenampilan, seorang pria metroseksual menaruh perhatian lebih kepada penampilan fisik, memiliki tinggi badan dan berat badan yang proporsional.

Kegiatan yang dilakukan oleh pria dewasa awal yang bergaya metroseksual biasanya memiliki aktivitas luar yang bergengsi. Sehingga banyak pria dewasa awal yang bergaya metroseksual ditemui di kafe-kafe, salon, pusat perbelanjaan dan klub-klub olah raga. Michael Flocker, penulis "*The Metrosexual Guide to Style*" mengatakan gambaran tubuh ideal untuk pria metroseksual abad ke-21 yang baru adalah yang alami, tegap, dan bugar. Pria berotot hasil suntikan steroid sudah dianggap basi. Sebaliknya, yang menjadi tren saat ini adalah bentuk tubuh yang ramping dan sehat.

Beberapa tahun terakhir ini, perhatian terhadap *body image* pada pria perlahan mulai menunjukkan peningkatan (Pope, Phillips, dan Olivardia, 2008). Garner (2007) menyatakan bahwa dalam suatu survei yang diterbitkan oleh majalah *Psychology Today*, jumlah pria yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka meningkat dari 15% pada tahun 1997 menjadi 43% pada tahun 2007 dan lebih banyak pria (38%) yang merasa tidak puas dengan bentuk dan ukuran dada mereka dibandingkan dengan wanita (34%).

Menurut Kepala Sub-Bagian Bedah Plastik Rumah Sakit 'X' di kota Bandung ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh tersebut salah satunya disebabkan oleh adanya penimbunan lemak dalam tubuh. Tak heran jika kemudian upaya-upaya membentuk tubuh ideal sebenarnya lebih banyak berkaitan dengan usaha atau tindakan untuk mengurangi tumpukan lemak yang berlebih pada tubuh

seperti sedot lemak (*liposuction*), operasi bedah, atau sayatan pada bagian tertentu tubuh yang dianggap banyak mengandung lemak, pemberian hormon penyusut lemak, hingga diet makanan anti lemak dan olahraga yang bisa membakar lemak. Tanpa mengesampingkan bahwa tindakan bedah plastik bagi sebagian pasien pria dewasa awal yang sudah telanjur memiliki kelebihan lemak atau alasan-alasan tertentu, tindakan bedah plastik adalah salah satu cara untuk mendapatkan wajah menarik dan tubuh ideal. Namun, bagi sebagian pria dewasa awal, mendapatkan wajah menarik dan tubuh ideal tidak saja relatif lebih mudah dan murah, tapi juga bisa dilakukan sejak dini (www.solusisehat.net, diakses 21 Maret 2008).

Banyak yang dapat dilakukan untuk memiliki tubuh yang ramping dan sehat, antara lain adalah *fitness*. Banyak orang yang memiliki kesalahpahaman terhadap arti kata *fitness*. Oleh sebagian besar orang, *fitness* adalah aktivitas angkat-angkat besi yang hanya dilakukan oleh pria yang ingin membesarkan badan. Padahal sebenarnya, definisi dari kata *fitness* itu sendiri adalah "kebugaran", *fitness* juga berarti "lebih dari sekadar sehat". Gaya hidup *fitness* pada dasarnya adalah gaya hidup yang melibatkan kegiatan ataupun aktivitas yang membuat orang menjadi lebih bugar, di mana 3 komponen utama yang perlu dijalankan secara teratur, seimbang, dan konsisten yakni olah raga, nutrisi dan istirahat. (Ade Rai - Health Ambassador & Fitness Motivator, November 2006)

Begitu banyak pusat kebugaran di kota Bandung, salah satunya adalah pusat kebugaran 'X' yang didirikan oleh John Franklin pada tahun 2003, dan mulai beroperasi pada bulan Februari 2004 dengan pembukaan terobosan klub EX Jakarta.

Penawaran harga yang tergolong mahal untuk menjadi anggota di pusat kebugaran 'X' membuat para peminatnya berasal dari kalangan menengah keatas yang lebih mementingkan *prestige, life style*, dibandingkan dengan tujuan *fitnessnya* itu sendiri. memiliki citra sebagai tujuan trendi untuk komunitas kuat, perkotaan dan metroseksual.

Menjadi anggota di Pusat kebugaran 'X' tergolong premium sehingga konsumennya pun kebanyakan dari kalangan menengah keatas pusat kebugaran 'X' menawarkan konsep gaya hidup yang unik, perpaduan pusat kebugaran dengan suasana hiburan memastikan olahraga berenergi tinggi, memotivasi dan menghibur. Banyak anggota pusat kebugaran 'X' bergabung tidak hanya untuk berolahraga, namun juga untuk menambah teman, bergabung dalam kelas-kelas, rileks dan bersantai di *lounge* dan *salon club* yang dinamis. Pusat kebugaran 'X' berlokasi di dalam pusat perbelanjaan kota Bandung agar para anggota, setelah berolahraga bisa berbelanja, atau pergi ke bioskop dengan nyaman. Ini membantu para anggota pusat kebugaran 'X' menggabungkan olahraga sehat dengan rutinitas harian mereka yang sibuk. pusat kebugaran 'X' adalah perusahaan kesegaran, kebugaran, dan kesehatan yang berkembang tercepat di Asia Tenggara dengan lebih dari 100.000 anggota dan lebih dari 40 klub berlokasi di seluruh Asia

Pusat kebugaran 'X' kota Bandung yang dilengkapi lebih dari 300 peralatan dan sekitar 20 pelatih, dan memiliki anggota mencapai 3.500 orang yang sebagian besar anggota pusat kebugaran 'X' yakni kalangan profesional dengan usia 20-40 tahun. Setiap pekan, lebih dari 150 kelas digelar, seperti yoga, dance, dan aerobic (nasional.kompas.com).

Menurut hasil survei awal yang telah dilakukan melalui wawancara terhadap 10 pria dewasa awal yang bergaya metroseksual yang menjadi *anggota* di pusat kebugaran “X” kota Bandung, 7 diantaranya memiliki penghayatan bahwa dirinya merasa penting melakukan *fitness* dan merasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki karena mereka menginginkan tubuh ideal guna meningkatkan kepercayaan diri saat mengenakan pakaian untuk di dunia kerja dan menarik perhatian lawan jenis. Sedangkan, 3 dari 10 responden pria dewasa awal yang bergaya metroseksual yang menjadi anggota di pusat kebugaran “X” kota Bandung menyatakan penghayatan yang dirasa penting dan merasa puas dengan tubuh yang dimiliki. Mereka mengikuti *fitnes* guna menjaga kesehatan dan kebugaran. Selain itu, 6 dari 10 responden yang menjadi anggota di pusat kebugaran “X” kota Bandung mengatakan bahwa mereka belum puas dengan penampilan fisik, bentuk tubuh, kekuatan otot, atau stamina yang dimiliki saat ini. Mereka mengatakan bahwa mereka kurang merasa proporsional antara tinggi badan dan berat badan, dan mereka merasa bentuk ototnya belum sempurna.

Dari survei di atas dapat diketahui bahwa lebih dari 70% pria dewasa awal yang bergaya metroseksual yang menjadi anggota di pusat kebugaran “X” kota Bandung memiliki *body image* yang negatif karena kebanyakan dari mereka merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya yang tidak tumbuh otot, dada tidak bidang, dan kegemukan memuat para pria dewasa awal memiliki rasa tidak percaya diri, menarik diri, sulit mendapatkan pasangan dan ingin mengubah bentuk tubuhnya dengan berolah raga dengan harapan membentuk tubuh dengan cara yang sehat. Keinginan para pria dewasa awal yang bergaya metroseksual

yang menjadi anggota di pusat kebugaran “X” untuk memiliki tubuh ideal seringkali menimbulkan masalah, yang kemudian mendorong pria untuk berusaha melakukan berbagai cara agar tujuan berpenampilan ideal dapat tercapai.

Berdasarkan masalah-masalah yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai *body image* pada pria dewasa awal yang bergaya metroseksual di pusat kebugaran “X” kota Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

“Bagaimana *body image* yang dimiliki oleh pria dewasa awal yang bergaya metroseksual di pusat kebugaran “X” kota Bandung”

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Maksud penelitian ini adalah untuk mengetahui *body image* pada pria dewasa awal yang bergaya metroseksual di pusat kebugaran ‘X’ kota Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran *body image* yang meliputi penghayatan positif atau negatif mengenai penampilan fisik (*appearance*), kebugaran (*fitness*), serta kesehatan (*health/illness*) pada pria yang bergaya metroseksual di pusat kebugaran “X” Bandung.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Ilmiah

Kegunaan ilmiah penelitian ini adalah untuk memberikan informasi bagi ilmu Psikologi khususnya bidang Psikologi klinis mengenai *body image* pada pria yang bergaya metroseksual.

Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi bagi peneliti lain yang ingin meneliti lebih lanjut mengenai *body image* pada pria yang bergaya metroseksual.

1.4.2 Kegunaan Praktis

Menginformasikan kepada pria dewasa awal yang bergaya metroseksual yang menjadi anggota di pusat kebugaran 'X' kota Bandung mengenai penyebab-penyebab *body image* negatif dan memberikan cara menerima kondisi tubuh apa adanya, serta mengatasinya dengan metode yang positif seperti mengatur pola makan dan tidur cukup.

1.5 Kerangka Pemikiran

Penampilan yang menarik pada individu sebenarnya merupakan suatu penilaian yang subjektif dari lingkungan terhadap individu tersebut. Oleh karena itu, untuk lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan lingkungannya, banyak individu khususnya pria dewasa awal yang berusaha untuk tampil semaksimal mungkin sesuai dengan tuntutan masyarakat terutama terhadap tuntutan dalam tempatnya bekerja, yang senantiasa mengharuskan untuk berpenampilan menarik. Pria metroseksual merasa dirinya harus tampil maksimal untuk dapat diterima di

lingkungannya maupun karena tuntutan pekerjaan. Metroseksual adalah sebuah istilah baru, sebuah kata majemuk yang berasal dari paduan dua istilah: *metropolitan* dan *heteroseksual*. Istilah ini dipopulerkan pada tahun 1994 untuk merujuk kepada pria (khususnya yang hidup di masyarakat post-industri, dengan budaya kapitalis) yang menampilkan ciri-ciri atau stereotype yang sering dikaitkan dengan pria homoseksual (seperti perhatian berlebih terhadap penampilan), meskipun dia bukanlah seorang homoseksual. Tuntutan pekerjaan dan lingkungan kemudian menimbulkan perasaan kepuasan atau ketidakpuasan pada pria yang bergaya metroseksual tersebut untuk senantiasa berpenampilan menarik.

Terdapat beberapa pengertian mengenai *body image* yang dikemukakan oleh para ahli. Menurut Papalia, Olds dan Fieldman (dalam Papalia, 2008) *body image* adalah evaluasi mengenai penampilan seseorang. Jade (1999) mengatakan bahwa *body image* adalah perasaan subjektif mengenai penampilan dan tubuh. Cash dan Deagle (dalam Jones, 2002) mendefinisikan *body image* sebagai derajat kepuasan individu terhadap dirinya secara fisik yang mencakup ukuran, bentuk, dan penampilan umum.

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002), *body image* merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif atau negatif. *Body image* bagi pria dewasa awal yang bergaya metroseksual merupakan suatu hal yang penting, karena pada masa dewasa awal pria banyak memiliki tuntutan, baik dari lingkungan sosial maupun pekerjaan. Tuntutan ini menimbulkan respon tersendiri bagi pria dewasa awal berupa tingkah laku yang ingin memerhatikan penampilan fisiknya. Keinginan ini disebabkan karena pria

dewasa awal yang bergaya metroseksual sering merasa tidak puas terhadap penampilan dirinya. Bagaimana perasaan individu mengenai penampilan fisik inilah yang disebut dengan *body image* (Valencia, 2008). *Body image* dapat juga didefinisikan sebagai derajat kepuasan individu terhadap dirinya secara fisik yang mencakup ukuran, bentuk, dan penampilan umum (Cash dan Deagle dalam Jones, 2002).

Pada pria dewasa awal yang bergaya metroseksual ketidakpuasan terhadap tubuhnya juga timbul karena keinginan untuk menjadi lebih besar, lebih tinggi dan berotot (Evans, 2008). Hal ini disebabkan karena adanya figur ideal yang menjadi panutan yang dapat diperoleh dari faktor luar seperti media atau lingkungan yang kemudian dapat memengaruhi gambaran ideal akan sosok tubuh seseorang. Semakin sering melihat sosok tubuh sempurna, maka semakin besar obsesi untuk bisa seperti model dalam majalah atau para instruktur di pusat kebugaran.

Banyak dari pria dewasa awal berusaha merubah penampilannya sehingga terlihat menarik. Kepedulian terhadap penampilan dan *body image* yang ideal mengarah kepada upaya obsesif seperti mengontrol berat badan (Davison & Birch dalam Papalia, 2008). Pada umumnya pria dewasa awal melakukan diet, berolah raga, melakukan perawatan tubuh, mengkonsumsi suplemen dan lain-lain untuk mendapatkan berat badan ideal (Dacey & Kenny, 2001). Konsep tubuh yang ideal pada pria dewasa awal adalah tubuh berisi, berotot, berdada bidang, serta bisep yang menonjol (McCabe, 2004).

Menurut Cash & Pruzinsky (2004), *body image* memiliki tiga dimensi utama yaitu penampilan fisik (*appearance*), yaitu bagaimana perhatian individu

terhadap penampilannya dan perasaan menarik atau tidaknya individu atas dirinya. Jadi jika individu menempatkan penampilan sebagai hal yang penting bagi dirinya dan ia merasa puas akan penampilannya maka individu tersebut memiliki penampilan fisik yang tinggi. Selanjutnya adalah dimensi kebugaran (fitness) yang meliputi perasaan individu terhadap tingkat kebugaran tubuhnya dan penghargaan individu terhadap kebugrannya dengan secara aktif terlibat dalam kegiatan fisik untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran tubuhnya. Dimensi yang terakhir adalah kesehatan (health/illness) yang menjelaskan tingkat pengetahuan dan kesadaran individu terhadap pentingnya kesehatan, penilaian individu tentang seberapa sehat tubuhnya, dan mengenai kesadaran individu tentang tubuhnya bila sedang atau akan sakit serta reaksi individu terhadap berbagai masalah dan penyakit yang dirasakan oleh tubuh.

Pada dimensi penampilan fisik, pria dewasa awal yang bergaya metroseksual yang memiliki *body image* positif akan merasa lebih percaya diri karena melakukan perawatan rutin seperti pergi ke salon serta mengalokasikan penghasilannya untuk membeli peralatan untuk perawatan tubuh dan pakaian, sedangkan yang memiliki *body image* negatif senantiasa merasa cemas, dan rendah diri lalu mengubah bentuk fisiknya secara ekstrim seperti melakukan diet menggunakan obat-obatan, operasi plastik, operasi sedot lemak dan suntik *silicon*. Pada dimensi lain yakni kebugaran, pria dewasa awal yang bergaya metroseksual yang memiliki *body image* positif merasa dirinya segar dan siap melakukan aktivitasnya seharian karena rutin berolah raga di pagi hari, mengunjungi pusat kebugaran, istirahat cukup dan teratur. Namun pria dewasa awal yang memiliki

body image negatif cepat merasa lelah dan gelisah karena mengonsumsi obat-obatan penambah stamina dan pola tidur yang tidak teratur. Selain itu pada dimensi kesehatan pria dewasa awal yang bergaya metroseksual yang memiliki *body image* positif tidak mudah lelah dan terkena penyakit karena asupan gizi cukup dari makanan yang dikonsumsi, sedangkan yang memiliki *body image* negatif memiliki kecemasan akan kegemukan dan kewaspadaan akan berat badan yang ditampilkan melalui diet ketat untuk menurunkan berat badan dengan cara membatasi asupan makanan.

Perkembangan *body image* berjalan sepanjang masa kehidupan dan dipengaruhi oleh orang yang signifikan serta berperan penting dalam kehidupan. Dalam hal ini pria yang bergaya metroseksual memiliki faktor-faktor yang memengaruhi *body image*. Faktor yang pertama adalah *personality attributes* yang meliputi *self esteem* (*self esteem* tinggi akan menyebabkan penghayatan yang positif terhadap tubuh), dan *attachment system* (kasih sayang dan *attachment* yang aman dapat meningkatkan kecenderungan *body image* yang positif). Selain itu, nilai dan sikap yang berbasis gender akan lebih mementingkan penampilan misalnya, perempuan yang mendukung sikap *gender* tradisional dalam hubungan mereka dengan laki-laki, lebih mementingkan penampilan, menginternalisasi lebih banyak standar kecantikan, dan mempunyai asumsi yang lebih maladaptif mengenai penampilan sendiri.

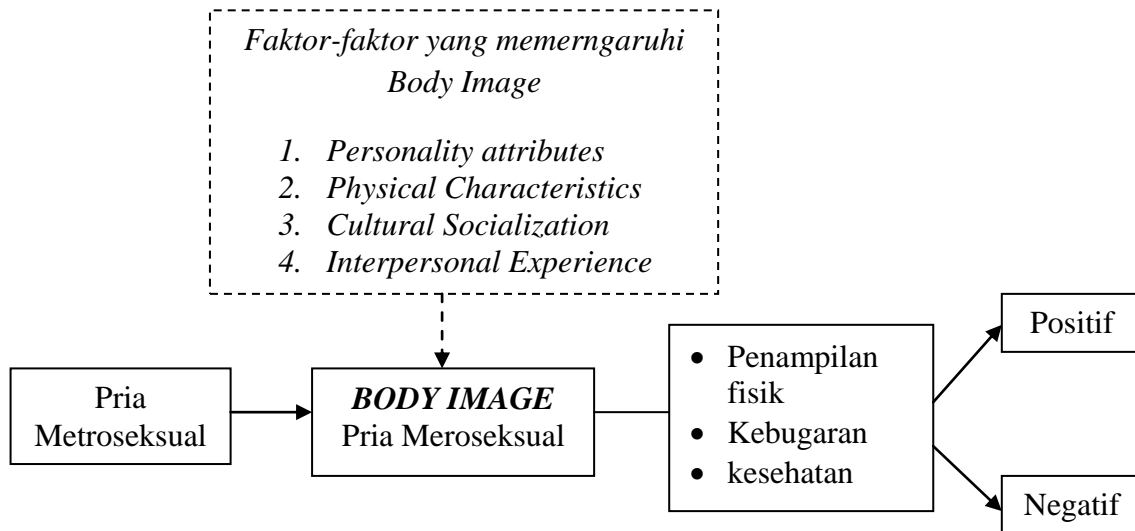
Physical characteristics yang meliputi keadaan fisik seperti tinggi badan, bentuk otot, kondisi-kondisi kulit seperti jerawat, cacat yang diperoleh, perubahan elastisitas kulit, dan ketebalan rambut. Bila pria dewasa awal yang bergaya

metroseksual memiliki masalah di bagian elastisitas kulit dan ketebalan rambut akan mengurangi rasa percaya dirinya dalam berpenampilan sehingga cenderung memiliki belief bahwa tubuh mereka tidak sehat dan munculnya *body image* yang negatif. Misalnya pria dewasa awal yang bergaya metroseksual memiliki tubuh gemuk dan memiliki muka yang berminyak serta berjerawat akan memiliki *body image* yang negatif. Berbeda dengan pria dewasa awal yang bergaya metroseksual dengan tubuh berotot serta memiliki wajah yang senantiasa terawat akan memiliki *body image* positif.

Selanjutnya adalah *cultural socialization*, yaitu pesan-pesan dari lingkungan yang menyisipkan suatu standar atau harapan mengenai penampilan dan karakter fisik, dan media massa memegang peranan penting dalam hal ini. Saat pesan-pesan tersebut diinternalisasikan oleh individu, nilai-nilai sosial ini akan membantu perkembangan sikap-sikap dasar *body image* yang mempengaruhi individu dalam menafsirkan dan bereaksi terhadap kejadian sehari-hari melalui cara-cara tertentu. Konsumsi media yang tinggi dapat memengaruhi *body image* pria dewasa awal yang bergaya metroseksual. Isi tayangan pada media sering menggambarkan bahwa tubuh ideal bagi laki-laki adalah dengan memiliki tubuh yang atletis dan penampilan yang modis, apabila pria dewasa awal yang bergaya metroseksual tidak memiliki tubuh yang atletis dan penampilan yang modis maka akan mempengaruhi *body image*-nya. Pria dewasa awal yang bergaya metroseksual cenderung tidak puas dengan *body image*-nya dan mengarah kepada *body image* yang negatif apabila tidak memiliki tubuh yang atletis dan penampilan yang modis sesuai yang ditampilkan oleh media. Sebaliknya apabila pria dewasa

awal yang bergaya metroseksual memiliki tubuh yang atletis dan penampilan yang modis sesuai yang ditampilkan oleh media maka akan merasa dirinya bugar dan mengarah kepada *body image* positif

Faktor yang terakhir adalah *interpersonal experience*, yaitu penilaian yang diberikan lingkungan kepada pria dewasa awal yang merupakan umpan balik yang ikut memengaruhi *body image* nya. Umpan balik tersebut dapat berupa harapan-harapan, opini, komunikasi baik verbal maupun non verbal yang disampaikan dalam interaksi dengan anggota keluarga, teman, orang-orang sebaya lain dan bahkan oleh orang asing. Apabila pria dewasa awal mendapatkan harapan-harapan, opini, komunikasi baik verbal maupun non verbal yang negative dari sekitarnya, menimbulkan perasaan rendah diri dan dapat mengarah pada *body image* yang negatif. Misalnya, pria dewasa awal yang bergaya metroseksual berpenampilan tidak sesuai yang diharapkan oleh lingkungan sekitarnya dan mendapatkan cibiran serta tidak memiliki kemampuan berkomunikasi yang terbuka maka akan menimbulkan perasaan rendah diri dan mengarah pada *body image* yang negatif. Sebaliknya apabila pria dewasa awal yang bergaya metroseksual mampu menyelaraskan penampilannya dengan keadaan sosial dan mendapatkan pujian dari lingkungan sekitar serta mampu berkomunikasi akan meningkatkan rasa percaya diri dan memiliki *body image* yang positif.



Skema 1.1 Skema Kerangka Pemikiran

1.6 Asumsi Penelitian

Setelah menelaah uraian di atas, maka didapatkan asumsi-asumsi sebagai berikut:

1. *Body image* terdiri dari tiga dimensi yaitu penampilan fisik (*appearance*), kebugaran (*fitness*) dan kesehatan (*health/illness*).
2. Setiap pria dewasa awal yang bergaya metroseksual memiliki *body image* yang berbeda, yaitu *body image* positif atau *body image* negatif.
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi dan melatarbelakangi pembentukan *body image* pada pria dewasa awal yang bergaya metroseksual adalah *cultural socialization, physical characteristics, personality attributes dan interpersonal experience*.