

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Sebagai aspek yang pertama yang terlihat dalam interaksi sosial, bentuk tubuh merupakan representasi diri yang membuat banyak orang terdorong untuk memiliki tubuh yang ideal.¹ Tekanan terhadap penampilan fisik ini semakin kuat dengan paparan dari berbagai media, seperti papan reklame, majalah, etalase toko, serta dalam percakapan sehari-hari. Akibatnya banyak orang yang menginvestasikan waktu, usaha, dan uang untuk mencapai standar kecantikan melalui perawatan tubuh, diet, bahkan prosedur kosmetik.²

Thomas F. Cash mencatat bahwa banyak orang yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka, terutama pada perempuan, yang seringkali menganggap ketidakpuasan terhadap ukuran dan berat badan sebagai hal yang normatif.³ Corson dan Andersen dalam Thomas F. Cash berpendapat bahwa pria justru lebih resah akan berat badan daripada perempuan karena cita cita tubuh ideal yang diinginkan pria jauh lebih

¹ Arnain, Hubungan Motivasi Olahraga dengan Citra Tubuh, "*Jurnal Psikoborneo*", Vol 7, No 3, 2019, Hal 503.

² Thomas F. Cash dan Linda Smolak, "*Body Image A Handbook of Science, Practice, and Prevention*" (New York: The Guilford Press, 2011) Hal 12.

³ Thomas F. Cash dan Linda Smolak, "*Body Image A Handbook of Science*", Hal 12.

kompleks. Pria tidak hanya ingin mengubah berat badan saja, pria lebih fokus pada bentuk dan kekuatan otot.⁴

Menurut penelitian Bucchianeri dkk dalam Shinta Iswidyanti, pria mengalami puncak ketidakpuasan terhadap tubuh mereka pada masa dewasa awal, yaitu antara usia 18-40 tahun. Hal ini diduga karena adanya tekanan untuk menyesuaikan diri dengan standar sosial yang berlaku. Meskipun telah berupaya keras membentuk otot, beberapa pria dewasa awal tetap merasa tidak puas dan terus-menerus khawatir tentang tubuh mereka yang dianggap kurang berotot, bahkan hingga mengganggu kehidupan sosial mereka. Kondisi ini dikenal sebagai *muscle dysmorphia* atau *dysmorphia otot*.⁵

Dr. Katherine Phillips mengatakan bahwa pria dengan *dysmorphia* otot dapat mengenakan enam lapis baju hanya untuk terlihat lebih besar.⁶ Dalam beberapa kasus, pria yang mengalami *dysmorphia* otot, mengambil tindakan-tindakan ekstrim dalam proses mengembangkan otot, salah satu tindakan ekstrim tersebut adalah olahraga kompulsif.⁷ Olahraga kompulsif merupakan suatu kondisi yang ditandai dengan adanya keinginan untuk latihan fisik yang menyebabkan perilaku latihan berlebihan yang tidak

⁴ Thomas F. Cash dan Thomas Pruzinsky, "*Body Image A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*" (New York: The Guilford Press, 2002) Hal 195.

⁵ Shinta Septia Iswidyanti & Hamidah, Hubungan antara Perfeksionisme dengan Kecenderungan Muscle Dysmorphia pada Pria Dewasa Awal Pengguna Pusat Kebugaran, "*Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*," Vol 7, No 1, 2018, Hal 62.

⁶ ABC News, "*Muscle Dysmorphia Awareness on the Rise as Men*," Youtube, 15 April 2023, diakses 17 Januari 2025 pukul 19.02. [Muscle dysmorphia awareness on the rise as men struggle with 'strong' body image | Nightline.](#)

⁷ Heidi Williams, "*Body Image Issues that Concern You*", (USA: Greenhaven Press, 2009) Hal 14.

terkendali dengan konsekuensi merugikan, seperti cedera dan hubungan sosial terganggu.⁸

Kecenderungan pria untuk melakukan olahraga kompulsif atau tidak melakukan olahraga sama sekali menunjukkan bahwa bentuk tubuh ideal telah menjadi kekhawatiran utama bagi pria saat ini. Kepuasan dan ekspektasi terhadap tubuh dan penampilan pun dapat menjadi pengaruh pada bagaimana cara pria menilai penampilan fisik. Cara menilai penampilan fisik itu disebut dengan *body image*.⁹

Dalam bukunya, Thomas F. Cash menyatakan bahwa sebagian besar psikolog mendefinisikan *body image* sebagai sebuah konstruk multidemensi dengan berbagai komponen yang mencakup bagaimana kita melihat tubuh kita (persepsi), bagaimana kita berpikir tentang tubuh kita (kognitif), bagaimana kita bertindak terhadap tubuh kita (perilaku).¹⁰ Sebagian orang percaya bahwa *body image* terbentuk sejak masa kanak-kanak dan remaja berdasarkan interaksi yang berkelanjutan antara *body image* yang ideal dan *body image* yang nyata yang terus dibentuk oleh media, jenis kelamin, budaya, aktivitas, orang terdekat, dan proses penuaan.¹¹

⁸ Mia Beck Lichtenstein dkk, "Compulsive Exercise: Links, Risks and Challenges Faced", *Psychology and Behavior Management*, Vol 1. No. 10, 2017, Hal 85.

⁹ Vaniadi Taniady dan Heru Astikasari Setya Murti, The Relationship Between Body Image and Self-Confidence Among Gym Members, "Bulletin of Counseling and Psychotherapy", Vol 6, No 1, 2024, Hal 2.

¹⁰ Thomas F. Cash, "Encyclopedia of Body Image and Human Appearance", Hal 66.

¹¹ Thomas F. Cash, "Encyclopedia of Body Image and Human Appearance", (USA: Elsevier, 2012) Hal 66.

Thomas F. Cash juga mengembangkan alat pengukuran untuk *body image* yang bernama MBSRQ yang mencakup lima aspek pengukuran yang terdiri dari *appearance evaluation*, *appearance orientation*, *overweight preoccupation*, *body areas satisfaction*,¹² *self-classified weight*.¹³ Selain lima aspek tersebut, terdapat dua jenis *body image* yaitu *body image* positif dan *body image* negatif. *Body image* positif merujuk pada persepsi yang akurat terhadap bentuk tubuh yang dimiliki yang disertai dengan rasa nyaman dengan kondisi tubuh tersebut. Sebaliknya, *body image* negatif adalah persepsi keliru terhadap bentuk tubuh yang dimiliki, yang diiringi rasa malu dan ketidakpuasan untuk menerima kondisi tubuh tersebut.¹⁴

Standar kecantikan dapat bervariasi, baik antara budaya yang berbeda maupun dalam satu budaya seiring waktu. Pada tahun 1950-an, wanita dengan tubuh berisi seperti Marilyn Monroe dianggap sebagai representasi kecantikan ideal di Amerika Serikat. Namun, saat ini, dengan berat badan sekitar 61 kg dan tinggi 165 cm, Monroe mungkin dianggap agak gemuk.¹⁵ Begitu pula dengan standar tubuh ideal laki-laki juga berubah seiring berkembangnya zaman.

Menurut Angelique Dewi, Head of Marketing Communication L-Men, standar tubuh ideal pria terus berevolusi seiring waktu. Pada akhir

¹² Thomas F. Cash dan Thomas Pruzinsky, "*Body Image A Handbook of Theory*", Hal 273.

¹³ Sarah Grogan, "*Body Image Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*", (New York: Routledge, 2008) Hal 46.

¹⁴ Lisa Puspasari, "Body Image dan Bentuk Tubuh Ideal, antara Persepsi dan Realitas", *Buletin Jagaddhita*, Vol 1, No 3, 2019, Hal 2.

¹⁵ Jhon W. Santrock, Terj. Bededictine Widyasinta, "*Life-Span Development Perkembangan Masa-Hidup Edisi Ketigabelas Jilid 2*", (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2011) Hal 45.

abad ke-18, pria dengan perut buncit dan lingkaran pinggang besar dianggap ideal karena melambangkan kemapanan di masa akses makanan masih terbatas. Memasuki tahun 1990-an, seiring berkembangnya industri gym, tubuh binaragawan dengan otot besar menjadi standar, dipopulerkan oleh aktor seperti Sylvester Stallone dan Arnold Schwarzenegger. Saat ini, bentuk tubuh ideal lebih atletis dan proporsional, dengan definisi otot yang tidak berlebihan.¹⁶ Sebagian masyarakat Indonesia masih percaya bahwa bentuk tubuh yang menarik dapat membantu seseorang dalam bergaul dengan lingkungan sekitar.¹⁷

Saat ini terdapat pengaruh sosiokultural yang memberikan peningkatan hasrat pada pria untuk memiliki bentuk tubuh yang berotot dan ramping sebagai standar bentuk tubuh yang ideal. Salah satu pengaruh sosial yang berperan dalam membentuk standar bentuk tubuh yang menarik adalah bentuk tubuh ideal yang digambarkan di berbagai macam media sosial.¹⁸

Media menampilkan dua kategori tubuh yang menjadi dasar penggambaran tubuh ideal. Pertama adalah gambar tubuh hipermuskular yang biasa dipasarkan kepada anak laki-laki dan pria muda, sering kali dalam bentuk video game, buku komik dan film yang berorientasi pada

¹⁶ Anisa Widiarini dan Adinda Permata Sari, "Evolusi Bentuk Tubuh Ideal Pria dari Waktu ke Waktu," VIVA.co.id, 31 Agustus 2016, <https://www.viva.co.id/gaya-hidup/kesehatan-intim/815884-evolusi-bentuk-tubuh-ideal-pria-dari-waktu-ke-waktu>, diakses pada 3 Maret 2025.

¹⁷ Agustaria Margaretta dan Yuli Asmi Rozali, "*Perbedaan Body Image Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Anggota Clark Hatch Fitness Center*", Skripsi, (Jakarta: Universitas Esa Unggul, 2018) Hal 2.

¹⁸ Thomas Gultzow dkk, "Male Body Image Portrayals on Instagram", *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, Vol 23, No 5, 2020, Hal 281.

aksi. Kedua adalah pria berotot sedang namun ramping atau tubuh dengan jumlah lemak yang rendah yang pada umumnya digunakan untuk menjual produk fesyen.¹⁹ Hal ini ditunjukkan dengan hasil wawancara dengan seorang anggota Perkasa Gym.

*Saya latihan di gym itu biar badan saya lebih lean bang. Walaupun badan saya sekarang sudah lean, tapi saya inginnya bukan lean yang kurus tapi badan yang berotot tapi tidak terlalu besar bang, paham kan maksud saya?*²⁰

Sebuah penelitian kuasi eksperimental yang dilakukan oleh Donald R. McCreary dalam Arnain menunjukkan bahwa paparan media dan mainan yang menampilkan tubuh berotot dapat mempengaruhi cara seseorang memandang tubuh mereka sendiri. Bahkan orang yang lebih sering membaca majalah atau artikel bertema kesehatan dan kebugaran cenderung merasa kurang puas dengan tubuh mereka dan memiliki keinginan yang lebih besar untuk memiliki tubuh berotot sebagai standar bentuk tubuh ideal.²¹ Ada berbagai cara untuk mendapatkan bentuk tubuh ideal, salah satunya adalah dengan melakukan olahraga angkat beban di gym.²²

Tren olahraga angkat beban di gym di Indonesia sendiri sempat meredup karena adanya pembatasan aktivitas ketika pandemi covid 19,²³ tapi seiring berjalannya waktu, kampanye gaya hidup sehat yang dilakukan

¹⁹ Thomas F. Cash dan Linda Smolak, *“Body Image A Handbook of Science”*, Hal 201.

²⁰ Hasil wawancara dengan anggota Perkasa Gym HA, 08-11-2024, 20.30.

²¹ Thomas F. Cash dan Linda Smolak, *“Body Image A Handbook of Science”*, Hal 202.

²² Arnain, ”Hubungan Motivasi Olahraga dengan Citra Tubuh”, *Jurnal Psikoborneo*, Vol 7, No 3, 2019, Hal 503.

²³ Kumparan.com, “Nge-Gym Sekarang Lagi Tren, Bahkan Jadi Lifestyle, Apa Sih Manfaatnya?”, <https://kumparan.com/kumparanvideo/nge-gym-sekarang-lagi-tren-bahkan-jadi-lifestyle-apa-sih-manfaatnya-1zaNv4fRG21/full>. diakses pada 16-11-2024 pukul 2:54.

oleh banyak figur publik, seperti Deddy Corbuzier dan Dr. Tirta, mendorong masyarakat untuk kembali memprioritaskan kebugaran fisik.²⁴ kampanye ini berdampak pada kebangkitan gym di berbagai daerah, salah satunya Perkasa Gym di Kota Kediri.

Perkasa Gym dipilih sebagai lokasi penelitian karena merupakan salah satu pusat kebugaran yang masih bertahan setelah pandemi dengan basis anggota yang unik: mayoritas pria berusia 20-70 tahun. Gym ini menawarkan suasana kekeluargaan yang menjadi daya tarik utama, bahkan setelah menghadapi tantangan berupa penurunan jumlah anggota akibat beberapa kali relokasi. Keberagaman usia anggota dan motivasi mereka dalam berlatih menciptakan dinamika sosial yang relevan untuk memahami *body image*, dibandingkan gym lain yang lebih fokus pada pelatihan berbasis kompetisi atau komersial.²⁵

Perkasa Gym memiliki anggota yang juga bekerja sebagai personal trainer di gym-gym besar. Hal ini membuat Perkasa Gym menjadi tempat bertemunya standar profesional industri kebugaran dengan nilai-nilai komunitas yang lebih personal. Hal ini memungkinkan peneliti untuk mengamati bagaimana standar-standar *body image* yang umum di gym besar berinteraksi dengan dinamika sosial yang lebih intim dan inklusif di Perkasa Gym. Dengan demikian, hasil penelitian dapat lebih representatif

²⁴ Kumparan.com, Ramai Tiba-tiba Nge-Gym, Fomo hingga Lifestyle”, <https://kumparan.com/kumparannews/ramai-tiba-tiba-nge-gym-fomo-hingga-lifestyle-20Ww3FOpfBS/full>, diakses pada 16-11-2024 pukul 2:54.

²⁵ Hasil wawancara dengan Pemilik Perkasa Gym, 20-11-2024, 21.00.

untuk menggambarkan fenomena body image dalam industri kebugaran secara lebih luas.

Berdasarkan hasil wawancara, sebagian besar anggota Perkasa Gym menyebutkan kekhawatiran terhadap penampilan fisik mereka (*appearance evaluation*) dan kecenderungan untuk fokus pada orientasi penampilan (*appearance orientation*). Kekhawatiran tersebut terjadi pada saat awal latihan angkat beban. Beberapa anggota mengaku tidak puas ketika melihat tubuh mereka yang terlalu kurus atau terlalu gemuk sehingga mereka merasa tidak percaya diri.²⁶ Bahkan ada dua anggota Perkasa Gym yang merasa resah karena penurunan berat badan karena sempat tidak latihan angkat beban.

*Baru beberapa hari nggak latihan aja, berat badanku udah turun. Semalam kan aku timbang berat kan. Masalahnya ini yang turun itu bukan lemak tapi otot.*²⁷

*Aduh, konsisten itu emang susah mas. Aku off latihan selama sebulan. Jadi ototku yang sekarang agak mengecil, tapi mengembalikannya mudah mas, yang sulit itu power buat angkat bebannya.*²⁸

*Banyak mas. Saya sudah menemukan banyak orang yang suka ngeluh “aduh badan saya kok kecil sekali ya? Aduh saya gemuk sekali ya! Saya pengen perut yang sixpack” Tapi latihannya nggak konsisten. Orang orang yang model kayak gitu banyak mas.*²⁹

Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa terdapat kekhawatiran yang mendorong para anggota untuk olahraga angkat beban

²⁶ Hasil wawancara dengan anggota Perkasa Gym PAL dan MN, 12-11-2024, 21.00.

²⁷ Hasil wawancara dengan anggota Perkasa Gym MN, 02-12-2024, 18.30.

²⁸ Hasil wawancara dengan anggota Perkasa Gym MF, 30-10-2024, 19.30.

²⁹ Hasil wawancara dengan Pemilik Perkasa Gym, 20-11-2024, 21.00.

untuk membentuk tubuh yang lebih berotot.³⁰ Hal ini sejalan dengan penjelasan dalam *Encyclopedia of Body Image*, bahwa binaragawan berlatih angkat beban untuk mencapai hipertrofi otot, yang dapat menjadi bagian dari usaha dalam mengatasi kelemahan *body image*, meskipun sering kali berisiko pada rutinitas latihan yang berlebihan.³¹ Hal ini menunjukkan bahwa *body image*, khususnya dalam aspek persepsi dan afeksi, menjadi isu yang penting bagi anggota Perkasa Gym.

Ada konsensus umum bahwa sebagian besar pria menginginkan bentuk tubuh mesomorfik berotot yang ditandai dengan bentuk tubuh rata-rata dengan otot-otot yang berkembang dengan baik, seperti di dada, lengan, dan bahu, serta pinggang dan pinggul yang ramping, daripada bentuk tubuh ektomorfik (kurus) atau endomorfik (gemuk). Penelitian dari Harrison Pope dan rekan-rekannya dalam *The Adonis Complex* berpendapat bahwa pria mengidealkan tubuh yang ramping dan berotot seperti yang ditampilkan di media Barat populer. Sedangkan menurut Cafri dan Thomson dalam *Thomas F. Cash* kadar lemak tubuh yang rendah adalah bagian penting dari tubuh ideal ini, karena memungkinkan otot-otot untuk lebih terlihat. Memiliki perut yang rata dan kencang dipandang oleh beberapa orang sebagai simbol status dengan sendirinya.³²

Hasil penelitian Donald R. McCreary dan Doris Sasse dalam tentang dorongan untuk memiliki tubuh berotot menunjukkan bahwa skor

³⁰ Hasil wawancara dengan Pemilik Perkasa Gym, 21.00, 20-11-2024.

³¹ Thomas F. Cash, "*Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*", Hal 66.

³² Sarah Grogan, "*Body Image Understanding Body Dissatisfaction*", Hal 81.

pada skala dorongan untuk memiliki tubuh berotot memiliki korelasi dengan tingkat harga diri dan depresi pada remaja laki-laki, tetapi tidak pada remaja perempuan.³³ Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Isfandiya dan Kondang Budiyan yang menunjukkan bahwa semakin tinggi harga diri pada remaja laki-laki maka akan semakin positif pula *body image* yang dimiliki.³⁴

Meskipun motivasi awal para anggota gym adalah menambah masa otot untuk menghindari obesitas, sebagian besar anggota memandang tubuh ideal sebagai tubuh yang sehat, bukan hanya sekedar berotot. Namun, ada perbedaan pandangan, salah satu anggota gym mendefinisikan tubuh ideal berdasarkan rumus BMI,³⁵ sementara pemilik gym mendeskripsikan tubuh ideal seperti atlet binaraga dengan otot simetris dan estetik.³⁶

Pengaruh media sosial terhadap motivasi anggota tampaknya dipengaruhi oleh usia. Anggota berusia 20-an mengaku terpengaruh media sosial dalam proses latihan mereka.³⁷ Hal ini sejalan dengan studi *body image* pria yang dilakukan oleh Nancy Clark dalam Heidi yang mengatakan bahwa media sosial memiliki pengaruh terhadap sekelompok

³³ Thomas F. Cash dan Linda Smolak, "*Body Image A Handbook*", Hal 199.

³⁴ Isfandiya Maulidina dan Kondang Budiyan, Hubungan antara Self Esteem dengan Body Image pada Laki-Laki Masa Remaja Akhir di Yogyakarta, "*Prosiding Seminar Nasional 2024 Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta*", Hal 236.

³⁵ Hasil wawancara dengan anggota Perkasa Gym MN, 13 – 11 – 2024, 20.00.

³⁶ Hasil wawancara dengan Pemilik Perkasa Gym, 20-11-2024, 21.00.

³⁷ Hasil wawancara dengan anggota Perkasa Gym MN, 13 – 11 – 2024, 20.00.