

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masalah kesehatan seringkali diremehkan orang demi kesenangan sementara. Gaya hidup seperti merokok, makan makanan tidak sehat, pola istirahat tidak teratur dan mementingkan pekerjaan hingga tidak kenal waktu pun sering dilakukan tanpa memikirkan kesehatan tubuhnya. Bahkan banyak orang tanpa sadar tidak memperdulikan kesehatan sehingga terjadi penurunan kualitas kesehatan, kondisi fisik yang memburuk, kondisi stamina yang menurun, dan terjadi perubahan bentuk tubuh menjadi tidak ideal seperti terlalu kurus maupun obesitas. Banyak remaja yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya karena tidak menjaga kualitas kesehatan sehingga memiliki bentuk tubuh yang obesitas, hal ini terlihat pada penelitian sebelumnya mengenai “Gambaran Citra Tubuh pada Remaja yang Obesitas” (dalam Indika Kinanti 2010).

Perubahan bentuk tubuh dan perubahan penampilan tersebut menyebabkan seorang menjadi kurang puas dan tidak ada rasa percaya diri terhadap gambaran tubuhnya sehingga terlalu kurus maupun terlalu gemuk membuat orang berlomba – lomba untuk memperbaiki bentuk tubuhnya menjadi lebih ideal dan proporsional. Dengan penampilan yang proporsional membuat seseorang merasa puas terhadap

penampilan fisik, memiliki harga diri yang tinggi, lebih percaya diri dan merasa bahwa tubuh sehat maupun menarik.

Penampilan fisik bagi setiap orang baik wanita maupun pria sangatlah penting. Bagi pria memiliki bentuk tubuh yang ideal sesuai dengan standar penampilan fisik yang dikarakteristikan, seperti berbadan tegap, otot yang besar, perut yang rata, berparas tampan dan memiliki tinggi yang sesuai dengan berat badannya untuk pria dan bagi wanita memiliki tubuh ramping, tinggi semampai, kulit putih bersih, rambut lurus panjang, berparas cantik.

Menurut Papalia (dalam Hasanah 2009), perempuan lebih memperhatikan penampilan fisiknya dibandingkan dengan pria. Seperti pada penelitian sebelumnya mengenai “Gambaran *Body Image* pada Perempuan yang Mengikuti *Fitness* di Pusat Kebugaran” (dalam Hasanah Nur 2009). Akan tetapi, fakta menyatakan bahwa bukan hanya wanita yang lebih peduli dengan penampilan tubuhnya tetapi banyak pria yang sangat peduli dengan penampilan fisik. Hal itu dibuktikan dengan banyaknya pria terutama remaja akhir pria yang berlomba – lomba untuk memperbaiki penampilan tubuhnya agar mendapatkan tubuh atletis dan ideal.

Menurut Ayana (dalam Shahnovar Datau 2007) dinyatakan bahwa tubuh pria yang ideal adalah yang atletis seperti tidak memiliki lemak berlebih, otot yang kering, massa otot yang besar dan guratan otot yang tajam. Banyaknya kegiatan – kegiatan seputar lomba proposional badan yang pesertanya adalah pria seperti beberapa lomba yang diadakan untuk menilai penampilan, berbadan tegap, otot besar, berperut rata dan bergaya hidup sehat seperti *L-Men*, *Be Our Cover* dan *Ultimate Body Contest*.

Nilai – nilai ideal bagi pria yang sesuai dengan tuntutan masyarakat telah membuat mereka berlomba – lomba untuk mencapai standar penampilan fisik yang mereka inginkan dengan cara melakukan diet ketat dan pergi ke tempat *fitness*.

Fitness sudah menjadi gaya hidup bagi masyarakat saat ini. Dari yang muda hingga yang tua, pria maupun wanita, tertarik menjadi anggota member fitness dengan berbagai tujuan, seperti membentuk otot, melangsingkan badan, menambah stamina, untuk kesehatan bahkan agar terkesan “gaul” juga menjadi alasan mereka untuk bergabung di tempat *fitness*.

Fitness memang sudah menjadi gaya hidup bagi masyarakat salah satunya di *SPLASH SPORT CLUB* yaitu pusat kebugaran yang menyediakan sarana olahraga untuk pembentukan tubuh seperti *weight training*, *cardio* dan *aerobik*. Banyak orang tertarik menjadi anggota klub *fitness* di *SPLASH SPORT CLUB*. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan jumlah anggota dari tahun ke tahun yang meningkat secara signifikan yaitu tahun 2010 memiliki 253 anggota (remaja akhir pria 165 anggota), tahun 2011 memiliki 312 anggota (remaja akhir pria 237 anggota) dan tahun 2012 bertambah menjadi 354 anggota (remaja akhir pria 277 anggota). Mereka datang dengan berbagai keperluan, seperti ada yang ingin mengencangkan atau membentuk otot, menaikkan berat badan dan lebih terlihat energik.

Peningkatan jumlah member di *SPLASH SPORT CLUB* di dominasi oleh remaja akhir pria terutama yang berusia 18 – 21 tahun. Seperti diketahui bahwa dalam usia tersebut merupakan usia remaja yang sedang mencari jati diri dan ingin terlihat menonjol di antara teman, keluarga dan diterima lawan jenis. Oleh karena itu, remaja

akhir pria berusaha membentuk tubuh ideal yang sesuai dengan standard pria atletis masa kini seperti memiliki dada yang bidang, bahu yang lebar, perut yang langsing bahkan *sixpack* dan tidak memiliki lemak berlebih di tubuh. Dengan kata lain para remaja akhir pria memiliki kebutuhan untuk mencapai standar tubuh yang ideal sebagai seorang pria.

Ada beberapa pria yang memiliki tekad sangat kuat untuk membentuk tubuh yang ideal dengan cara berlatih *fitness* agar lebih sehat, lebih menarik, meningkatkan rasa percaya diri, meningkatkan harga diri dan ingin dapat diterima di masyarakat, seperti S, E dan O yang bergabung di *SPLASH SPORT CLUB*.

Berikut wawancara dengan S, 19 tahun yang bertempat tinggal di Griya Dadap Tangerang.

“Saya sengaja datang jauh – jauh ke *SPLASH SPORT CLUB* untuk berlatih *fitness*. Bentuk tubuh saya bungkuk dan tidak atletis sehingga saya merasa bahwa tubuh saya tidak menarik dipandang. Untuk memperbaiki bentuk tubuh saya menghabiskan uang jutaan rupiah hanya untuk membeli suplement, makanan tinggi protein seperti dada ayam, putih telur dan daging sapi. Dalam menu latihan, saya berlatih hampir setiap hari untuk mewujudkan mimpi saya. Dengan kesabaran, disiplin yang tinggi dan konsistensi dalam berlatih akhirnya dapat mewujudkan mimpi saya yaitu memiliki bentuk tubuh tegap, atletis dan menarik jika dilihat. Yah...memang semua butuh perjuangan untuk mendapatkan sesuatu yang diinginkan. Sekarang saya tampil lebih percaya diri dalam beraktifitas.” (S, Tangerang 2011)

Cash & Pruzinsky (dalam Cristine 2008) mengatakan *body image* merupakan sebuah pemikiran, perasaan, dan persepsi seseorang tentang tubuh mereka secara keseluruhan. S merupakan remaja akhir yang merasa tubuh tidak menarik sehingga S mengikuti *fitness* di *SPLASH SPORT CLUB* agar memiliki badan tegap dan atletis.

Awalnya S memandang tubuh secara tidak ideal hal ini yang disebut dengan *body image* negatif yaitu mempersepsikan tubuhnya secara tidak menarik. Namun S berusaha berlatih *fitness* secara giat sehingga bentuk tubuhnya mengalami perubahan dari tidak tegap menjadi tegap dan pada akhirnya S memandang tubuhnya secara positif sehingga S lebih percaya diri dan merasa menarik terhadap penampilannya.

Lain halnya dengan E (20 tahun) yang tinggal di Cempaka Putih (Jakarta, 2011).

“Tadinya berat badan saya hanya 49 kilogram dan terlihat sangat kurus bro...Benar – benar tidak percaya diri apalagi sewaktu berenang, badan saya terlihat tinggal tulang saja. Saya merasa tidak puas dengan bentuk badan seperti ini kemudian saya mencoba berlatih *fitness* di *SPLASH SPORT CLUB*. Saya mulai melakukan latihan namun hasilnya kurang maksimal, kemudian saya coba berkonsultasi dan disarankan menggunakan jasa *personal trainer* untuk program latihan. Setelah berjalan 3 bulan akhirnya berat badan naik 10 kilogram...Wah, benar – benar diluar dugaan, sekarang saya tampil lebih percaya diri karena sudah memiliki berat badan proporsional. Terkadang seperti tidak percaya ketika berkaca dan melihat tubuh saya sendiri.” (E, Jakarta 2011)

E melakukan *fitness* di *SPLASH SPORT CLUB* agar membuat tubuhnya menjadi lebih berisi dan tidak kurus. Awalnya E merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya karena terlalu kurus sehingga E mencoba melakukan *fitness* agar mendapatkan tubuh proporsional. Dengan motivasi dan tekad yang kuat, E dapat menambah berat badan hingga 10 kilogram dan berhasil mewujudkan penampilan idealnya

Sementara itu, Remaja pria 21 tahun yang bernama O (Jakarta, 2011) bekerja sebagai staff administrasi di sebuah perusahaan ini, Ia memiliki badan yang *overweight* dengan berat 120 kilogram. O merasa tubuhnya sudah obesitas dan ingin menurunkan berat badanya agar terlihat lebih ideal karena O merasa malu, marah dan

tidak percaya diri terutama dimata lawan jenisnya. Oleh karena itu O mulai melakukan kegiatan *fitness* untuk menurunkan berat badannya. Setelah melakukan *fitness* akhirnya O berhasil menurunkan berat badan dan kembali memiliki rasa percaya diri terhadap lawan jenisnya. Berikut merupakan hasil wawancara singkat dengan O.

"Buntelan, begitu orang biasa memanggil saya. Bagaimana teman-teman dan keluarga tidak mendaratkan panggilan itu kepada saya, bila berat badan 120 kg hanya ditopang tinggi 168 cm. Tidak bisa diungkapkan dengan kata-kata apa yang saya rasakan. Malu, marah dan tidak percaya diri semuanya bercampur menjadi satu, akibatnya emosi saya sering tidak stabil. Disamping itu, ajakan keluarga ke pesta selalu saya tolak dengan berbagai alasan. Soalnya saya sangat tidak percaya diri memakai pakaian, padahal saya termasuk orang yang suka memperhatikan penampilan. Bukan hanya itu saja, demi tubuh idaman saya rajin mendatangi slimming center, minum jamu-jamuan, akupunktur dan sebagainya. Intinya, semua cara diet saya coba tanpa peduli dampak negatifnya. Sebut saja gejala seperti jantung berdebar, buang - buang air yang menjijikkan sampai dirawat 3 hari di rumah sakit karena tekanan darah rendah, semuanya sudah saya alami, Meski berusaha mati-matian melangsingkan tubuh, hasilnya tetap nihil. Mulanya saya kurang yakin dengan *fitness* dapat menurunkan berat badan. Dengan terpaksa akhirnya saya mencoba program menurunkan berat badan. Baru 3 bulan saya mencoba, berat badan saya turun 15 kilogram! Wah hasilnya luar biasa. Dalam 7 bulan total berat badan saya turun 37 kg. Bertumpuk-tumpuk pakaian yang tersimpan selama bertahun-tahun, saya keluarkan dan pakai lagi.. Saya menjadi lebih slim, fit, muda, segar dan energik. Dan yang paling penting percaya diri saya kembali lagi terutama dihadapan lawan jenis" (O, Jakarta 2011)

Berdasarkan beberapa fakta yang telah diuraikan di atas, bahwa ada beberapa remaja akhir pria yaitu S, E dan O yang memandang tubuh secara negatif seperti merasa tidak puas, tidak percaya diri dan tidak menarik dengan bentuk tubuhnya sehingga melakukan kegiatan *fitness* agar mencapai standar tubuh ideal pria dan menginginkan tubuh yang berbadan tegap, memiliki berat badan proporsional dan atletis.

Keinginan pria untuk berpenampilan ideal dan menarik, terkait terhadap terbentuknya pandangan pria tentang dirinya (*body image*). Saat pria berpikir untuk mendapatkan keadaan tubuh yang ideal dan berpenampilan menarik dengan melakukan *fitness*, saat itu dapat dikatakan bahwa mereka menginginkan *body image* yang positif.

Seperti halnya dengan H, ia mempersiapkan tubuhnya secara positif dan berbeda dengan S, E maupun O. Berikut wawancara saya terhadap H yang merupakan salah satu member *fitness* di *SPLASH SPORT CLUB*.

"Saya merupakan member *fitness* baru di *SPLASH SPORT CLUB*, biasa saya *fitness* sekitar 2 kali dalam satu minggu. Kebetulan rumah saya dekat dengan *SPLASH SPORT CLUB* sehingga cukup sering mengisi waktu luang untuk berolahraga. Bagi saya sih badan tidak perlu atletis agar terlihat keren, yang penting cukup olahraga saja supaya sehat. Biasa *fitness* supaya sehat, cari keringat, malah kadang – kadang saya kesini Cuma buat cari teman mengobrol saja. Bagi saya sih badan yang ada sekarang sudah cukup ok, yah pokoknya bangga deh sama tubuh sekarang walaupun kelihatan biasa – biasa saja sih" (H, Jakarta 2012).

Dari pernyataan H terlihat bahwa ia tidak mementingkan tubuh ketika melakukan *fitness* tetapi lebih mementingkan kesehatan dan sekedar mengisi waktu luang ketika berolahraga ke *SPLASH SPORT CLUB*. Persepsi H terhadap tubuhnya sudah positif berbeda dengan ketiga subjek sebelumnya yang memandang tubuh secara negatif seperti tidak bangga dan tidak percaya diri dengan bentuk tubuh. Dengan demikian, H sudah memiliki *body image* positif yaitu sudah merasa bangga, percaya diri dan puas terhadap bentuk tubuhnya saat ini.

Witari (Indika, 2010) menambahkan pria yang memiliki *body image* positif akan memiliki harga diri yang tinggi, merasa mampu dan berpikir dengan penuh percaya

diri. Dengan demikian pria tersebut memiliki kemampuan untuk memilih perilaku yang tepat untuk dirinya. Sebaliknya, pria yang memiliki *body image* yang negatif akan memiliki harga diri yang rendah, merasa tidak seimbang, menganggap dirinya tidak mampu melaksanakan tugas, sehingga pria tersebut tidak memiliki kemampuan untuk memilih perilaku yang tepat bagi dirinya.

Dengan memiliki standar tubuh yang ideal maka para remaja akhir pria dapat memperoleh *body image* positif yaitu berupa rasa percaya diri yang tinggi, harga diri dan merasa puas terhadap penampilan fisiknya. Dari uraian diatas maka penulis tertarik untuk meneliti tentang “Gambaran *Body Image* pada Remaja Akhir Pria yang mengikuti *Fitness* di *SPLASH SPORT CLUB*”

B. Identifikasi Masalah

Tidak hanya wanita yang mementingkan penampilannya tetapi ada juga beberapa pria yang juga mengalami ketidakpuasan dan merasa tidak percaya diri dengan penampilan fisiknya, seperti merasa dirinya gemuk atau terlalu kerempeng. Penampilan fisik yang kurang menarik membuat pria merasa dirinya tidak memenuhi standard ideal. Keadaan itu pada akhirnya dapat mempengaruhi penilaian terhadap dirinya. Mereka cenderung menilai dirinya negatif seperti kurang percaya diri, tidak puas terhadap penampilan fisik, memandang tubuh secara tidak ideal dan merasa bahwa tubuh tidak menarik. Beberapa pria yang masih merasa tidak puas dengan keadaan fisik tubuhnya seperti merasa terlalu kurus dan gemuk, atau dengan kata lain

tidak puas dengan fisiknya mulai berusaha untuk mendapatkan tubuh yang mereka harapkan, seperti melakukan olah tubuh di sarana olahraga, menjaga pola makan, melakukan gaya hidup sehat dan bergabung di tempat – tempat *fitness*.

Di pusat kebugaran *SPLASH SPORT CLUB*, terlihat bahwa terdapat beberapa remaja pria yang berusia di kisaran 18 – 21 tahun merasa kurang puas dengan bentuk tubuhnya dan ingin mendapatkan tubuh sesuai dengan standar ideal bagi pria seperti berbadan tegap, berotot dan memiliki perut *sixpack* agar lebih percaya diri terhadap penampilan, kesehatan maupun kebugaran fisiknya. Beberapa remaja akhir pria yang merasa penampilan fisiknya kurang menarik, dengan mengikuti *fitness* di *SPLASH SPORT CLUB* berharap dapat merubah penampilan dirinya menjadi lebih menarik, lebih percaya diri, dan memiliki harga diri. Hal tersebut dapat membuat mereka merasa dapat diterima oleh teman - teman sekelompoknya dan merasa berharga. Namun ada juga remaja pria di *SPLASH SPORT CLUB* yang penampilan fisiknya sudah mencapai standar ideal, tetapi masih berlatih kebugaran di tempat *fitness*. Artinya, meskipun telah mencapai standar ideal, mereka tetap berkeinginan meningkatkan penampilan dirinya.

Dari uraian tersebut diatas penulis ingin meneliti mengenai “Gambaran *Body Image* pada Remaja Akhir Pria yang mengikuti *Fitness* di *SPLASH SPORT CLUB*”.

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- Mengetahui gambaran umum *body image* pada remaja akhir pria yang mengikuti *fitness* di *SPLASH SPORT CLUB*.
- Melihat faktor dimensi yang dominan pada gambaran *body image*.
- Melihat gambaran *body image* pada remaja akhir pria yang mengikuti *fitness* berdasarkan data penunjang
-

D. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Praktis : Semoga informasi ini dapat berguna dan memberi informasi bagi remaja akhir pria yang berkaitan dengan penampilan fisik atau *body image*. Pada remaja akhir pria yang kurang puas dengan penampilan fisiknya, tidak hanya dengan mengikuti olahraga di *fitness center* tetapi pola makan yang sehat sehari – hari perlu diperhatikan.
2. Kegunaan Teoritis : Semoga dapat berguna dan bermanfaat bagi ilmu Psikologi Perkembangan, secara khusus pengembangan tentang *body image* dan dapat digunakan untuk penelitian lebih lanjut seperti mengkaji variabel – variabel *body image* pada remaja akhir pria yang mengikuti *fitness* di *SPLASH SPORT CLUB*.

E. Kerangka Berpikir

Tubuh adalah bagian utama dalam penampilan fisik setiap manusia dan merupakan cermin diri dari setiap manusia yang mendambakan penampilan fisik yang menarik tanpa terkecuali baik pria maupun wanita. Dalam kehidupan sosial bentuk tubuh menjadi representasi diri yang pertama dan paling mudah terlihat. Hal ini mendorong orang untuk mencapai bentuk tubuh yang ideal dan proposional. Remaja sangat mendambakan bentuk tubuh ideal, baik itu remaja perempuan maupun remaja pria pun banyak yang peduli dengan penampilan fisiknya. Hal itu dibuktikan dengan banyak pria terutama para remaja akhir pria yang bergabung di sarana olahraga dan salah satunya tempat *fitness* di *SPLASH SPORT CLUB*.

Remaja akhir pria di *SPLASH SPORT CLUB* mengikuti *fitness* berharap dapat memiliki tubuh ideal atletis. Mereka hampir setiap hari bekerja keras membentuk tubuh dengan cara melatih angkat beban agar pertumbuhan otot menjadi optimal dan mengurangi kadar lemak dengan cara latihan diatas *treadmill*. Mereka berusaha mencapai standar tubuh ideal pria yaitu bertubuh atletis, bertubuh tegap, memiliki tinggi maupun berat badan proporsional dan kadar lemak tidak berlebih. Artinya dengan mengikuti *fitness*, mereka berharap dapat memperbaiki atau mengubah penampilan fisiknya atau mengubah citra tubuhnya (*body image*).

Body image merupakan persepsi, pemikiran dan perasaan para remaja akhir pria terhadap tubuhnya atau penampilan fisik dirinya sendiri. Persepsi terhadap tubuh tersebut mencakup beberapa dimensi, yaitu evaluasi penampilan, orientasi

penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk dan pengkategorian ukuran tubuh.

Pertama, evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), merupakan penilaian mengenai keseluruhan tubuh dan penampilan dirinya. Remaja akhir pria yang memiliki *body image* positif memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Mereka datang ke tempat *fitness* seperti memakai pakaian ketat khusus *fitness* bahkan berani membuka baju karena percaya diri dengan penampilannya, tidak malu – malu untuk bersosialisasi dengan member yang lain, menilai dirinya menarik dan merasa puas dengan penampilan fisiknya. Sedangkan remaja akhir pria yang memiliki *body image* negatif cenderung bersikap malu - malu dan minder. Mereka memakai kaos longgar agar tubuhnya tidak terlihat, selalu menyendiri, tidak ingin bergaul dengan member lain di dalam tempat *fitness*, minder terhadap tubuhnya, tidak puas dengan penampilan dan menilai dirinya tidak menarik.

Kedua, orientasi penampilan (*appearance orientation*), yaitu perhatian individu terhadap penampilan dan usaha yang dilakukan untuk meningkatkan penampilannya. Para remaja akhir pria di SPLASH SPORT CLUB yang memiliki *body image* positif terlihat sangat rajin untuk latihan seperti datang setiap hari, menjaga pola makan, memakai suplemen khusus *fitness* sebagai usaha untuk memperbaiki penampilan, lebih memperhatikan penampilan dengan penuh percaya diri. Sedangkan remaja akhir pria yang memiliki *body image* negatif, mereka melakukan *fitness* bukan bertujuan untuk meningkatkan penampilan tapi hanya untuk bertemu dengan teman –

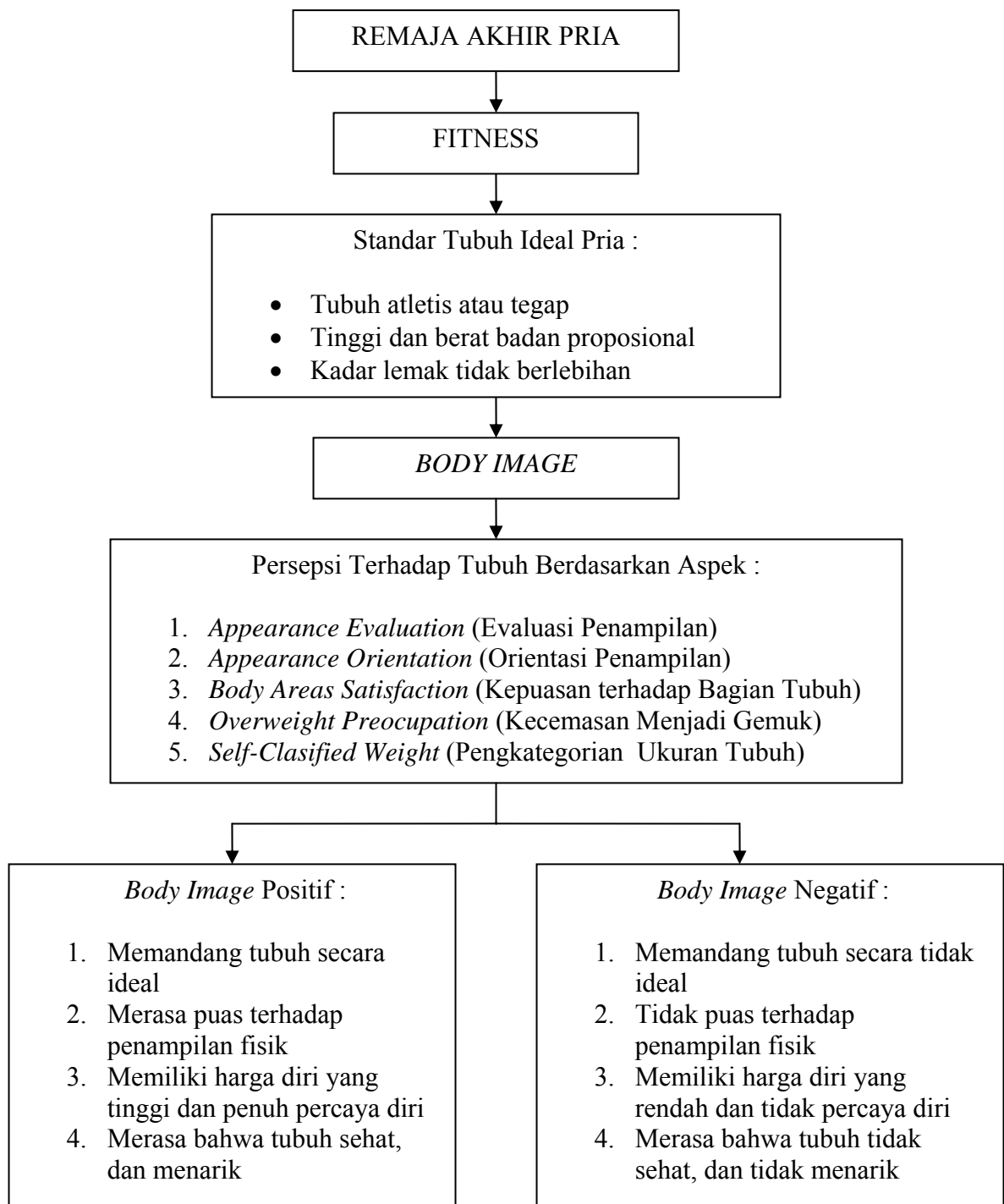
temannya. Mereka hanya datang sebulan sekali, makan sembarangan, ketika datang ke tempat *fitness* hanya untuk mengobrol dengan member lain, tidak berusaha meningkatkan penampilan dan selalu menganggap tubuh tidak ideal sehingga tidak percaya diri terhadap penampilan dirinya.

Ketiga, kepuasan terhadap bagian tubuh (*body areas satisfaction*), yaitu mengukur kepuasan terhadap bagian tubuh secara spesifik seperti wajah, lengan dan perut. Remaja akhir pria yang memiliki *body image* positif berusaha melakukan latihan hanya secukupnya, yakni rata kesemua bagian tubuh, tidak fokus kepada bagian tertentu saja seperti bahu atau perut namun merasa bagian – bagian tubuhnya sudah ideal, merasa puas terhadap bagian tubuhnya dan merasa bahwa tubuhnya sudah ideal. Sementara remaja akhir pria yang memiliki *body image* negatif cenderung berusaha untuk latihan keras, fokus melatih bagian tubuh tertentu saja seperti setiap latihan hanya melatih bahu saja atau setiap ke tempat *fitness* selalu berlatih perut tanpa pernah melatih bagian yang lain karena merasa perut dan bahunya tidak sesuai dengan harapan seperti memiliki bahu yang bidang atau perut yang rata, merasa tidak puas terhadap bagian tubuhnya dan merasa bahwa tubuhnya ada yang tidak ideal.

Keempat, Kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*), yaitu mengukur kecemasan individu terhadap berat badannya dan kewaspadaan terhadap berat badan, seperti memberikan penilaian terhadap berat badannya dengan berbagai cara. Remaja akhir pria di SPLASH SPORT CLUB yang memiliki *body image* positif cenderung

berusaha untuk lebih sering menimbang berat badan, memantau badannya di kaca, mengukur lingkar badan dengan alat pengukur tubuh karena waspada, mengontrol terhadap kadar lemak dibadannya, menjaga tubuhnya selalu sehat seperti mengatur pola makan, mengontrol perkembangan badan dan menghindari makanan yang tidak sehat sehingga remaja akan merasa bahwa tubuh sehat, ideal dan menarik. Sedangkan member remaja akhir pria yang memiliki *body image* negatif cenderung terlihat tidak terlalu sering menimbang berat badannya, tidak pernah mengukur lingkar badannya karena tidak peduli dengan kondisi badan baik itu kekurangan hingga kelebihan berat badan, tidak peduli dengan kesehatan dan perkembangan badannya sehingga akan merasa bahwa tubuh tidak sehat dan tidak menarik.

Kelima, pengkategorian ukuran tubuh (*self-classified weight*), yaitu mengukur penilaian individu terhadap berat badannya, mulai dari kekurangan sampai kelebihan berat badannya. Persepsi terhadap tubuh tersebut meliputi perasaan yang sesungguhnya terhadap tubuh sendiri. Jika remaja akhir pria yang memiliki *body image* positif cenderung merasa puas dengan tubuhnya, memandang tubuh secara ideal, memiliki harga diri tinggi, penuh percaya diri dan merasa tubuh sehat dan menarik. Sebaliknya, remaja akhir pria yang memiliki *body image* negatif cenderung memandang tubuh secara tidak ideal, tidak puas terhadap penampilan fisik, memiliki harga diri rendah, tidak percaya diri, merasa bahwa tubuh tidak sehat dan tidak menarik dengan tubuhnya. Berikut terlampir kerangka berpikir di bawah :



Gambar 1.1 Kerangka Berpikir