

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Berpenampilan dan mempunyai fisik yang menawan merupakan impian banyak individu dari segala jenis gender baik laki-laki maupun perempuan, penampilan yang menawan khususnya kondisi fisik akan memberikan kepuasan tersendiri pada diri individu khususnya pada remaja. Hal tersebut akan menjadikan remaja memiliki daya tarik tersendiri ketika berada di lingkungan sosial selain itu dapat meningkatkan kepercayaan dirinya baik dari laki-laki maupun perempuan yang berusaha untuk memperbaiki penampilan. Remaja dianggap sebagai masa transisi yang tidak terputus dan selalu ingin melakukan perubahan secara drastis dari masa sebelumnya ke tahap berikutnya yang berarti pengalaman sebelumnya akan mempengaruhi masa sekarang dan juga masa yang akan datang berdasarkan pengalaman pribadi juga banyak remaja melibatkan transformasi fisik, mental, dan emosional. Pengalaman *glow up* adalah perjalanan pribadi yang melibatkan perawatan diri secara menyeluruh. Dengan fokus pada kesehatan fisik, mental, dan emosional, setiap individu dapat mencapai transformasi yang diinginkan dengan cara yang sehat dan berkelanjutan.

Valensia (2023), menyatakan bahwa ketika individu memasuki masa remaja mereka harus meninggalkan hal-hal yang berkaitan dengan masa kanak-kanak dan belajar mengadopsi pola perilaku dan sikap yang baru untuk menggantikan yang telah ditinggalkan, remaja atau yang bisa kita sebut generasi muda merupakan penerus bangsa yang akan membentuk masa depan kehidupan dan berperan dalam mewujudkan kedamaian serta kesejahteraan umat manusia, harus diakui juga di era seperti sekarang ini remaja selalu mengikuti perkembangan informasi yang telah ada, masa remaja juga menawarkan banyak kesempatan untuk bertumbuh bukan hanya dari dimensi fisik yang kompleks, tetapi juga dalam kompetensi kognitif secara emosional, otonomi, harga diri serta hubungan dan perasaan hangat yang dimiliki individu dengan individu tertentu. Remaja sendiri sering melakukan

physical glow up karena beberapa alasan yang berkaitan dengan perkembangan diri, kepercayaan diri, dan pengaruh sosial. Banyak remaja merasa bahwa penampilan fisik yang lebih baik dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka. Dengan penampilan yang lebih menarik, mereka merasa lebih siap untuk berinteraksi sosial dan menghadapi berbagai situasi, baik di sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari, masa remaja juga merupakan masa yang dimana periode yang banyak perubahan fisik terjadi, termasuk perubahan hormon yang dapat memengaruhi penampilan. Remaja sering kali ingin mengatasi masalah kulit seperti jerawat atau perubahan bentuk tubuh yang muncul selama masa pubertas. Proses *glow up* menjadi cara untuk mengelola dan merespons perubahan ini (Rut, i, L., & Hutabarat, 2024).

Perubahan yang terjadi secara cepat dimasa remaja berkaitan dengan aspek fisik meliputi cepatnya pertumbuhan dan penambahan tinggi badan, berat badan, perubahan hormon, kematangan fungsi seksual saat masa pubertas, seperti halnya perubahan organ seksual yang semakin berfungsi dan mulai mencapai kematangan seksual, serta semakin berkembangnya fungsi struktur otak, perubahan-perubahan tersebut membuat remaja memperhatikan serta menilai perubahan yang terjadi pada fisiknya dan juga minat remaja yang ingin menampilkan perubahan fisiknya dari sebelum (*before*) dan sesudah (*after*). Perubahan tersebut dilakukan untuk memenuhi standar sosial yang dibentuk ditengah masyarakat dan meningkatkan daya tarik individu lain yang melihatnya selain itu juga memberikan motivasi untuk individu lain agar turut merubah penampilan fisik (Aisyah, E, 2023).

Bermunculannya trend-trend yang berkembang dari tahun ke tahun yang menyesuaikan kondisi serta fenomena yang terjadi hingga perkembangan teknologi yang dapat mempengaruhi tatanan kehidupan individu, yang salah satunya memunculkan fenomena melakukan *physical glow up* yang menunjukkan perubahan seseorang menjadi lebih baik dari waktu ke waktu, khususnya dari segi perubahan fisik dengan memperlihatkan perubahan yang terjadi dimasa lalu dengan masa yang sekarang perubahan tersebut biasanya meliputi berat badan, penampilan, perubahan pada wajah. Jika dilihat dari segi fisik *physical glow up* sendiri berupa perubahan bentuk tubuh yang ideal dan juga perubahan fisik yang semakin rupawan atau menawan (Widiarti et al., 2022).

Pada umumnya fenomena *psychical glow up* ini ditujukan baik untuk laki-laki maupun perempuan, dikarenakan keinginan individu untuk dapat tampil dengan fisik yang lebih menawan. Menurut Dictio (dalam Zayyan & Saino, 2021), sebuah website yang berisi komunitas yang membahas *glow up*, *glow up* memiliki 4 kategori dalam pencapaian mulai dari kesehatan dan kebugaran secara fisik, penampilan fisik, kesehatan mental dan lingkungan sosial. *Glow up* merupakan sebuah usaha untuk menjadi yang berbeda dari masa sekarang ke masa yang akan datang. Sehingga membuat paradigma perubahan modern yang dipengaruhi juga oleh tubuh yang tinggi sempurna, langsing, rambut panjang, kulit putih dan bersih, hidung mancung dan mata besar dan jenis nya sendiri ada pada perawatan kulit, perawatan rambut, gaya hidup sehat, perawatan tubuh,

Adanya kriteria standar dalam diri (*internal*) dan juga kriteria standar sosial yang menjadikan individu contohnya pada perempuan menetapkan standar kecantikan pada dirinya sendiri. Standar cantik sendiri tidak memiliki gambaran ideal karena arti cantik itu sendiri multi maknanya. Namun standar kecantikan itu sendiri digiring oleh dirinya sendiri maupun lingkungan sosial contohnya seperti berkulit putih, cerah dan bertekstur halus atau yang bisa di kenal dengan istilah *glowing*. Hal ini yang menjadikan perempuan berupaya untuk memenuhi standar kecantikan tersebut (Sari & Abdullah, 2023) Berdasarkan penjelasan dari penelitian di atas bahwa perempuan ingin tampil dengan cantik maupun menawan sehingga berkemungkinan besar mendorong perempuan melakukan *psychical glow up*. Dalam hal ini peneliti melakukan survey dengan melakukan wawancara pre-eliminatory terhadap empat narasumber yaitu dua remaja laki-laki dan juga dua remaja perempuan, dengan tujuan untuk mengetahui apakah fenomena melakukan *psychical glow up* dilakukan oleh laki-laki dan juga perempuan. Narasumber pertama dan kedua merupakan dua orang laki-laki berinisial AD 18 tahun dan RZ 17 tahun. Sedangkan dua narasumber lainnya yaitu dua orang perempuan berinisial YD 17 tahun dan TT 17 tahun. Hasil wawancara pre-eliminatory tersebut menunjukkan bahwa dua remaja laki-laki yaitu AD dan RZ beranggapan *psychical glow up* perlu untuk dilakukan karena laki-laki perlu tampil gagah dan menawan dengan memiliki bentuk dan postur tubuh yang bagus, yang bisa diperoleh dengan rutin berolahraga. Selanjutnya dua remaja perempuan yaitu

YD dan TT beranggapan bahwa perempuan perlu untuk selalu tampil lebih cantik dan menawan dari bentuk tubuh, kondisi fisik, hingga penampilan, sehingga melakukan *psychical glow up* penting untuk dilakukan untuk mewujudkan harapan tersebut. Berdasarkan hasil wawancara pre-eliminary membuat peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai fenomena melakukan *physical glow up* pada remaja yang ditinjau dari gendernya.

Pada penelitian ini, peneliti yang merupakan individu yang berdomisili di Kota Bekasi melakukan pemilihan terhadap subjek penelitian lalu memutuskan untuk meneliti subjek dengan kategori usia remaja yang juga berdomisili di Kota Bekasi, agar mempermudah peneliti dalam melakukan pengolahan data penelitian kedepannya. Santrock (2006) sendiri menjelaskan bahwa remaja dapat dibagi menjadi tiga bagian yaitu remaja awal yang berusia 10 tahun sampai 13 tahun, lalu remaja pertengahan dimulai dari usia 14 tahun sampai 17 tahun dan remaja akhir dimulai dari usia 18 tahun sampai 22 tahun. Pada fase remaja pertengahan remaja sedang menjadi siswa sekolah menengah pertama yang pada dasarnya masuk kedalam kategori remaja akhir atau *late adolescence* yaitu antara usia 15-18. Kemudian Santrock melanjutkan, remaja jika ditinjau berdasarkan keilmuan psikologis merupakan salah satu tahapan dalam perkembangan hidup yang seringkali dikenal sebagai masa peralihan antara kanak-kanak menuju dewasa. Di masa peralihan ini remaja seringkali mengalami *ambiguitas* karena berada pada posisi antara anak-anak dan dewasa. Remaja juga mengalami proses perkembangan yang meliputi perubahan pada aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional.

Berdasarkan wawancara di atas terhadap remaja laki-laki maupun perempuan, peneliti berasumsi adanya kemunculan variabel psikologi yaitu *body image* yang juga ikut mendorong kuat munculnya fenomena melakukan *physical glow up* khususnya pada remaja baik itu laki-laki maupun perempuan. Laki-laki maupun perempuan tidak melihat menilai tubuhnya dengan cara yang sama kemungkinan besar juga terdapat perbedaan di antara keduanya sehingga membuat hal tersebut menarik untuk diteliti lebih lanjut serta *body image* sendiri merupakan merujuk pada cara seseorang melihat dan merasakan tentang tubuhnya sendiri, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, sosial, dan budaya.

Menurut Octavia (2020), dalam hal body image pada remaja baik itu laki-laki maupun perempuan, jika pertumbuhan, perubahan, dan perkembangan fisik berjalan sewajarnya atau terwujud seperti yang diharapkan, maka remaja akan dapat menghargai, menghormati dan menjaga dengan baik kondisi fisiknya. Menurut Agustiningsih & Rohmi (2020) menyatakan bahwa *body image* merupakan sikap dan penilaian individu terhadap bentuk tubuhnya khususnya, fungsi dan potensi tubuh serta khususnya pada penampilan tubuh. Pada umumnya terdapat dua jenis body image yang kerap dimiliki remaja yaitu *body image* positif dan *body image* negatif dan fenomena *physical glow up* sendiri secara garis besar ditimbulkan oleh *body image* yang negatif pada remaja.

Menurut Puspasari (2019), menyatakan bahwa *body image* yang positif merupakan penilaian yang positif terhadap kondisi tubuhnya sendiri. Individu yang memiliki *body image* yang positif cenderung memiliki kepuasan terhadap hidupnya, kebahagiaan, kebanggaan terhadap tubuh yang dimiliki serta mampu mendorong peningkatan harga diri individu. Sedangkan *body image* yang negatif ialah memandang dan menilai kondisi fisik secara negatif serta tidak sesuai seperti yang ia harapkan, seperti kondisi atau warna kulit yang tidak cerah baik itu wajah maupun anggota tubuh lainnya, aroma badan yang tidak wangi, kondisi rambut yang kurang baik maupun kering, dan masih banyak yang lainnya. Adapun *body image* negatif dapat berdampak pada psikis remaja seperti seperti stress, emosional yang terganggu, kecemasan yang berlebih, depresi, gangguan makan seperti *anoreksia*, *bulimia nervosa*, *binge eating (compulsive overeating)*, kesehatan seksual terancam, *social withdrawal* atau penarikan diri dari lingkungan sosial.

Pada sebuah penelitian yang dilakukan oleh Maharani (2022) menemukan sekitar 40% - 70% remaja perempuan tidak puas pada bagian dari tubuh dan penampilan fisiknya seperti bagian panggul, perut, paha, khususnya seperti kulit, rambut, mulut, gigi dan penampilan fisik lainnya. Sekitar 50% - 80% remaja perempuan menginginkan tubuh yang langsing dan 20% - 60% remaja perempuan telah melakukan diet, dan program kecantikan. Kemudian penelitian Febriani & Rahmasari (2022), mengatakan bahwa 85,7% remaja perempuan tidak dapat menerima dirinya sendiri dengan baik, karena disebabkan 68,5% remaja perempuan merasa memiliki bentuk tubuh yang tidak menarik, 31,4% remaja putri merasa

memiliki berat badan yang berlebih dan 45,7% remaja perempuan menganggap tubuh orang lain lebih ideal.

Penelitian lainnya dari Agustiningsih (2019), yang menjelaskan bahwa penurunan penerimaan *body image* pada remaja sangat erat dengan kaitannya dengan berat badan maupun kondisi fisiknya. Remaja perempuan lebih dari 70% menginginkan tubuhnya menjadi kurus dan 50% remaja laki-laki menginginkan tubuhnya berotot. Hal ini diperkuat oleh Tasman et al. (2023), ia menjelaskan bahwa permasalahan *body image* tidak hanya dialami oleh remaja perempuan saja, namun juga dialami oleh remaja laki-laki. Permasalahan *body image* pada remaja laki-laki lebih mengarah pada proporsi tubuh, massa otot, bentuk badan dan tinggi badan. Proses perbandingan yang dilakukan oleh peneliti terhadap remaja perempuan dan laki-laki berdasarkan penjelasan di atas yaitu remaja perempuan dan laki-laki kerap sama-sama memiliki *body image* terutama *body image* yang negatif akan tetapi pada penelitian ini juga berkemungkinan besar terdapat perbedaan *body image* dari remaja perempuan maupun remaja laki-laki.

Keinginan yang kuat, usaha yang tidak pernah putus untuk mewujudkan kondisi fisik dan bentuk tubuh yang ideal dapat memberikan banyak manfaat untuk kesehatan fisik dan psikologis remaja perempuan maupun laki-laki, terutama dengan memiliki kondisi dan penampilan fisik yang diharapkan akan membuat remaja merasa lebih unggul diantara individu lain, dapat menjadi pusat perhatian diantara teman - teman sebaya, menarik perhatian lawan jenis, menjadi individu yang percaya diri dan mendapatkan kepuasan maupun kesejahteraan hidup.

Alasan peneliti sendiri mengapa memilih tempat penelitian di Kota Bekasi karena Kota Bekasi adalah salah satu kota yang paling cepat berkembang di Indonesia, dengan populasi yang terus meningkat. Penelitian tentang *body image* di kota ini dapat membantu memahami bagaimana ruralisasi mempengaruhi *body image* individu dan bagaimana mereka beradaptasi dengan perubahan lingkungan (Fatimah et al., 2020)

1.2 Rumusan Masalah

Peneliti mendapatkan gambaran dari beberapa penelitian terdahulu guna sebagai acuan peneliti untuk melakukan penelitian lebih lanjut, akan tetapi tetap ada perbedaan dari penelitian-penelitian terdahulu tersebut. Adapun sebagai berikut :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Alidia (2018), dengan judul *body image* siswa ditinjau dari gender yang memiliki hasil : (1) *Body image* siswa laki-laki berada pada kategori tinggi, (2) *Body image* siswa perempuan berada pada kategori tinggi, (3) Adanya perbedaan antara *body image* siswa perempuan dan laki-laki.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Rengga dan Soetjningsih (2022), dengan judul *body image* ditinjau dari jenis kelamin pada masa dewasa awal yang memiliki hasil menggunakan uji komparasi menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan *body image* antara laki-laki dan perempuan pada masa dewasa awal.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Margaretta & Rozali (2018), dengan judul perbedaan *body image* ditinjau dari jenis kelamin pada anggota clark hatch fitness center yang memiliki hasil tidak adanya perbedaan yang signifikan pada *body image* ditinjau dari jenis kelamin terhadap fitness Clark Hatch.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Nariswari dan Satiningsih (2023), dengan judul perbedaan *body image* ditinjau dari jenis kelamin pada fase perkembangan remaja awal yang memiliki hasil mayoritas individu mempunyai penilaian yang positif pada *body image*, karena berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi sehingga menyatakan tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada *body image* jika ditinjau dari jenis kelamin pada masa remaja awal.
5. Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan & Sabrina, (2019) “hubungan personal hygiene dengan citra tubuh pada lansia di desa sepe kecamatan lage kabupaten poso yang memiliki hasil penelitian adanya hubungan antara *personal hygiene* dengan citra tubuh pada lansia di Desa Sepe Kecamatan Lage Kabupaten Poso

Beberapa perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu perbedaan latar tempat maupun waktu penelitian, perbedaan karakteristik subjek penelitian dan perbedaan fenomena penelitian yang diangkat. Berlandaskan penjelasan tentang hasil dari beberapa penelitian terdahulu, dengan demikian masalah dalam penelitian ini akan dirumuskan menjadi apakah terdapat perbedaan antara *body image* remaja kota Bekasi yang melakukan *physical glow up* ditinjau dari *gender*?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dibuat, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk:

Mengetahui perbedaan *body image* remaja kota Bekasi yang melakukan *physical glow up* ditinjau dari *gender*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan terlebih khusus dalam bidang psikologi klinis dan juga psikologi sosial terkait perbedaan *body image* remaja kota Bekasi yang melakukan *physical glow up* ditinjau dari *gender*. Selain itu, juga sebagai sarana ilmu pengetahuan untuk masyarakat atau mahasiswa yang membutuhkan, terutama yang memiliki masalah terhadap *body image* diri sendiri dan juga yang sedang melakukan *physical glow up* dan sebagai sarana untuk peneliti selanjutnya yang akan membahas topik yang serupa.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis pada penelitian ini, yaitu diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai gambaran bagaimana perbedaan dari *body image* remaja yang ditinjau dari gender, khususnya yang melakukan *psychical glow up*.

1.4.2 Manfaat Remaja

Manfaat penelitian ini bagi remaja, yaitu diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai peningkatan kesadaran dan pemahaman tentang persepsi mereka terhadap tubuh sendiri serta mendorong gerakan *body positivity* di kalangan remaja. Dengan menekankan pentingnya penerimaan diri dan keberagaman bentuk tubuh, penelitian ini dapat membantu mengurangi tekanan untuk memenuhi standar kecantikan yang tidak realistis, sehingga remaja dapat merasa lebih nyaman dengan diri mereka sendiri.

