

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

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. Hal ini jelas sekali terlihat pada berbagai persyaratan yang terdapat pada iklan-iklan lowongan pekerjaan yang sebagian besar mencantumkan bahwa calon karyawan yang dibutuhkan baik pria maupun wanita harus memiliki penampilan yang menarik (KOMPAS, Senin 1 September 2007, kolom karier).

Penampilan yang menarik pada pria sebenarnya merupakan suatu penilaian yang sangat subjektif dari lingkungan terhadap individu tersebut. Untuk lebih

percaya diri dalam berinteraksi dengan lingkungannya, banyak pria yang berusaha untuk tampil semenarik mungkin. Perasaan individu terhadap tubuhnya untuk berpenampilan menarik dapat berupa kepuasan atau ketidakpuasan. Hal ini merupakan pengertian umum dari *body image*.

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

Lebih lanjut dijelaskan oleh Cash (2002), kepuasan atau ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh merupakan salah satu dimensi dari *body image* yang disebutnya sebagai *body evaluation*. Kepala Sub-Bagian Bedah Plastik RS Hasan Sadikin (RSHS) Bandung, Dr. Hardisiswo Sudjana, Sp.B.P., mengatakan bahwa 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 (www.solusisehat.net, diakses 21 Maret 2008).

Selanjutnya, usaha yang dilakukan untuk memperbaiki penampilan fisik, kebugaran tubuh dan kesehatan mencerminkan seberapa penting penampilan fisik, kebugaran tubuh dan kesehatan tersebut bagi dirinya. Hal ini yang kemudian oleh Cash (2002) disebut sebagai *body investment*. Usaha-usaha tersebut dapat berupa sedot lemak (*lipposuction*), 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 (www.solusisehat.net, diakses 21 Maret 2008).

Tanpa mengenyampingkan bahwa tindakan bedah plastik sangat menolong dan bisa dijadikan salah satu jalan menuju penampilan yang menarik, sebenarnya masih ada cara atau jalan lain yang lebih mudah dan murah. Mungkin bagi orang-orang tertentu yang sudah telanjur memiliki kelebihan lemak atau alasan-alasan tertentu, tindakan bedah plastik adalah satu-satunya cara mendapatkan wajah menarik dan tubuh ideal. Namun bagi sebagian orang, 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).

Salah satu cara untuk mendapatkan wajah menarik dan tubuh ideal yang bisa dilakukan adalah dengan pengaturan pola makan. Setiap bagian makanan yang masuk ke tubuh harus mengikuti pola gizi seimbang dan sesuai kebutuhan. Ahli gizi Dr. Nur Fatimah, M.Sc. menganjurkan bahwa pola makan seimbang antara lain mengandung semua unsur yang dibutuhkan tubuh seperti protein tidak boleh kurang dari 15% total kalori, karbohidrat 55%-65% total kalori, lemak 20%-25% total kalori. Di samping itu, tentu saja cukup vitamin, mineral, dan air.

"Selain pengaturan pola makan, faktor lain yang harus diperhatikan adalah aktivitas fisik, berpikir positif dan penunjang," kata Fatimah.

Berkaitan dengan aktivitas fisik sehari-hari, dokter spesialis Bedah Plastik Rumah Sakit Hasan Sadikin Bandung, Dr. Kusmarwati, Sp.B.P., memandang perlunya kegiatan olah raga rutin atau program kebugaran tubuh. Ada banyak manfaat yang diperoleh dari program kebugaran tubuh, diantaranya adalah penampilan yang sehat, postur tegap dan sehat, peredaran darah lancar, tidak mudah cedera, mencegah osteoporosis, meningkatkan kesiapan mental dan rasa percaya diri, penurunan risiko penyakit jantung dan stroke serta meningkatkan kemampuan seksual. "Yang penting lagi, olah raga yang baik bisa menurunkan kandungan lemak dan memelihara berat badan yang ideal," kata Kusmarwati (www.solusisehat.net, diakses 21 Maret 2008).

Apabila individu tidak dapat memperoleh bentuk tubuh yang diharapkan oleh dirinya maupun lingkungan, hal ini dapat memperbesar ketidakpuasan terhadap tubuhnya yang akan berkembang menjadi *negative body image* (Heinberg dalam Thompson, 1996). *Negative body image* dapat menyebabkan individu memiliki harga diri yang rendah, depresi, dan menarik diri dari lingkungan sosial khususnya lingkungan pekerjaan, bahkan mengalami disfungsi seksual (Cash dan Grant dalam Thompson, 1996). Selain itu, *body image* yang negatif dapat pula berkembang menuju gangguan-gangguan lain yang lebih serius seperti *body dysmorphic disorder* yang dapat mengakibatkan individu menghabiskan jutaan rupiah untuk melakukan bedah plastik serta gangguan-gangguan perilaku makan seperti *anorexia nervosa* dan bulimia.

Selama ini, penelitian tentang *body image* lebih banyak difokuskan pada wanita daripada pria (Thompson, 1996; Thompson, et al, 1999). Walaupun penelitian mengenai *body image* pada pria belum banyak, bukan berarti pria tidak memiliki masalah *body image*. Menurut dokter spesialis bedah plastik RS Hasan Sadikin (RSHS) Bandung, Dr. Teddy O.H. Prasetyono, Sp.B.P., perasaan untuk berpenampilan menarik, dan ideal sangat dipengaruhi oleh *body image culture*, yang merupakan keadaan di suatu daerah atau lingkungan dalam kurun waktu tertentu yang mempengaruhi *body image* yang dimiliki oleh individu yang ada di dalam daerah atau lingkungan tersebut. *Body image culture* tersebut berevolusi dari waktu ke waktu, sehingga setiap periode sejarah akan menampilkan *body image culture* yang berbeda.

Beberapa tahun terakhir ini, perhatian terhadap *body image* pada pria perlahan mulai menunjukkan peningkatan (Pope, Phillips, dan Olivardia, 2000). Garner (1997) 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 1972 menjadi 43% pada tahun 1997 dan lebih banyak pria (38%) yang merasa tidak puas dengan bentuk dan ukuran dada mereka dibandingkan dengan wanita (34%).

Dalam sebuah survei terhadap 1000 pria yang berusia antara 18-60 tahun pada tahun 1989, yang dilakukan oleh Ruth Striegel, PhD, profesor di Wesleyan University, Middletown, Connecticut, ditemukan bahwa 63% pria percaya bahwa tampil menarik sangat penting dibanding 29% yang mengatakan demikian pada survey serupa tahun 1973. Dalam 15 tahun, jumlah pria yang kecewa dengan

penampilan keseluruhan mereka bertambah dari satu per tujuh menjadi satu per tiga (www.kcm.com, Oktober, 2007).

Di Indonesia, *peeling*, mencat rambut dan bedah plastik, merupakan tren yang sedang digandrungi orang pada saat ini. Apakah semuanya itu merupakan kegiatan wanita saja? Ternyata tidak lagi. Beberapa penelitian yang dilakukan akhir-akhir ini yang kebanyakan dibiayai perusahaan kosmetik besar, menemukan kecenderungan baru yang sebenarnya tak terlalu mengejutkan (www.harianglobal.com, diakses 21 Maret 2008). Pria juga banyak berdandan serta melakukan perawatan wajah dan tubuhnya di salon atau spa. Lebih dari itu, penelitian-penelitian tersebut mengungkapkan betapa pria makin memerhatikan penampilannya.

Kecenderungan kaum pria untuk "mempercantik" penampilan melalui tindakan bedah kosmetik atau estetik dari tahun ke tahun semakin meningkat. Kecenderungan tersebut semakin meningkat tajam menyusul munculnya tren atau gaya hidup metroseksual. Beberapa tahun lalu, pria yang merawat wajah dan tubuhnya dengan seksama bisa-bisa dicap sebagai *gay*. Perilaku berdandan cenderung dianggap sebagai kegiatan wanita atau pria yang kewanita-wanitaan. Mungkin dulu orang menganggap pria sejati adalah pria dengan bulu di wajah yang tak bercukur, rambut yang tidak tersisir rapi, 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 (www.harianglobal.com, diakses 21 Maret 2008).

Pria masa kini makin sadar dengan penampilan yang menarik merupakan suatu tuntutan sosial, sehingga kecenderungan pria berdandan juga makin besar. Hal ini dapat dilihat dari kecenderungan yang terjadi, yakni tidak ada seorang pun termasuk pria yang mau datang mengikuti wawancara pekerjaan dengan penampilan asal-asalan. Untuk pria, berdandan berarti sebuah proses atau usaha untuk mengubah kekurangannya, bukan menyamarkannya. Untuk hal-hal yang tak mungkin diubah, seperti kulit wajah kasar, alis yang bentuknya jelek, para pria hanya bisa berharap bahwa itu tidak akan terlalu dipermasalahkan. Oleh karena itu, produk-produk kecantikan untuk pria biasanya berupa *treatment*, seperti krim penumbuh rambut, *body building* atau alat untuk membesarkan otot dada dan lengan (www.harianglobal.com, diakses 21 Maret 2008).

Powers dan Erickson (dalam Cash, 2004), mengatakan bahwa dalam suatu penelitian ditemukan pria yang mempersepsikan ukuran tubuhnya rata-rata akan lebih puas dibandingkan dengan pria yang mempersepsikan tubuhnya 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 dapat mempengaruhi *body image* seseorang (Fallon dalam Thompson, 1996).

Adanya tuntutan untuk selalu tampil menarik dan mempunyai bentuk tubuh ideal khususnya dalam dunia pekerjaan dapat mempengaruhi pria untuk mencapai bentuk tubuh ideal tersebut (Mazur dalam Thompson, 1996). Selain itu, kuatnya tuntutan masyarakat mengenai standar penampilan ideal disebabkan oleh peran media massa yang menyebarkan informasi dan standar yang merupakan harapan masyarakat (Jasper, Lakoff, Scherr, dan Thompson, dalam Thompson et. al, 1996). Media massa memiliki pengaruh yang kuat karena dianggap sebagai acuan dari selera mayoritas masyarakat. Media massa tidak hanya memberikan informasi mengenai bentuk tubuh ideal tetapi juga memberitahukan cara mencapainya melalui artikel mengenai diet dan olahraga (Moore, Silberstein, Rodin dalam Thompson, 1996).

Banyak pria yang merasa tidak nyaman dengan tubuh mereka seiring dengan adanya gambar-gambar di media yang memperlihatkan bentuk tubuh yang ideal bagi pria. Menurut McCabe dan Ricciardelli (dalam Cash, 2004), media tampaknya sangat berpengaruh dalam menyebarkan *image* bahwa untuk berpenampilan menarik secara fisik, seorang pria haruslah memiliki perut yang rata dan berotot, berdada bidang, serta memiliki otot biceps yang menonjol.

Salah satu media informasi yang telah disebutkan di atas adalah majalah *Men's Health*. Kemunculan majalah kesehatan seperti *Men's Health* yang menampilkan model pria berbadan kekar dan ideal sangat mempengaruhi rasa percaya diri para pria (www.netdoctor.co.uk, Januari, 2006). Ketika mereka membandingkan diri mereka dengan model-model di majalah dan mendapati beberapa hal yang tidak mereka miliki, maka hal ini dapat mengarah pada

munculnya ketidakpuasan pada tubuhnya. Mereka menjadi depresi, tidak percaya diri saat bekerja, marah, bahkan cemas untuk keluar rumah karena malu pada tubuhnya (Jung & Lennon, 2003; Han, 2003).

Majalah yang dipublikasikan pertama kali pada tahun 1987 oleh *Rodale Press* di kota Emmaus, negara bagian Pennsylvania, Amerika Serikat, adalah majalah gaya hidup laki-laki terbanyak sirkulasinya di dunia. Majalah ini memberi pembacanya berbagai informasi mengenai kesehatan tubuh, bentuk tubuh ideal, penampilan menarik, kehidupan seks, hingga gaya hidup pria. Artikelnya secara rutin memuat cara pembentukan dan pengencangan tubuh melalui program fitness, olahraga, diet dan nutrisi. Gambar-gambar yang ditampilkan memberikan ekspektasi sosial mengenai bentuk tubuh pria yang ideal. Hingga kini majalah *Men's Health* telah menerbitkan 36 edisi yang tersebar di 48 negara (www.rodale.com, Januari, 2006).

Di Indonesia, majalah *Men's Health* terbit sejak September 2001. Dibandingkan majalah pria lain yang kebanyakan hanya memberikan informasi seputar eksploitasi seksual dan teknologi, majalah *Men's Health* memosisikan dirinya sebagai majalah gaya hidup pria yang memberikan informasi dalam bentuk tips dan saran mengenai vitalitas tubuh, kesehatan, seksualitas, *fashion*, karir dalam bekerja dan berbagai topik lainnya. Majalah ini mendistribusikan 45.000 eksemplar setiap bulannya ke seluruh Indonesia. Dalam setiap edisinya, majalah ini memiliki komposisi sebagai berikut, yaitu kebugaran (*fitness*) 20%, kesehatan 20%, *fashion* 15%, diet dan nutrisi 10%, psikologi 10%, keluarga 7% dan lain-lain 3%.

Majalah *Men's Health* cukup memberikan pengaruh tentang kesadaran pembacanya terhadap *body image*-nya (www.menshealth.co.id, April, 2006). Berdasarkan hal tersebut, maka dilakukan survei awal terhadap 10 orang pria pembaca *Men's Health* yang sudah berlangganan atau membaca berturut-turut minimal selama satu tahun. Dari hasil survei diperoleh informasi sebagai berikut: Sebanyak 9 dari 10 pria merasa mereka belum sempurna dalam menjalani pola hidup dan olahraga teratur. Sebanyak 8 dari 10 pria 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 sehingga berpengaruh terhadap kepuasan tubuhnya. Namun sebanyak 4 dari 10 pria mengatakan bahwa mereka tidak terlalu khawatir, dengan alasan karena ingin menjadi diri sendiri dan mereka mengatakan bahwa yang penting memiliki tubuh yang fit.

Dari survei di atas dapat diketahui bahwa lebih dari 70% pria yang berlangganan majalah *Men's Health* memiliki *body image* yang negatif karena kebanyakan dari mereka merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Keinginan para pria yang berlangganan majalah *Men's Health* untuk memiliki tubuh ideal seringkali menimbulkan masalah, yang kemudian mendorong pria untuk berusaha melakukan berbagai cara agar tujuan berpenampilan ideal dapat tercapai. Para pria tersebut berkeinginan untuk memiliki bentuk tubuh seperti yang ditampilkan dalam artikel-artikel yang terdapat pada majalah *Men's Health*. Selain itu, mereka juga mulai mengadopsi pola hidup dan olahraga teratur seperti yang ditampilkan oleh artikel majalah *Men's Health*.

Berbekal dari masalah-masalah yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai *body image* pada pria dewasa awal yang berlangganan majalah *Men's Health* di Kota Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

“Bagaimana *body image* yang dimiliki oleh pria dewasa awal yang berlangganan majalah *Men's Health* di 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 berlangganan majalah *Men's Health* di kota Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Sedangkan tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai *body image* yang meliputi seberapa puas dan seberapa penting penampilan fisik (*appearance*), kebugaran (*fitness*), serta kesehatan (*health/illness*) pada pria yang berlangganan majalah *Men's Health*.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Ilmiah

- Kegunaan ilmiah penelitian ini adalah untuk memberikan informasi bagi ilmu Psikologi khususnya bidang Psikologi Perkembangan dan Psikologi Klinis mengenai *body image* pada pria yang berlangganan majalah *Men's Health*.

- Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi bagi peneliti lain yang ingin meneliti lebih lanjut mengenai *body image* pada pria yang berlangganan majalah *Men's Health*.

1.4.2 Kegunaan Praktis

- Memberikan informasi kepada pria yang berlangganan majalah *Men's Health*, tentang gambaran *body image* nya agar mereka mampu memenuhi tuntutan sosial khususnya di bidang pekerjaan.
- Memberikan informasi dan masukan kepada redaksi majalah *Men's Health*, sehingga diharapkan pihak redaksi dapat terus meningkatkan kualitas dan mutu artikel-artikel yang terdapat pada majalah *Men's Health* agar para pembaca mendapatkan informasi mengenai hal-hal yang berkaitan dengan *body image*.

1.5 Kerangka Pemikiran

Penampilan yang menarik pada individu sebenarnya merupakan suatu penilaian yang sangat subjektif dari lingkungan terhadap individu tersebut. Oleh karena itu, untuk lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan lingkungannya, banyak individu khususnya pria yang berusaha untuk tampil semaksimal mungkin sesuai dengan tuntutan masyarakat terutama terhadap tuntutan dari tempatnya bekerja, yang senantiasa mengharuskan untuk berpenampilan menarik. Perasaan individu terhadap tubuhnya untuk berpenampilan menarik dapat berupa kepuasan atau ketidakpuasan.

Cash dan Pruzinsky (dalam Thompson, et al, 1999) mengemukakan bahwa *body image* adalah sikap yang dimiliki pria yang memasuki masa dewasa awal terhadap tubuhnya, yang meliputi evaluasi serta orientasi terhadap penampilan fisik, kebugaran dan kesehatan. Dalam perspektif kognitif-*behavioral*-nya, Cash menyatakan bahwa *body image* merupakan sikap yang dibentuk sebagai hasil dari proses kognitif, emosi, dan perilaku terhadap kejadian-kejadian di lingkungan individu tersebut yang dibentuk oleh *body image schema*. Menurut Aaron Beck (dalam Cash, 2002), *body image schema* merupakan *belief* yang dimiliki individu mengenai dirinya mengenai pentingnya pengaruh penampilan fisik, kebugaran dan kesehatan dalam hidup. Apabila individu menempatkan keadaan fisik sebagai suatu hal yang utama dalam menilai dirinya, maka stimulus-stimulus yang berhubungan dengan fisik akan mempengaruhi *body image schema*.

Lebih lanjut Cash (2002) menyatakan *body image schema* terdiri atas dua dimensi, yaitu *body evaluation* yang merujuk kepada penilaian puas atau tidaknya pria dewasa awal akan tubuhnya dan *body investment* yang merujuk kepada seberapa penting penampilan fisik pada pria dewasa awal. Penentuan *body image* positif atau negatif melibatkan dua dimensi *body image* yang didasari oleh *schema* tersebut. *Body investment* yang tinggi meningkatkan kecenderungan untuk memiliki *body image* yang negatif karena *body investment* mengacu pada pentingnya fungsi kognitif, emosi, dan perilaku terhadap tubuh yang akan mempengaruhi evaluasi pribadinya. Jika *body investment* tinggi dan *body evaluation* rendah maka pria dewasa awal akan memiliki *body image* negatif.

Sebaliknya *body evaluation* yang tinggi akan meningkatkan kecenderungan untuk pria dewasa awal memiliki *body image* yang positif karena mengacu pada positif atau negatifnya penilaian dan *belief* tentang penampilan fisik, kebugaran dan kesehatan tubuhnya. Oleh karena itu, pria dewasa awal dengan *body investment* yang tinggi perlu memiliki *body evaluation* yang tinggi pula untuk dapat dikatakan memiliki *body image* positif. Dengan penilaian yang tinggi mengenai pentingnya penampilan fisik, kebugaran dan kesehatan tubuhnya, pria dewasa awal sebaiknya merasakan kepuasan yang tinggi pula terhadap penampilan fisik, kebugaran, dan kesehatan tubuhnya tersebut agar mencapai *body image* yang positif.

Pria dewasa awal yang memiliki *body investment* rendah dan *body evaluation* tinggi juga akan menghayati perasaan puas terhadap penampilan fisik, kebugaran dan kesehatan tubuhnya sehingga memiliki *body image* yang positif. Pria dewasa awal dengan *body investment* rendah akan dapat memiliki *body image* yang positif jika memiliki *body evaluation* yang tinggi karena keadaan fisiknya tidak dipersepsi sebagai hal yang terlalu penting dalam kehidupannya. Cash (2002) menyatakan bahwa *body image* memiliki peran yang vital dalam kualitas kehidupan sehari-hari, yaitu berpengaruh terhadap emosi, kognitif, dan perilaku, dalam menjalin relasi baik secara umum maupun terhadap orang-orang terdekat khususnya dalam lingkungan pekerjaan.

Perkembangan *body image* berjalan sepanjang masa kehidupan dan dipengaruhi oleh orang yang signifikan serta berperan penting dalam kehidupan. Terdapat empat faktor yang mempengaruhi *body image schema* seseorang (Cash,

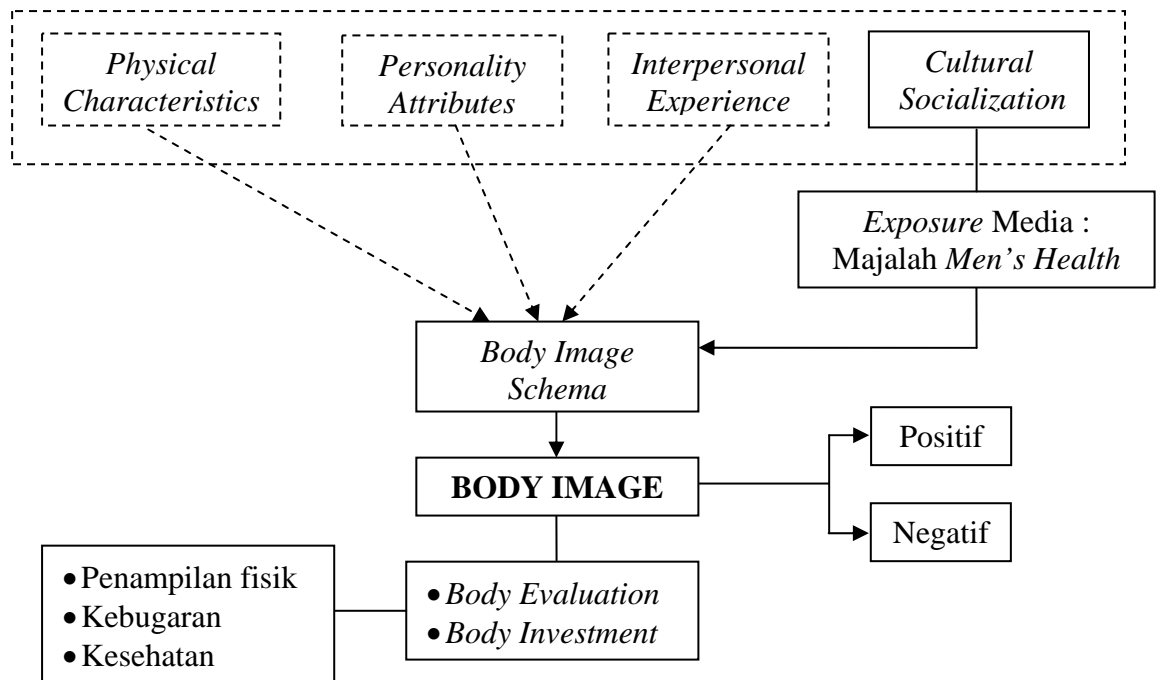
1994 dalam Cash *et al* 1997). Faktor yang pertama adalah *physical characteristics* yang meliputi keadaan fisik seperti tinggi badan, bentuk otot, kondisi-kondisi kulit seperti jerawat, cacat yang diperoleh, perubahan elastisitas kulit, dan ketebalan rambut. Kemudian *personality attributes* misalnya *self-esteem* (*self-esteem* tinggi akan menyebabkan penghayatan yang positif terhadap tubuh), *attachment system* (kasih sayang dan *attachment* yang aman dapat meningkatkan kecenderungan *body image* yang positif), nilai dan sikap yang berbasis gender (perempuan yang mendukung sikap gender tradisional dalam hubungan dengan laki-laki) akan lebih mementingkan penampilan. Selanjutnya adalah *interpersonal experience*, yaitu penilaian yang diberikan lingkungan kepada pria dewasa awal yang merupakan umpan balik yang ikut mempengaruhi *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. Faktor yang terakhir 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.

Faktor *cultural socialization* dimulai dengan pendapat tentang tubuh ideal dan standar fisik yang ada di masyarakat yang kemudian diinternalisasi oleh individu yang terlibat di dalamnya (Handy dalam Thompson. *et al*, 1999). Pria dewasa awal akan membandingkan tubuhnya sendiri dengan tubuh ideal dan dengan standar fisik di masyarakat berupa tubuh yang kekar dan *macho* yang kemudian akan membentuk persepsi tentang tubuhnya.

Heinberg dan Thompson (dalam Han, 2003) telah meneliti pengaruh dari *exposure* media terhadap kepuasan *body image*. Mereka mendapatkan hasil bahwa orang-orang yang sering terekspos gambar-gambar yang menampilkan penampilan fisik yang ideal mengalami kepuasan *body image* yang rendah bila dibandingkan dengan orang-orang yang kurang terekspos gambar-gambar yang sama. *Image* pria dewasa yang kurus, tidak berlemak, dan berotot merupakan hal yang disorot dalam berbagai majalah *fashion* dan *advertising*. Oleh karena itu, banyak pria yang kemudian terpengaruh *image* yang ditampilkan media massa tersebut dan menginginkan untuk memiliki bentuk tubuh yang ideal, seperti tubuh yang lebih tinggi, perut rata, dan pinggul yang kecil.

Antara majalah pria yang disorot karena turut menghadirkan ekspektasi sosial, *Men's Health* adalah salah satu majalah yang konsisten dalam memberikan tips olah tubuh bagi pembacanya. Selain memberikan informasi gaya hidup, majalah ini juga memberikan tips membentuk tubuh ideal yang menampilkan model yang bertubuh kekar dan atletis (Y. Kartohadiprodjo, 2004). Selain itu, Majalah *Men's Health* cukup banyak menekankan mengenai pentingnya penampilan fisik, kebugaran dan kesehatan tubuh yang kemudian dapat mempengaruhi pentingnya (*body investment*) hal-hal tersebut bagi pembacanya. Artikel-artikelnya secara rutin memuat cara pembentukan dan pengencangan tubuh melalui program *fitness*, olahraga, dan diet nutrisi. Stimulus yang berasal dari berbagai artikel tersebut kemudian menjadi stimulus bagi *belief* yang tertanam dalam diri pembacanya.

Pria dewasa awal yang berlangganan majalah *Men's Health* ini kemudian merasa puas (*body evaluation*) dengan kondisi fisiknya dan merasa bahwa penampilan fisik menjadi suatu hal yang penting atau merasa bahwa penampilan fisik bukan lagi hal yang penting (*body investment*) yang harus diperhatikan. Pria dewasa awal akan merasa tidak nyaman dan tidak puas dengan kondisi fisiknya sehingga kondisi fisik pun dipandang sebagai suatu hal yang penting dan disertai usaha pria dewasa awal untuk memperbaiki penampilan fisik, kebugaran, dan kesehatan tubuhnya. Usaha-usaha yang dilakukan oleh pria dewasa awal yang berlangganan majalah *Men's Health* untuk senantiasa menjaga dan memperhatikan penampilan fisik, kebugaran dan kesehatannya kemudian akan mempengaruhi *body image* pria dewasa awal ke arah positif atau negatif.



Skema 1.1 Skema Kerangka Pemikiran

1.6 Asumsi Penelitian

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

1. Faktor-faktor yang mempengaruhi dan melatarbelakangi pembentukan *body image schema* pria dewasa awal adalah *cultural socialization*, *physical characteristics*, *personality attributes* dan *interpersonal experience*.
2. Majalah *Men's Health* merupakan salah satu faktor *cultural socialization* yang mempengaruhi *body image* pria dewasa awal.
3. *Body image* pria dewasa awal yang berlangganan majalah *Men's Health* terdiri atas dua dimensi yaitu *body evaluation* dan *body investment*.
4. Setiap dimensi *body image*, yaitu *body evaluation* dan *body investment* masing-masing memiliki indikator penampilan fisik (*appearance*), kebugaran (*fitness*) dan kesehatan (*health/illness*).