

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Emerging adulthood merupakan periode penting dalam perkembangan dan peralihan bagi kaum muda, di mana mereka mengalami transisi dari masa remaja menuju dewasa (Wider dkk., 2023). Umumnya, fase ini berlangsung antara usia 18-29 tahun dan dicirikan oleh transformasi fisik, mental, dan sosial yang dapat berpengaruh signifikan terhadap perkembangan dan kesejahteraan individu (Rey dkk., 2014) Masa *emerging adulthood* dianggap sebagai waktu penting dalam proses perkembangan di mana risiko terkena depresi, gangguan pola makan, dan peningkatan berat badan menjadi sangat tinggi (Hazzard dkk., 2021)

Transisi dari masa remaja ke dewasa, yang dikenal sebagai *emerging adulthood*, dicirikan oleh eksplorasi identitas, perubahan dalam bidang pendidikan, hubungan percintaan, dan minat secara keseluruhan (Madhavan dkk., 2021). Pria seringkali menghadapi tantangan unik. Mereka didorong untuk memahami dan menyerap konsep maskulinitas yang dapat merugikan kesejahteraan mental mereka (Doorn dkk., 2021). Selain itu, norma-norma maskulinitas yang berlaku di masyarakat juga berkontribusi terhadap ketidakpuasan tubuh pada pria Individu di masa ini sering mengalami kecemasan, ketidakpastian, dan rasa tidak aman karena mereka merasa tidak sepenuhnya dewasa namun juga bukan lagi remaja, terutama selama masa kuliah, di mana mahasiswa menghadapi tanggung jawab akademik

dan pribadi, serta berbagai beban terkait keuangan, sosial, dan kesehatan (Qolbi, 2020).

Emerging adulthood adalah waktu di mana individu menjelajahi hubungan percintaan, termasuk dalam memilih pasangan dan memperluas pengalaman romantis sebelum membuat keputusan untuk menetap dengan pasangan hidup (Sutanto & Muttaqin, 2021). Mereka menekankan kualitas hubungan dalam percintaan, mencari pekerjaan yang sesuai dengan identitas dan kepuasan pribadi, serta mengalami pembelajaran mandiri yang juga mengarah pada persiapan karier, yang dapat meningkatkan tingkat stress (Wijaya & Utami, 2021). Kesuksesan dalam mencapai kesehatan mental, identitas, pendidikan, dan hubungan sosial tergantung pada seberapa baik individu beradaptasi dengan tantangan dan mendapatkan dukungan yang diperlukan. Fase ini memiliki lima ciri khas, meliputi eksplorasi identitas, ketidakstabilan, fokus pada diri sendiri, perasaan di antara, dan kemungkinan serta optimisme (Ramadhina & Sosialita, 2022).

Pada masa *emerging adulthood*, wanita sering merasa penting untuk memenuhi standar kecantikan yang dipersepsikan oleh masyarakat. Mereka ingin menarik perhatian lawan jenis dan sering kali fokus pada penampilan fisik (Ananta & Suhadianto, 2022). Dalam mencapai penampilan fisik tersebut, wanita mengalami penilaian yang keras terhadap diri mereka sendiri, mengukur nilai diri mereka berdasarkan sejauh mana mereka memenuhi standar kecantikan yang ditetapkan oleh masyarakat (Avery dkk., 2021). Dalam sebuah wawancara dan diskusi kelompok di negara Jepang, tekanan dari standar kecantikan tradisional menjadi perhatian utama, seperti memiliki wajah kecil, mata besar, dan kulit halus

serta putih. Selain itu, penekanan yang kuat juga ditempatkan pada tubuh yang sangat ramping (Ando dkk., 2021).

Baru-baru ini, media sosial telah berkembang biak yang mempromosikan kombinasi ideal, kurus, berotot, dan berlekuk. Meskipun cita-cita penampilan telah bervariasi dari waktu ke waktu, cita-cita kecantikan ini secara konsisten digambarkan sebagai sesuatu yang tidak realistis dan tidak dapat dicapai (Hernández dkk., 2021). Mereka cenderung menyoroti standar ideal tubuh sesuai dengan gender tertentu, seperti tubuh yang kurus, ramping dengan lemak tubuh rendah bagi wanita serta berat badan rendah dan kekar bagi pria (Galupo dkk., 2021). Banyak penulis wanita dan feminis menyoroti standar kecantikan tidak realistis dalam media, terutama di Indonesia, yang sering menekankan kulit putih, rambut lurus, dan tubuh ideal (Chinta dkk., 2023). Bentuk tubuh wanita juga menjadi pertimbangan dalam menilai kecantikan. Selain wajah cantik, kecantikan wanita sering dikaitkan dengan kulit yang putih, halus, dan kencang, serta bentuk tubuh yang sesuai dengan standar yang telah ditetapkan, termasuk lekukan pada pinggul, bibir, dan bagian tubuh lainnya (Zhu dkk., 2024).

Sharma dkk. (2024) menyatakan bahwa dengan mengembangkan belas kasihan pada diri sendiri dapat meredakan ketidakpuasan tubuh dan menjaga kesehatan mental positif. Hal ini penting dalam menghadapi tekanan sosial terkait penampilan dan membantu mengurangi rasa malu serta ketidakpuasan tubuh. Toole dkk. (2021) mengungkapkan belas kasih diri membantu individu menerima tubuh mereka dan mengurangi tekanan dari ketidakpuasan tubuh, tanpa harus mengubah atau mengikuti standar kecantikan. Alleva dkk. (2024) menambahkan individu

dengan citra tubuh yang positif menggunakan “penyaringan protektif”, di mana mereka menyerap informasi yang memperkuat citra tubuh positif dan menolak informasi negatif. Proses ini membantu mereka mempertahankan citra tubuh yang positif meskipun terpapar konstruksi tubuh ideal yang tidak realistis dalam media. Lazuka dkk. (2020) melaporkan sebuah gerakan “*body positivity*” semakin populer di media sosial, menolak cita-cita kecantikan yang sempit dan tidak realistis. Gerakan ini mendorong individu untuk menantang standar kecantikan masyarakat dan menerima beragam ukuran tubuh dan penampilan.

Menurut Cash & Pruzinsky, 2002 (Made dkk., 2023) salah satu faktor yang memengaruhi ketidakpuasan tubuh adalah jenis kelamin yaitu wanita dan pria. Pada periode *emerging adulthood* wanita lebih kritis terhadap standar sosial dengan argumen feminis sedangkan pria lebih berfokus pada tindakan untuk mencapai tubuh ideal dan mungkin lebih puas dengan penampilan mereka (Gattario & Frisé, 2019). Dalam rentang usia tersebut, beberapa di antaranya memiliki konflik identitas gender, sehingga wanita memiliki tingkat ketidakpuasan tubuh dan gangguan makan yang lebih tinggi dibandingkan pria (Ålgars dkk., 2010). Malillos dkk. (2021) menyatakan bahwa jenis kelamin memiliki peran yang signifikan dalam ketidakpuasan tubuh, dengan banyak bukti menunjukkan bahwa wanita cenderung mengalami ketidakpuasan tubuh yang lebih tinggi dibandingkan pria. Hui & Brown (2013) menyatakan bahwa perbedaan gender dalam ketidakpuasan tubuh mungkin juga disebabkan oleh perbedaan dalam gaya kelekatan dan tingkat diferensiasi antara pria dan wanita.

Ketidakpuasan tubuh mencakup pikiran dan perasaan negatif bentuk tubuh seseorang dan merupakan faktor penting yang mendorong gangguan makan (Zhu dkk., 2024). Ketidakpuasan tubuh adalah masalah kesehatan masyarakat yang serius dan sangat prevalen di antara populasi barat. Prevalensi ini mengkhawatirkan karena menimbulkan munculnya gangguan makan (Dondzilo & Basanovic, 2023). Ketidakpuasan tubuh melibatkan pikiran dan perasaan negatif tentang penampilan tubuh, termasuk ukuran, berat, bentuk, dan daya tarik. Ketidakpuasan tubuh pada wanita dikaitkan dengan berbagai efek negatif, seperti kualitas hidup yang lebih rendah, peningkatan depresi, kecemasan, dan risiko gangguan makan yang lebih tinggi (Harrington & Overall, 2021). Ketidakpuasan tubuh sering muncul dari tekanan sosial budaya yang menganjurkan ukuran atau bentuk tubuh yang sulit dicapai, seperti tubuh berotot atau berlekuk. Di masyarakat barat, wanita sering menghadapi tekanan untuk menjadi kurus (Pollet dkk., 2021). Perbedaan respons terhadap ketidakpuasan tubuh antara laki-laki dan perempuan dikarenakan adanya banyak hal seperti pembentukan, sosialisasi, penguatan dan konstruksi sosial serta kultural (Hernawati, 2007).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di sosial media whatsapp dan instagram, peneliti mendapatkan fenomena terkait perbedaan wanita dan pria, yaitu wanita dengan bentuk tubuh yang berisi cenderung jarang sekali mengekspos foto penuh satu badan, mereka akan memposting sebagian tubuhnya saja seperti bagian wajah atau setengah badan. Begitu juga dengan wanita dengan kondisi tubuh yang terlalu kurus. Mereka lebih memilih untuk posting swafoto atau pemandangan alam. Wanita yang terlalu kurus juga lebih sering memakai pakaian

yang lebih longgar atau bercorak agar badannya terlihat lebih berisi. Wanita akan memposting apapun yang bisa menambah nilai diri dan biasanya agar menarik lawan jenis. Berbeda dengan pria, mereka lebih santai dalam memposting foto badan. Mereka cenderung tidak memperhatikan konten yang diposting serta menganggap hal tersebut biasa saja.

Hasil wawancara yang dilakukan pada 3 orang wanita dan pria dengan usia 18-29 tahun. Pada 29 Maret 2024 didasarkan pada panduan wawancara yang telah dibuat. Pada wanita A berusia 19 tahun menyatakan bahwa ia tidak puas dengan kondisi tubuhnya karena orang sekitar menyebut bagian tubuh belakangnya rata. Orang-orang menertawakanya dan merasa itu hanya candaan. Sehingga memunculkan ketidakpuasan tubuh yang tidak hanya pada bagian tersebut saja melainkan pada bagian mata dan dada. Bagian bawah matanya yang menghitam parah terlihat tidak segar serta bagian payudara dan pantat yang terlalu kecil. A juga terkadang membandingkan kondisi tubuhnya, ketika melihat seseorang yang berpapasan atau didepannya memiliki kondisi tubuh yang dia idamkan. Merasa bahwa orang tersebut lebih baik dari dirinya. Ia sering mengkritik dirinya sendiri, terutama ketika melihat orang lain yang lebih baik darinya. Dalam hubungannya dengan orang lain, A cenderung memilih diam jika teman yang membuat kesalahan bukan teman dekatnya. Ketika menerima pujian, A cenderung tidak mempercayainya dan sering berkilah.

Wawancara lain dengan wanita B berumur 29 tahun, mengungkapkan bahwa ia mengalami kondisi tubuh yang tidak ideal karena ia terlalu kurus dan pendek membuatnya pernah mendapatkan julukan yang mana tidak pantas untuk

diucapkan. Walaupun kejadian itu sudah terjadi satu tahun yang lalu, ia tetap saja teringat dan tidak ingin berurusan dengan orang itu lagi kedepannya. Wanita B merasa tidak pantas menggunakan pakaian yang terlalu panjang, membuatnya terlihat pendek. Ia juga pernah merasakan sakit hati saat hasil kerjanya tidak sesuai dengan hasil yang didapat, salah satunya pada momen lulus sma. Ia tidak berhasil masuk ke universitas impiannya. Akibat kegagalan tersebut, ia seringkali menangis jika mengingat momen tersebut. Ketika seorang teman membuat kesalahan, B akan mengingatkannya. Ia lebih mudah memaafkan orang lain dibandingkan memaafkan dirinya sendiri. Karena itu, ia sering mengkritik dirinya saat melakukan banyak kesalahan.

Wawancara juga dilakukan dengan wanita C berumur 22 tahun, menyatakan bahwa postur tubuhnya yang kecil, ia seringkali mendapatkan label "anak sd" atau "kurcaci" dari orang-orang sekitar. Menurutnya hal itu terkadang menyakiti hati jika orang tersebut tidak terlalu mengenal dirinya. Pada momen-momen tertentu seperti melihat seseorang dengan badan yang ideal, muncul rasa tidak puas dengan berat badan, pada khususnya di bagian betis dan paha. Ia tetap ingin memiliki tubuh seperti idol k-pop meskipun kebanyakan dari mereka justru berat badannya tidak sehat. Ketidakpuasan juga ketika subjek di depan kaca, saat tidak terlihat cocok dengan pakaiannya ia akan merasa badannya tidak cocok memakai model apapun. Ia terlalu mengkritik fisik sendiri, dan meskipun memaafkan kesalahan orang lain, ia masih mengingat-ingat kesalahan tersebut. Ia menyatakan bahwa kegagalan yang paling sulit dilupakan dalam hidupnya adalah tidak berhasil masuk ke universitas

impian, meskipun telah mempersiapkannya dengan kerja keras. Ia merasakan sakit hati yang mendalam dan sulit untuk bangkit.

Sedangkan wawancara dengan pria D berusia 24 tahun, ia menyatakan bahwa dirinya tidak pernah mengalami candaan fisik orang-orang sekitar, ia merasa sudah kondisi tubuhnya yang sekarang sudah ideal hanya saja terkadang ia masih belum puas karena bentuk otot badannya yang belum terlihat sempurna. Walaupun demikian, ia merasa sangat bersyukur atas kondisi tubuh yang sekarang. Pria D melakukan kegiatan gym tiga kali dalam seminggu, hal ini dilakukan untuk mendapatkan tubuh ideal yang sehat. Perubahan perilaku tersebut terjadi 6 tahun lalu sejak lulus smk. Subjek bertekad untuk menjaga pola hidupnya lebih sehat dan tertata. Ia mempunyai role model dalam membentuk badan, jadi setiap harinya ia akan termotivasi untuk terus berolahraga. Pria D jarang mengkritik dirinya sendiri. D juga tidak sungkan menerima pujian dari orang lain. D senang menghibur diri kapanpun ia mau. Ketika hasil pekerjaannya diremehkan, D tidak terlalu memikirkannya dan bahkan menjadikannya motivasi untuk berkembang.

Wawancara lain dengan pria E berumur 20 tahun, ia berbagi bahwa dirinya tidak pernah mendapatkan julukan atau label atas kondisi tubuhnya. Ia bersyukur atas kondisi tubuhnya yang sekarang. Menurutnya, tubuh memerlukan olahraga yang rutin agar tetap sehat dan bugar. Selain itu, harus mengontrol nutrisi yang masuk kedalam tubuh. Konten-konten sosial media yang bermunculan tentang berat badan ideal tidak berpengaruh dalam penilaian dirinya. Ia mempunyai standar tersendiri. Pada saat waktu luang, ia mendengarkan musik, menonton film, menikmati makanan enak, dan jalan-jalan. Pria E lebih menyukai suasana yang

tenang dan damai. Jika diremehkan, E akan menanyakan di mana letak kesalahannya; jika kritik tersebut masuk akal, ia akan menerimanya, tetapi jika tidak, ia akan melakukan protes.

Wawancara juga dilakukan pada pria F yang berumur 21 tahun, mengungkapkan bahwa ia tidak terlalu memikirkan tentang bentuk tubuhnya sudah ideal atau belum. Ia lebih memprioritaskan kualitas metabolisme yang ada ditubuhnya. Bentuk tubuhnya yang sekarang sudah cukup sehingga tidak memerlukan olahraga ataupun diet ketat yang dilakukan orang-orang sekitarnya. Pada momen-momen tertentu ia perlu membuat afirmasi positif. F percaya bahwa kritik dan saran adalah konstruktif dan membantu membentuk pribadi yang lebih baik di masa depan. Ketika menerima pujian, F merasa bangga dan membanggakan dirinya sendiri. Ia berbagi bahwa meskipun pernah mengalami kegagalan, ia tidak merasa terlalu kecewa. Baginya, menerima kegagalan adalah kesempatan untuk belajar, dan ia memilih untuk menikmatinya. Ketika seorang teman membuat kesalahan, F akan menegur mereka. Jika diremehkan, F membiarkannya tanpa kehilangan semangat untuk melakukan perubahan.

Berdasarkan penelitian ditemukan bahwa perbedaan gender dalam penelitian ini mendukung gagasan bahwa ketidakpuasan citra tubuh pada laki-laki dan perempuan berbeda, dengan ketidakpuasan tubuh lebih sering dialami oleh remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki-laki, menunjukkan bahwa perasaan negatif terhadap tubuh sendiri cenderung lebih dominan pada perempuan muda dalam periode ini (Santika & Bawono, 2022). Wanita memiliki *body image negative* yang lebih tinggi dibandingkan dengan pria (Tarbawi dkk., 2018).

Penelitian yang dilakukan Deek dkk. (2024) menunjukkan secara keseluruhan, tekanan dari ibu dan saudara perempuan terkait dengan ketidakpuasan tubuh dan masalah makan tidak teratur. Peserta juga merasa lebih banyak tekanan dari ibu daripada saudara perempuan dalam hal penampilan. House dkk. (2023) mengungkapkan bahwa perempuan dengan tingkat ketidakpuasan yang tinggi lebih fokus pada gambaran tubuh perempuan dengan berat badan rendah. (Manjunath dkk., 2021) temuannya menunjukkan bahwa wanita dengan kelebihan berat badan atau obesitas yang merasa tidak puas dengan citra tubuh mereka cenderung memiliki pola makan yang kurang teratur dan motivasi yang rendah untuk makan sehat. (Chan & Hurst, 2022) menegaskan jika ejekan etnis terkait penampilan secara tidak langsung meningkatkan ketidakpuasan terhadap warna kulit. Temuan ini menekankan bahwa ketidakpuasan terhadap warna kulit adalah faktor penting yang menghubungkan ejekan etnis terkait penampilan dan proses akulturasi dengan citra tubuh wanita Asia Selatan.

Wanita dan pria membutuhkan belas kasih diri untuk mengatasi resiko terkena depresi dikarenakan peningkatan berat badan dan perubahan kondisi tubuh. Apabila wanita dan pria memiliki belas kasih diri yang baik, hal ini berdampak positif pada kehidupan seseorang (Sari dkk., 2022). Individu yang berbelas kasih terhadap diri sendiri cenderung lebih kecil kemungkinannya mengembangkan orientasi *negative*. Mereka mampu menerima penampilan mereka meskipun ada kekurangan, menolak standar kecantikan yang tidak realistis, dan menghargai fungsi tubuh mereka (Linardon dkk., 2024). Pola pikir yang penuh kasih sayang

terhadap diri sendiri membantu memperkuat ketahanan diri dalam situasi yang menuntut dan melelahkan (Wiita dkk., 2024).

Belas kasihan diri adalah faktor penting untuk ketahanan, membantu pemulihan dari trauma dan menghadapi tantangan sambil mendorong perubahan positif. Tingkat belas kasihan diri yang tinggi dikaitkan dengan pengurangan pikiran yang berulang dan kritik diri (Yasar dkk., 2024). Belas kasih diri merupakan sikap baik dan tidak menghakimi terhadap penderitaan seseorang, yang terdiri dari tiga komponen utama: kebaikan hati, kemanusiaan, dan kehati-hatian. Dengan mengintegrasikan ketiga hal tersebut, individu dapat menghadapi penderitaan dengan cara yang lebih konstruktif dan penuh empati (Tudor dkk., 2023). Belas kasih diri adalah sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi kesulitan atau kekurangan. Ini melibatkan perlakuan baik terhadap diri sendiri, bukan mengkritik, dan melihat penderitaan serta kegagalan sebagai bagian dari pengalaman manusia. Belas kasih diri mencakup pengakuan bahwa kelemahan dan kekecewaan adalah hal yang umum dan setiap orang berhak menerima belas kasih (Karinda, 2020).

Menurut Neff (2003) faktor yang memengaruhi belas kasih diri yaitu salah satunya jenis kelamin, terdapat perbedaan tingkat belas kasih diri antara wanita dan pria, dalam penelitian tersebut, wanita dilaporkan memiliki belas kasih diri yang lebih rendah daripada pria. Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Abela & Hankin (2011) mengungkapkan bahwa wanita lebih sering mengkritik diri sendiri dan cenderung menyelesaikan masalah dengan cara ruminasi dibandingkan pria. Sebuah penelitian oleh Yarnell dkk. (2015) tentang perbedaan belas kasih diri

berdasarkan jenis kelamin mengungkapkan bahwa laki-laki memiliki tingkat belas kasih diri yang sedikit lebih tinggi dibandingkan perempuan.

Ferrari dkk. (2023) menambahkan bahwa perbedaan gender dalam belas kasih adalah signifikan. Penelitian ini mengidentifikasi dua profil: profil hubungan diri yang penuh kasih dan profil hubungan diri yang tidak penuh kasih. Profil belas kasih lebih umum di antara laki-laki, sedangkan profil tidak belas kasih umum di antara perempuan. Henny & Yendi (2021) menyatakan bahwa jika ditinjau dari jenis kelamin, terdapat perbedaan signifikan, dimana belas kasih diri remaja laki-laki lebih tinggi dari pada belas kasih diri remaja perempuan. Murn & Steele (2020) berpendapat bahwa semakin tinggi standar yang dimiliki seseorang, semakin besar kecenderungan mereka untuk mengkritik diri sendiri. Penelitian menunjukkan perbedaan gender dalam hal ini: perempuan cenderung lebih sulit mencapai standar tinggi dan lebih sering mengkritik diri sendiri dibandingkan laki-laki.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti memutuskan ingin meneliti apakah ada Perbedaan Ketidakpuasan Tubuh dan Belas Kasih Diri pada Wanita dan Pria *Emerging Adulthood*.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris perbedaan jenis kelamin wanita dan pria yang ditinjau dari ketidakpuasan tubuh dan belas kasih diri.

C. Manfaat Penelitian

Dengan dilaksanakannya penelitian ini, diharapkan bisa memiliki dua manfaat diantaranya sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan dan memberikan sumbangan informasi agar dapat turut mengembangkan ilmu psikologi, terutama psikologi perkembangan yang berkaitan dengan ketidakpuasan tubuh dan belas kasih diri. Selain itu dapat bermanfaat sebagai bahan perbandingan bagi penelitian-penelitian selanjutnya, terutama yang berkaitan dengan ketidakpuasan tubuh dan belas kasih diri.

2. Manfaat Praktis

a. Wanita dan pria *emerging adulthood*

Hasil penelitian ini salah satunya dapat menambah informasi bagi Wanita dan Pria berkaitan dengan ketidakpuasan tubuh dan belas kasih diri.

b. Peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk penelitian-penelitian selanjutnya mengenai ketidakpuasan tubuh dan belas kasih diri.