

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Belakangan ini ketidakpuasan tubuh tidak lagi hanya dimiliki wanita. Para pria juga telah menunjukkan kecenderungan yang sama. Dalam 25 tahun terakhir, ketidakpuasan tubuh pada pria telah meningkat persentasenya sebanyak 3x lipat, dari 15% menjadi 45% ([www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)). Dari 45% tersebut, 17% laki-laki sedang berdiet pada waktu tertentu, 13% laki-laki terdapat anoreksia, 8% laki-laki meminum pencabar setelah makan, dan diperkirakan 7% dari laki-laki menggunakan obat untuk meningkatkan otot (termasuk steroid) demi membantu mencapai bentuk tubuh ideal. Berbagai perilaku yang dilakukan oleh para pria ini dalam memperbaiki bentuk tubuh merupakan manifestasi dari adanya rasa ketidakpuasan tubuh.

Peningkatan jumlah laki-laki yang peduli terhadap bentuk tubuhnya juga terjadi di Indonesia. Hal ini ditunjukkan dengan banyaknya peminat jumlah peserta kontes yang memperlombakan bentuk tubuh seperti IBC (*Indonesia body contest*) sebanyak 312 peserta ([duniafitnes.com](http://duniafitnes.com)), UBC (*ultimate body contest*) sebanyak 1.800 peserta ([www.ultimatebodycontest.com](http://www.ultimatebodycontest.com)), serta L-men *body contest* sebanyak 900 peserta([www.l-men.com](http://www.l-men.com)). Selain itu, sarana di tempat fitnes pun meningkat dan beragam. Data yang diperoleh dari [www.myjkt.com](http://www.myjkt.com) (2014) di daerah Jakarta saja terdapat kurang lebih 34 tempat fitnes yang menyediakan berbagai macam fasilitas

maupun bentuk latihan. Hal ini merupakan salah satu tanda yang menunjukkan peningkatan jumlah laki-laki yang peduli terhadap bentuk tubuhnya.

Peningkatan jumlah laki-laki khususnya laki-laki dewasa yang peduli terhadap bentuk tubuh memiliki beberapa faktor penyebab, salah satu faktornya adalah media. Media memiliki peran yang cukup besar terhadap peningkatan tersebut. Menurut Atwater dan Duffy (dalam Hanum, 2014), cover majalah, iklan-iklan televisi, dan film berperan penting dalam pembentukan tubuh standar dalam suatu masyarakat. Media menunjukkan bentuk tubuh standar wanita maupun laki-laki yang ideal dalam masyarakat. Hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya iklan-iklan yang menampilkan model dengan karakteristik fisik tertentu. Bentuk tubuh laki-laki yang ideal di masyarakat pada umumnya yaitu laki-laki yang dicirikan dengan bahu yang lebar dan pinggang yang ramping sehingga membentuk huruf 'V'. Sedangkan pada kenyataannya tidak semua laki-laki memiliki bentuk tubuh berbentuk huruf 'V' tersebut. Inilah yang menyebabkan meningkatnya kepedulian laki-laki terhadap bentuk tubuh. Menurut McCarthy (dalam Bearman, Martinez, & Stice, 2006) laki-laki yang menginternalisasi bentuk tubuh ideal menurut masyarakat ke dalam dirinya, akan lebih mudah untuk memiliki rasa ketidakpuasan tubuh apabila standar ideal ini tidak terpenuhi.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ketidakpuasan tubuh di kalangan perempuan berkonsentrasi pada berat badan, sedangkan penelitian pada laki-laki dan ketidakpuasan tubuh menunjukkan bahwa kebanyakan pria memperhatikan ketebalan

massa otot sebagai bentuk tubuh yang ideal. Bahayanya, beberapa anggapan untuk menjadi laki-laki bertubuh “ideal” adalah bahwa rata-rata laki-laki memiliki sedikit atau tidak ada harapan untuk mencapai "ideal" tanpa menggelar langkah-langkah ekstrim seperti kunjungan *gym* berlebihan, gangguan makan, mengonsumsi suplemen untuk meningkatkan massa otot, dan penyalahgunaan obat (termasuk steroid). Bahkan, penelitian Fawkner (2004) telah menemukan bahwa 68 persen pengguna steroid merasa penggunaan steroid memiliki pengaruh terhadap peningkatan citra tubuh dan masalah penampilan lain termasuk ketidakpuasan tubuh.

Salah satu usaha yang sering dilakukan oleh laki-laki pada umumnya untuk menurunkan ketidakpuasan tubuh adalah melalui latihan *body building*. Menurut Rai (2006) *body building* ialah kombinasi dari berbagai aktifitas. Aktifitas itu antara lain latihan beban, *cardio vascular exercise*, pengaturan makan yang bergizi, serta pengaturan istirahat yang cukup. Latihan yang teratur, makan makanan yang bergizi, dan istirahat yang teratur adalah tiga faktor utama dalam latihan ini. Satu sama lain saling berkaitan dan perlu dilakukan dengan seimbang. Tujuan dari *body building* adalah untuk mempertahankan masa otot dengan bentuk yang simetris, tampak otot pada tiap-tiap anggota tubuh dan memiliki kandungan air yang sedikit pada otot ([www.sportsdietitians.com.au](http://www.sportsdietitians.com.au)). Melalui latihan *body building* dapat membantu mencapai bentuk tubuh yang “ideal” berupa masa otot yang besar dan memiliki kandungan air yang sedikit pada otot serta memiliki bahu yang lebar dan pinggang yang ramping. Orang yang mengikuti *body building* disebut dengan *body builder*.

Menurut Fawkner (2004) *body builder* yang memiliki tingkat ketidakpuasan tubuh yang tinggi akan lebih memilih jalan yang cenderung ekstrim dalam mencapai bentuk tubuh yang ideal seperti latihan beban yang berlebihan, penyalahgunaan obat dan penggunaan steroid. Individu yang melakukan latihan beban yang berlebihan lebih memacu cedera pada otot, sedangkan penggunaan obat-obatan terlarang seperti jenis doping maupun *power booster* yang dapat memicu gangguan hati maupun pencernaan. Sedangkan penggunaan steroid anabolik, terutama yang berpengalaman dalam latihan beban, memang akan mengalami peningkatan kekuatan dan masa otot secara signifikan melampaui yang diamati dari latihan saja. Menurut Bahrke (2001) penggunaan steroid dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik yang terkait dengan hati, ginjal, penyakit jantung, dan stroke, sedangkan efek fisiologis terdiri dari ketergantungan obat dan peningkatan agresi. Penggunaan steroid juga memiliki dampak perubahan pada tampilan fisik seperti pembesaran payudara pada laki-laki, tumbuhnya jerawat pada tubuh, serta testis menyusut. Anabolic steroid adalah versi sintetis dari hormon seks pria utama, testosterone ([www.ACSM.org](http://www.ACSM.org), 2004).

Menurut Goldfield, et,al (2006) latihan pembentukan tubuh yang ekstrim, gangguan makan serta gejala *bulimia nervosa* pada umumnya terdapat pada *body builder*, khususnya bagi mereka yang mengikuti kompetisi. *Body builder* yang mengikuti kompetisi memiliki gangguan makan, *bulimia nevousa*, serta penggunaan *anabolic androgenic steroid* yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok *builder* lainnya, namun lebih rendah jika membandingkan gangguan makan serta

psikopatologi yang dialami oleh laki-laki dengan *bulimia nervosa*. Selain itu menurut Mangweth, et,al (2001) beberapa gangguan yang dialami oleh *body builder* ialah sebagian *body builder* memiliki kebiasaan makan yang ditentukan dalam jadwal bukan karena mereka merasa lapar. *Body builder* akan cenderung menahan rasa lapar yang dialaminya dan tidak akan makan sebelum datang waktu untuk makan. Misalnya, seorang *body builder* memiliki jadwal makan pada jam 14.00 maka ia tidak akan makan pada jam 13.00 walaupun ia merasa sangat lapar.

Menurut Rai (2006) *body building* diperuntukan bagi siapa saja, tidak hanya laki-laki namun juga bagi wanita dari semua usia serta memiliki kondisi fisik yang cukup prima. Menurut Papalia (2009) dewasa awal ialah masa dimana seseorang berada dalam kondisi fisik yang prima. Kebanyakan orang di masa dewasa awal berada di puncak kesehatan, kekuatan, energi, daya tahan dan fungsi motorik. Namun demikian menurut Reuben (dalam Papalia, 2009) banyak orang dewasa, bahkan yang dewasa awal, memiliki kelebihan berat badan, kurang berolahraga, dan melakukan tingkah laku yang membahayakan kesehatan. Kesehatan pada masa dewasa awal ini tidak hanya dipengaruhi oleh gen, tetapi faktor-faktor tingkah laku seperti seberapa aktif mereka, apa yang dimakan, secara fisik apakah mereka cukup tidur, apakah mereka merokok atau meminum alkohol, atau mengkonsumsi obat-obatan sangat berkontribusi terhadap kesehatan serta kesejahteraan dimasa sekarang dan mendatang.

*Body builder* pada tahap dewasa awal memiliki kesempatan emas untuk membentuk tubuhnya menjadi ideal dan kemudian menjadi puas dengan tubuhnya. Namun sayangnya pada beberapa penelitian yang telah dijabarkan, hal ini tidak terjadi. *Body builder* pria dewasa awal seringkali ditemukan memiliki ketidakpuasan diri dan mengakibatkan berbagai perilaku tidak sehat dalam kehidupan mereka.

Fenomena ketidakpuasan tubuh pada *body builder* sudah seringkali diteliti diluar Indonesia (Goldfield, 2006; Mangweth, 2001), hanya saja penelitian terkait *body builder* di Indonesia masih sangat jarang dilakukan. Di Indonesia sendiri penelitian terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh lebih memfokuskan pada sampel wanita saja (Hanum, 2014; Bestiana, 2012), dan kurang memperhatikan ketidakpuasan tubuh pada laki-laki. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang gambaran ketidakpuasan tubuh pada laki-laki dewasa awal yang mengikuti *body building*. Peneliti menggunakan populasi *body builder* laki-laki dewasa awal karena diduga sangat rentan terhadap masalah ketidakpuasan tubuh. Penelitian akan dilakukan di tempat penelitian selanjutnya, yakni di *gym* wilayah Jakarta. Peneliti ingin mengetahui secara lebih mendalam bagaimana gambaran ketidakpuasan tubuh yang dimiliki oleh *body builder* dewasa awal laki-laki.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran ketidakpuasan tubuh pada *body builder* laki-laki dewasa awal?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran ketidakpuasan tubuh pada *body builder* laki-laki dewasa awal. Secara khusus peneliti ini ingin melihat sejauh mana level ketidakpuasan tubuh pada *body builder*.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

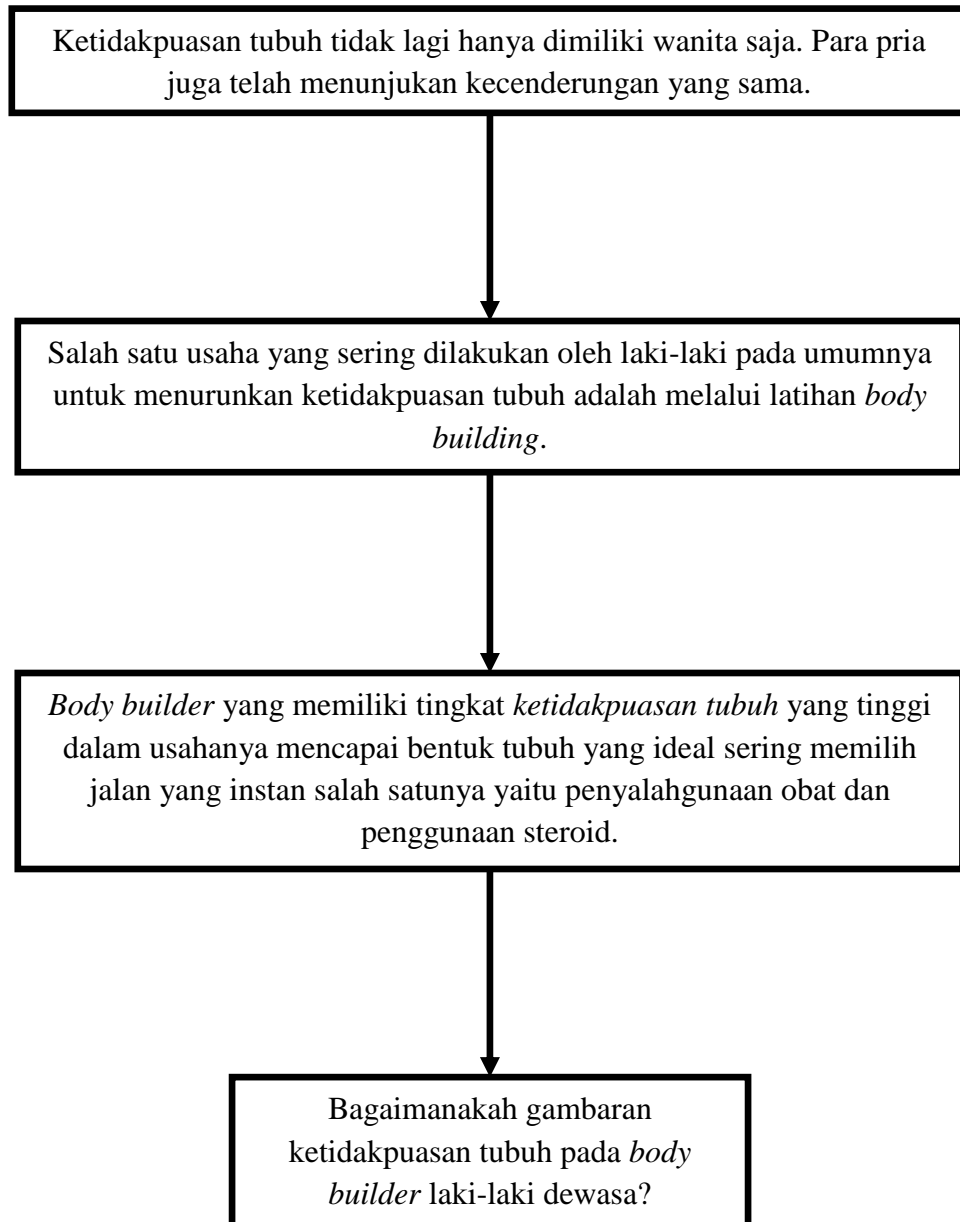
- 1) Penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang ketidakpuasan tubuh pada *body builder* laki-laki.
- 2) Selain itu, hasil dari penelitian yang ada nantinya diharapkan dapat menjadi salah satu acuan bagi penelitian-penelitian selanjutnya.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

- 1) Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan bagi para praktisi psikologi terkait ketidakpuasan tubuh pada *body builder*, sehingga praktisi psikologi dapat memberikan layanan psikologi kepada *body builder*, sehingga para *body builder* tidak hanya sejahtera secara fisik namun juga secara psikologis.
- 2) Dari hasil penelitian ini praktisi psikologi diharapkan dapat meningkatkan kesadaran *significant others* (istri, rekan kerja, trainer, maupun anak) akan ketidakpuasan tubuh yang dialami oleh *body builder* laki-laki, sehingga *significant others* mampu memberikan motivasi maupun masukan-masukan terkait ketidakpuasan tubuh serta mencegah para *body builder* mengambil langkah-langkah yang salah dalam menghadapi ketidakpuasan tubuh.



## 1.5 Kerangka Berpikir



**Keterangan :**

Saat ini ketidakpuasan tubuh tidak lagi hanya dimiliki wanita saja. Para pria juga telah menunjukkan kecenderungan yang sama. Statistik yang berkaitan dengan laki-laki dan citra tubuh cukup memprihatinkan. Beberapa tahun belakangan ini jumlah laki-laki yang peduli terhadap bentuk tubuhnya di Indonesia juga semakin meningkat.

Penelitian pada laki-laki dan ketidakpuasan tubuh menunjukkan bahwa ada banyak orang yang memperhatikan berat badan mereka melalui massa otot. Bahkan, penelitian Fawkner (2004) telah menemukan bahwa 68 persen pengguna steroid merasa penggunaan steroid memiliki pengaruh terhadap peningkatan citra tubuh dan masalah penampilan lain yang terkait termasuk ketidakpuasan tubuh.

Salah satu usaha yang sering dilakukan oleh laki-laki pada umumnya untuk menurunkan ketidakpuasan tubuh adalah melalui latihan *body building*. *Body building* ialah kombinasi dari berbagai aktifitas, seperti latihan beban, *cardio vascular*, dan lain-lain. Tujuan dari *body building* adalah untuk mempertahankan masa otot dengan bentuk yang simetris, tampak otot dan terdefinisi ([www.sportsdietitians.com.au](http://www.sportsdietitians.com.au)). Orang yang mengikuti *body building* disebut dengan *body builder*. Dalam usahanya mencapai bentuk tubuh yang ideal bagi seorang *body builder* banyak hal yang harus di perhatikan seperti waktu latihan perhari, kombinasi dari jenis latihan pola makan, serta asupan gizi bagi *body builder*.

*Body builder* yang memiliki tingkat ketidakpuasan tubuh yang tinggi akan lebih memilih jalan yang instan dalam mencapai bentuk tubuh yang ideal salah satunya yaitu penyalahgunaan obat dan penggunaan steroid. Menurut Bahrke (2001) penggunaan steroid dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik yang terkait dengan hati, penyakit jantung, dan stroke, sedangkan efek fisiologis terdiri dari ketergantungan obat dan peningkatan agresi. Berdasarkan beberapa uraian yang telah dijelaskan, maka penulis ingin mengetahui secara lebih mendalam bagaimana gambaran ketidakpuasan tubuh yang dimiliki oleh *body builder* dewasa awal laki-laki.