

BAB I

PENDAHULUAN

Bab ini memuat terkait pendahuluan dari penelitian yang dilakukan yang mana menjelaskan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian.

A. Latar Belakang

Perkembangan gaya hidup pada masa kini semakin berkembang pesat, mulai dari gaya berpakaian, produk kecantikan, pola hidup sehat, dan kebugaran dan lain-lain. Salah satu hal yang paling mencolok adalah gaya hidup, memiliki gaya hidup yang lebih baik dari berbagai aspek tidak lagi ditujukan kepada kaum wanita tetapi kaum pria pun memiliki peluang yang sama. Banyak produk atau *brand-brand* baru yang khusus mempromosikan produk untuk pria. Hasil riset yang dilakukan Euromonitor di tahun 2020 pada artikel Kontan.co.id (2022) menunjukkan adanya peningkatan kesadaran perawatan diri pada pria yang berdampak pada peningkatan pembelian produk perawatan diri pada pria. Kemudian merujuk pada artikel yang sama, statistik bahkan menunjukkan bahwa industri perawatan pria di Indonesia mengalami peningkatan hingga miliaran rupiah. Saat ini banyak kaum pria yang memakai dan membeli produk perawatan diri, mengikuti *trend* fashion, bahkan rutin pergi ke tempat *fitness* demi menjaga penampilannya. Hal tersebut tentunya didukung dengan data-data yang relevan.

Merujuk pada *Allied Market Research* (Oktavianti, 2019) para pria menjadi lebih sering pergi ke klinik perawatan wajah hal ini karena adanya peningkatan jumlah konsumen di beberapa klinik kecantikan. Survey Jakpat mengatakan bahwa sebanyak 68% pria menggunakan produk perawatan wajah (Pahlevi, 2021). Dalam jajak pendapat yang dimuat di artikel liputan 6 (Sari, 2018) pria milenial rata-rata mengeluarkan 3 juta untuk kebutuhan kesehatan dan *fitness*. Fenomena tersebut dikenal dengan sebutan pria metroseksual. Gaya hidup pria metroseksual tidak jauh dari penampilan yang menarik, hal ini sejalan dengan hasil penelitian Mulyana (2014) yang menyatakan bahwa biasanya pria metroseksual memiliki finansial yang stabil, hidup di kota besar

Annisa Nurhayati, 2023

PENGARUH GRATITUDE DAN HEALTH CONSCIOUSNESS TERHADAP BODY IMAGE PADA PRIA METROSEKSUAL

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

(metropolitan), dan sering meluangkan waktunya untuk perawatan diri seperti pergi ke salon, klinik kecantikan, *barbershop*, spa, dan *fitness center*. Selain itu, pria metroseksual pun senang membeli pakaian, sepatu, bahkan parfum dengan mengikuti trend fashion dan mengikuti *role model* di sosial media.

Selain dari peningkatan pembelian produk perawatan tubuh, media massa pun turut mempromosikan gaya hidup pria. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulyana (2014) bahwa media massa seperti majalah mengarahkan para pria untuk mendisiplinkan diri dalam hal merawat penampilan mulai dari berpakaian sesuai *trend*, merawat wajah dan tubuh, menggunakan parfum yang sama halnya seperti wanita. Media massa ini kemudian mengkonstruksi sebuah perilaku *feminine* yang tadinya ada pada kaum wanita ke kaum pria yang berdampak pada perubahan gaya hidup para pria di masa kini. Merujuk pada penelitian yang sama bahwa promosi dan iklan tanpa disadari media massa terutama majalah-majalah pria telah membuat sebuah konstruk terkait nilai-nilai *feminine* yang berorientasi pada penampilan diri dalam gaya hidup pria.

Berdasarkan fenomena tersebut terjadi perubahan gaya hidup pada pria. Menurut Triswidiastuty (2015) keinginan untuk mengutamakan penampilan bagi pria mendatangkan adanya kelompok gaya hidup metroseksual. Pria metroseksual yang peduli dengan penampilan fisiknya perlu merawat *body image*. Perubahan gaya hidup dalam merawat diri adalah salah satu tujuan dari *body image*. Menurut Burrowes (2013) *body image* didefinisikan sebagai gabungan persepsi terhadap tubuh, dimana individu ini memiliki persepsi yang akurat dan kepuasan diri mengenai berat badan, ukuran tubuh, serta bentuk tubuh. Merujuk pada fenomena pria metroseksual hal ini erat kaitannya dengan *body image* karena pria metroseksual sangat memperhatikan *body imagenya*.

Berdasarkan jajak pendapat Waluyo (2014) faktor yang terjadi karena perubahan gaya hidup pria metroseksual dipengaruhi oleh tuntutan pekerjaan, lingkungan keluarga, bahkan datang dari kemauan diri sendiri sehingga mereka memperhatikan *body image* sesuai dengan persepsi idealnya. Merujuk pada pendapat yang sama, dengan gaya hidup tersebut pria metroseksual dapat memberikan kepercayaan diri yang baik dalam menjalankan kehidupannya

sehari-hari, pria metroseksual pun senang ketika mendapat pujian terhadap penampilannya, bahkan memiliki jiwa sosial yang tinggi. Mempertahankan *body image* dimaknai sebagai bentuk investasi masa depan akan tubuh dan kesehatannya sehingga persepsi pria metroseksual terhadap tubuh menjadi perhatian yang utama.

Persepsi terhadap tubuh memang menjadi poin yang utama dalam merawat diri. *Body image* dapat dibedakan menjadi dua sifat, baik itu penilaian yang bersifat positif dan penilaian yang bersifat negatif. (Cash & Pruzinsky dalam Santoso dkk, 2019). Orang dengan *body image* negatif menganggap diri mereka tidak menarik sementara orang dengan *body image* positif mempersepsikan diri mereka menarik baik untuk diri sendiri atau orang lain, atau setidaknya menerima diri mereka sendiri sebagaimana adanya. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Malette dkk (2013) kepada para pria yang kelebihan berat dan cenderung obesitas bahwa mereka menganggap bentuk tubuhnya kurang menarik. Ketidakpuasan terhadap *body image* yang dimiliki kemudian memotivasi para pria untuk meningkatkan latihan fisik.

Para pria cenderung menjaga *body image* nya dengan olahraga. Musba & Abidin (2018) melakukan studi pendahuluan dengan metode wawancara kepada responden pria berusia 18-20 tahun, dinyatakan bahwa yang merasa memiliki ketidakpuasan dengan kondisi tubuhnya yang sebelumnya gemuk maupun kurus yang membuatnya minder untuk tampil di depan umum mulai melakukan olahraga seperti latihan *fitness* untuk menjaga *body image* sesuai dengan yang diinginkannya. Faktor ketidakpuasan kondisi tubuh pun dirasakan oleh kaum pria sehingga kesadaran akan menjaga dan merawat penampilan fisik mulai dilirik oleh kaum pria. Penampilan fisik menjadi daya tarik bagi kaum pria baik itu dilihat dari sisi kebugaran atau kesehatan. Persepsi *body image* yang dimiliki kaum pria turut memengaruhi rasa percaya diri tampil di depan umum.

Hasil studi pendahuluan tersebut sejalan dengan pemikiran Thompson (2000) bahwa ada beberapa aspek yang memiliki pengaruh terhadap *body image*, contohnya berat badan, budaya masyarakat, pola hidup, masa kehamilan, sosialisasi, konsep diri, peran gender, dan *distorsi body image* pada individu. Persepsi akan *body image* menjadi tanggung jawab masing-masing dimana setiap

individu pasti memiliki *body image* yang ideal menurut persepsi mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Indriyani dkk (2019) mengatakan jika individu dengan berat badan yang berlebih kemudian ia sadar akan menjaga kesehatannya maka secara persepsi kesehatan akan melakukan tindakan untuk mencegah penyakit. Persepsi sadar terkait kesehatan erat kaitannya dengan *body image*. Untuk memiliki persepsi *body image* yang positif perlu didukung dengan kesadaran akan kesehatan atau *health consciousness* yang dimaknai sebagai evaluasi individu terhadap kesehatannya dan partisipasi individu dalam menjaga kesehatannya. Partisipasi ini salah satunya menjalankan pola hidup sehat dan aktif mencari informasi yang berhubungan dengan kesehatan. (Amanda & Sadida, 2018). Jika tingkat kesadaran akan pentingnya kesehatan (*health consciousness*) pada individu dirasa tinggi maka akan berdampak pada pola pikir kesehatannya yang membaik mulai dari merasa bertanggung jawab dengan kesehatannya dan termotivasi untuk melakukan pola hidup sehat.

Peneliti melakukan studi pendahuluan pada bulan februari 2023 pada 33 responden dengan jenis kelamin pria. Hasil studi pendahuluan didapatkan bahwa 93,9% diantaranya sangat memperhatikan penampilan termasuk pengguna parfum, produk perawatan wajah, dan suka berolahraga. Biaya yang dihabiskan per bulan untuk membeli produk perawatan wajah dan *fashion* masing-masing adalah sekitar Rp500.000. Kemudian, 90,9% responden diantaranya suka berolahraga. Rata-rata olahraga yang dilakukan adalah *gym/workout* dan lari. Beberapa responden menyatakan merasa kurang puas dengan bentuk tubuhnya saat ini, sehingga memiliki *goals* untuk mencapai bentuk tubuh yang ideal sesuai tinggi dan berat badannya sekarang. Para responden berpendapat bahwa dengan berolahraga maka dapat menjaga bentuk tubuh tetap ideal. Selain untuk alasan menjaga penampilan, menjaga bentuk tubuh yang ideal pun dilakukan untuk memikat lawan jenis. 94% pria setuju bahwa olahraga dapat menjaga *body image* tetap ideal. Hal tersebut jika dikaitkan dengan sikap *health consciousness*, maka para pria telah sadar akan pentingnya menjaga tubuhnya agar tetap ideal. Tak hanya untuk menjaga tubuh ideal, para pria berpendapat bahwa olahraga pun penting untuk masalah kesehatan,

menjernihkan pikiran, sarana pelepas stress, dan investasi kesehatan untuk jangka panjang.

Bentuk sikap *health consciousness* yang dilakukan selain olahraga adalah menjaga pola makan dengan asupan kalori yang dibutuhkan oleh tubuh, menjaga pola tidur, dan mencari tahu kegiatan positif yang berdampak pada kesehatan. Kesadaran akan pentingnya kesehatan ini dapat berpengaruh kepada gaya hidup. Berdasarkan ciri-ciri yang dipaparkan sebelumnya, pria metroseksual berani membayar lebih untuk gaya hidup sehat karena sebagai investasi masa depan dan karir yang gemilang. Selain *health consciousness*, hal lain yang dapat memengaruhi *body image* adalah rasa syukur terhadap persepsi tubuhnya. Bagaimana persepsi rasa syukur seorang pria metroseksual terhadap bentuk, ukuran, dan *body image* yang dia miliki. *Gratitude* atau rasa syukur masuk ke dalam kategori dari psikologi positif yang kemudian menjadi orientasi yang mengacu pada hal-hal positif dalam kehidupan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dwinanda (2016) *gratitude* memiliki hubungan secara positif dengan *body image*. Menurut studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti, para pria cenderung merawat penampilan fisiknya karena sebagai rasa syukur dan menghargai *body image* yang diberikan oleh Tuhan. Bentuk syukur terhadap tubuh dilakukan dengan merawat diri mulai dari berolahraga, menjalankan pola hidup sehat, dan menggunakan produk perawatan untuk pria.

Penelitian yang dilakukan oleh Bakan & Hapsari (2022) menunjukkan bahwa *gratitude* dapat menurunkan rasa ketidakpuasan pada tubuh sehingga menciptakan *body image* yang positif. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Dunaev dkk (2018) menyatakan individu yang memiliki rasa syukur tinggi melaporkan penilaian evaluasi penampilan dan kepuasan tubuh yang lebih baik dan bias berat badan yang diinternalisasikan secara moderat. Individu yang memiliki *gratitude* tinggi cenderung memandang dan menyikapi permasalahan terkait penampilan fisik dan bentuk tubuh secara positif. Shanti dan Az Zahra (2021) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa mayoritas remaja laki-laki tergolong memiliki rasa *gratitude* yang sedang. Rasa *gratitude* ini sebagian besar diinterpretasikan karena memiliki penerimaan diri yang baik dan memiliki rasa *gratitude* yang baik. Menerima dan

menghargai bentuk tubuh menunjukkan bahwa seseorang dapat bersyukur atas kondisi tubuh yang dimilikinya sekarang tanpa merasa kurang sedikitpun.

Di Indonesia, fenomena pria metroseksual mulai menjamur bahkan diperkirakan akan semakin banyak di tahun-tahun mendatang. Berdasarkan jajak pendapat oleh Waluyo (2014) bahwa pria metroseksual umumnya tinggal di kota-kota besar. Maka dari itu, penelitian ini dilakukan di Kota Bandung karena Bandung merupakan kota metropolitan terbesar di Jawa Barat serta terbesar ketiga di Indonesia (bandung.go.id). Kota Bandung dipenuhi dengan kemudahan akses informasi dan fasilitas penunjang kebutuhan masyarakat yang modern mulai dari *fitness center*, mall, salon dan spa, toko brand-brand *fashion*, dan klinik perawatan diri ternama yang sangat menunjang kebutuhan pria metroseksual. Kota Bandung dipilih karena selain tersedianya fasilitas modern untuk memenuhi kebutuhan pria metroseksual, peneliti juga berdomisili di kota Bandung yang kemudian dapat memudahkan dalam hal pengambilan data.

Beberapa penelitian yang telah disebutkan di atas mengungkapkan pengaruh *gratitude* dan *health consciousness* terhadap *body image*. Dari beberapa penelitian tersebut, peneliti berasumsi bahwa jika pria metroseksual memiliki rasa *gratitude* yang tinggi dan didukung oleh kesadaran kesehatan (*health consciousness*) yang baik maka berpengaruh pada persepsi *body image* yang positif. Begitupun sebaliknya, jika pria metroseksual memiliki rasa *gratitude* yang rendah dan tidak didukung oleh kesadaran kesehatan (*health consciousness*) yang baik maka berpengaruh pada persepsi *body image* yang negatif. Berdasarkan pemaparan di atas, maka melalui penelitian ini peneliti ingin mengetahui peran masing-masing variabel terhadap *body image*. Saat ini belum banyak penelitian yang meneliti ketiga variabel ini secara langsung dan seperti apa pengaruhnya pada pria metroseksual masih perlu dikaji lebih dalam. Atas dasar tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan studi penelitian mengenai “*Pengaruh Gratitude dan Health Consciousness terhadap Body Image pada Pria Metroseksual*”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, rumusan masalah yang diajukan pada penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh *gratitude* terhadap *body image* pada pria metroseksual?
2. Apakah terdapat pengaruh *health consciousness* terhadap *body image* pada pria metroseksual?
3. Apakah terdapat pengaruh *gratitude* dan *health consciousness* terhadap *body image* pada pria metroseksual?

C. Tujuan Masalah

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji data secara empiris yang meliputi:

1. Menguji pengaruh *gratitude* terhadap *body image* pada pria metroseksual.
2. Menguji pengaruh *health consciousness* terhadap *body image* pada pria metroseksual.
3. Menguji pengaruh *gratitude* dan *health consciousness* terhadap *body image* pada pria metroseksual.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaatnya sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini dapat memberikan manfaat terkait kajian pengembangan wawasan keilmuan psikologi khususnya mengenai konsep *gratitude* dan *health consciousness* terhadap *body image*.
 - b. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan pada masa yang akan datang bagi para peneliti dengan tema yang serupa dalam melakukan penelitian selanjutnya.
2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat memberikan informasi kepada masyarakat khususnya pria metroseksual mengenai keterkaitan antara *gratitude* dan *health consciousness* terhadap *body image*. Diharapkan penelitian ini menjadi informasi sehingga para pria metroseksual senantiasa memiliki rasa *gratitude* yang tinggi dan

meningkatkan kesadaran akan kesehatannya (*health consciousness*) sehingga membentuk *body image* yang positif.