

## PENDAHULUAN

Jakarta merupakan salah satu kota metropolitan terbesar di Indonesia. Layaknya kota metropolitan lain di dunia, terjadi perubahan gaya hidup di masyarakat Jakarta. Masyarakat mulai memiliki gaya hidup seperti *hangout* ke kafe serta memerhatikan gaya berpakaian. Pada awalnya, gaya hidup seperti ini dianggap feminin dan kebanyakan dilakukan oleh wanita. Namun seiring dengan berkembangnya zaman, pria juga mengikuti perubahan gaya hidup tersebut (Kartajaya, 2006). Pria yang memiliki pendapatan sendiri dan menggunakan pendapatan tersebut untuk perawatan seperti pergi ke gym ataupun salon, serta tinggal pada kota metropolitan disebut sebagai pria metroseksual (Simpson, 1994). Menurut Handoko (2004), pria metroseksual juga dapat dikatakan sebagai pria dengan penampilan menarik dan terawat yang meniru penampilan pria lainnya di media massa.

Terkadang, penampilan individu yang muncul di media massa mengakibatkan individu memiliki gambaran ideal tertentu terkait tubuhnya (Strelan & Hargreaves, 2005; Wright & Huston, 1983). Hall (2014) mengatakan bahwa gambaran ideal yang dipegang oleh individu dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman dan kurang puas dalam diri individu. Individu akan terus menerus mencari kesempurnaan dalam diri mereka, secara khusus mengenai penampilan.

Persepsi, perasaan dan pemikiran seseorang terhadap bentuk tubuhnya merupakan pengertian dari *body image* menurut (Grogan, 1999). Tidak hanya dapat berhubungan oleh media massa seperti yang telah dikatakan dalam paragraf sebelumnya, gambar diri individu dapat dipengaruhi pula oleh lingkungan sosial (Groetz, Levine, & Murnen, 2002). Pria yang merasa dirinya memiliki *body image* yang kurang baik dapat mengalami beberapa gejala psikologis seperti depresi, kecemasan, rasa malu, rendahnya harga diri dan beberapa perilaku negatif lainnya seperti gangguan makan (Cafri, Strauss, & Thompson, 2002; Cash &

Fleming, 2002; McCreary & Sasse, 2000; Olivardia, Pope, Borowiecki, & Cohane, 2004). Terdapat empat aspek dari *body image* yaitu *perceptual*, *affective*, *cognitive*, *behavioural* (National Eating Disorder Collaboration, 2011).

Pertama, *perceptual* merupakan pandangan seseorang terhadap dirinya sendiri seperti bagaimana suatu individu melihat tubuhnya sendiri tidak selalu sesuai dengan kenyataannya. Kedua, *affective* merupakan perasaan seseorang terhadap penampilan tubuhnya seperti suka atau tidak suka terhadap penampilan diri individu tersebut. Ketiga, *cognitive* merupakan keyakinan ataupun kepercayaan yang dirasakan terhadap tubuh individu contohnya suatu individu memiliki keyakinan bahwa kurus itu merupakan tubuh yang ideal. Keempat, *behavioural* yang merupakan tindakan terhadap suatu penampilan individu, bila seseorang merasa tidak menyukai bentuk tubuhnya maka akan melakukan cara untuk mengurangi hal tersebut seperti olahraga berlebihan ataupun gangguan makan (National Eating Disorder Collaboration, 2011).

Seperti yang telah diketahui, *body image* seseorang dapat berhubungan dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Usia, jenis kelamin, serta kepribadian dapat turut memengaruhi *body image* seseorang. Tidak hanya itu, lingkungan sekitar seperti keluarga juga dapat turut berpengaruh terhadap *body image* (Neumark-Sztainer et al., 2010). Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kurangnya dukungan dari orang tua akan menimbulkan gangguan pada *body image* (Ata, Ludden, & Lally, 2007; Rorty, Yager, Buckwalter, Rossotto, & Guthrie, 2000). Hal ini sejalan dengan konsep *Differentiation of Self* oleh Bowen (1978), dimana hal penting dari *Differentiation of Self (DOS)* adalah lingkungan memberikan pengaruh terhadap ketidakpuasan gambaran tubuh individu seperti semakin tidak seimbangny hubungan antara diri sendiri dengan lingkungan maka tingkat DOS juga akan semakin rendah (Schwartz et al, 2010). *Differentiation of Self (DOS)* itu sendiri merupakan kemampuan individu untuk dapat bersikap mandiri, meskipun memiliki

kedekatan yang intens dengan orang lain (Bowen, 1978). Kerr dan Bowen (1978) menambahkan bahwa seseorang yang terdiferensiasi juga lebih mampu untuk mengatur emosi, berpikir jernih walau di bawah tekanan, tidak terpengaruh dengan emosi, dan mampu untuk tetap mempertahankan hubungan dengan orang lain, sekaligus mempertahankan diri sendiri dengan baik.

*Differentiation of Self* (DOS) memiliki 4 aspek yaitu *emotional cut-off* (EC), *I-Position* (IP), *emotional reactivity* (ER), dan *fusion with others* (FO) (Skowron & Friedlander, 1998). EC mengukur respon seseorang kepada lingkungan ketika berada dalam situasi yang memicu kecemasan. IP merupakan kemampuan untuk mempertahankan keyakinan meskipun ada tekanan dari luar. ER merupakan kemampuan seseorang untuk tetap tenang dalam suatu lingkungan. FO merupakan kecenderungan seseorang untuk menyatukan pemikiran dengan orang lain sehingga mendapatkan penerimaan. Lee dan Johnson (2016) dalam penelitiannya kepada partisipan *Asian-American* menemukan bahwa dimensi dalam diferensiasi diri hanya memiliki 3 dimensi yaitu *emotional distancing*, *maintaining identity*, and *relational sensitivity*. Dimensi *relational sensitivity* merupakan penggabungan dari dimensi *Fusion with Others* (FO) dan *Emotional Reactivity* (ER).

Dalam budaya kolektif merupakan sebuah hal yang baik untuk mendengarkan pendapat orang yang lebih tua sementara dalam individualis kita tidak harus mendengarkan pendapat orang tua (Chung dan Gale 2006). Beberapa penelitian mengatakan bahwa semakin tinggi tingkat DOS maka akan semakin rendah juga tingkat kecemasan individu tersebut (Knauth et al. 2006; Peleg 2005; Peleg-Popko 2002; Peleg et al. 2006). Kaitan DOS dengan *Body Image* seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya yaitu semakin tinggi tingkat diferensiasi seseorang maka semakin sehat gambaran tubuh suatu individu karena dirinya memiliki identitas diri yang kuat dan mandiri sehingga tidak dapat mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar. Sebaliknya, semakin rendah tingkat diferensiasi seseorang maka mereka

mungkin akan fokus kepada apa yang dikatakan orang lain sehingga menyebabkan munculnya rasa ketidakpuasan dengan gambaran tubuh mereka (Schwartz et al, 2010). Melalui hal ini, kita dapat melihat bahwa *Differentiation of Self* (DOS) akan dapat berkorelasi dengan *body image* yang dimiliki oleh individu dikarenakan adanya pengaruh dari lingkungan yang berdampak kepada proses berpikir dan perasaan seseorang sehingga individu tersebut tidak dapat bersikap mandiri atau menjadi individu yang mudah terpengaruh oleh lingkungannya. Pria metroseksual menjadi partisipan karena didefinisikan sebagai pria yang merawat dirinya dengan mengikuti penampilan pria lain (Handoko, 2004), maka dari itu diasumsikan terdapat keunikan pada proses dan tingkat diferensiasi diri pada pria metroseksual.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Schwartz et al. (2010) menyatakan bahwa diferensiasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketidakpuasan gambaran tubuh pria di Amerika Serikat dan penelitian yang akan dilakukan saat ini akan mengambil partisipan di Jakarta (Asia) karena terdapat perbedaan diantara kedua benua tersebut seperti Amerika yang menekankan budaya Individualis sementara Asia yang menekankan budaya Kolektivis. Penelitian pada budaya Individualis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara diferensiasi diri dengan gambaran tubuh pria yang disebabkan karena individu pada budaya tersebut bersikap mandiri dan kurang mendengarkan masukan orang lain, tetapi pada penelitian saat ini mengambil budaya kolektivis yang dimana individu memilih untuk hidup bersama-sama dan menjadi bagian dari suatu kelompok (Hofstede, 2005). Maka dari itu peneliti ingin melihat apakah terdapat hubungan antara *Differentiation of Self* terhadap *Body Image* pada pria metroseksual di Jakarta. Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap bidang psikologi, secara khusus terkait *Differentiation of Self* dan *Body Image*. Peneliti juga berharap penelitian ini dapat menolong partisipan untuk dapat memahami bagaimana *Differentiation of Self* dapat memberikan pengaruh terhadap *Body*

*Image.*

## METODE

### Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif berdasarkan desain penelitian non-eksperimental dan *cross-sectional* dimana peneliti mengumpulkan data dalam waktu yang bersamaan (Gravetter & Forzano, 2015).

### Partisipan

Dalam penelitian ini, karakteristik partisipan penelitian yang digunakan adalah pria berusia 25-30 tahun dan berdomisili Jabodetabek. Partisipan akan direkrut dengan *purposive sampling* dengan target sebanyak 82 partisipan dan kuesioner dapat diisi oleh partisipan yang memiliki karakteristik sesuai dengan apa yang telah peneliti tetapkan. Karakteristik yang telah peneliti tetapkan sendiri yaitu: 1) Pria berusia 25 tahun, 2) Berdomisili di daerah Jakarta, 3) Telah memiliki penghasilan sendiri, 4) Frekuensi melakukan *gym* dan pergi ke salon, 5) Jenis *skincare* yang digunakan. Jika partisipan mengisi “tidak pernah” pada kriteria 4 dan 5 maka peneliti akan mengeliminasi partisipan tersebut. Jumlah target partisipan telah peneliti tentukan dengan menggunakan program lunak *G-Power* versi 3.1.9.4.

Table 1. Gambaran Deskriptif Data Demografis

Karakteristik	Jumlah Partisipan (n)	Persentase (%)
Usia		
25	19	23.2