

Gambaran Citra Diri pada Laki-Laki dengan Tipe Tubuh Ektomorf yang Aktif Mengikuti Gym

Atika Tria Hariyani, Dwi Rukma Santi, Malikhah

Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya

Jl. Dr. Ir. Soekarno No. 682 Gunung Anyar, Surabaya 60294

E-mail: atikatria29@gmail.com dwirukmasanty@uinsa.ac.id likamalika06@gmail.com

Abstrak

Citra diri merupakan aspek psikologis penting yang memengaruhi cara individu menilai dan mempersepsikan dirinya. Pria bertipe tubuh ektomorf sering menghadapi kesulitan membentuk citra diri positif karena sulit menaikkan berat badan dan membangun otot, sehingga rentan minder terhadap standar maskulinitas dominan. Penelitian ini bertujuan memahami pengalaman citra diri pria ektomorf yang aktif mengikuti gym. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi terhadap dua partisipan yang dipilih secara purposive. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa citra diri terbentuk dari tiga dimensi: fisik, emosional, dan sosial. Pada dimensi fisik, tubuh kurus dianggap kurang ideal meski aktivitas gym meningkatkan bentuk tubuh dan stamina. Pada dimensi emosional, rasa minder bergeser menjadi kebanggaan dan penerimaan diri melalui redefinisi maskulinitas yang menekankan kedisiplinan dan kesehatan. Pada dimensi sosial, tekanan dari stigma tubuh kurus dan standar media sosial justru menjadi motivasi berproses. Kesimpulannya, keterlibatan aktif di gym membantu pria ektomorf membangun citra diri positif. Temuan ini dapat menjadi masukan bagi praktisi psikologi dan kebugaran untuk mengembangkan pendekatan yang lebih inklusif terhadap keberagaman bentuk tubuh.

Kata Kunci: Citra Diri; Ektomorf; Pria; Gym; Fenomenologi

PENDAHULUAN

Citra diri merupakan konsep psikologis yang mencakup bagaimana individu memandang dan menilai diri mereka sendiri. Citra diri ini terbentuk dari pengalaman masa lalu, kesuksesan dan kegagalan, penghinaan dan penghargaan, serta reaksi orang lain terhadap diri individu (Ishii, 2020). Sedangkan menurut (Putri & Setiawan, 2024), Citra diri merupakan pandangan pribadi seseorang tentang dirinya sendiri, yang terbentuk dari kesan-kesan yang didapatkan dari waktu ke waktu. Citra diri dibagi menjadi dua, Citra diri positif dan negatif. Citra diri positif berperan penting dalam membangun kepercayaan diri dan kesejahteraan mental, sementara citra diri negatif dapat memicu masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, atau gangguan makan (Grogan, 2021). Untuk itu, penting untuk seseorang memiliki citra diri yang positif.

Dalam konteks laki-laki, citra diri sering kali dipengaruhi oleh standar kecantikan dan kebugaran yang ditetapkan oleh media dan masyarakat (Mulyarny & Prastuti, 2020; Cunningham et al., 2020). Tekanan untuk memiliki tubuh yang ideal semakin meningkat, seiring dengan berkembangnya media sosial, industri kebugaran, dan standar kecantikan yang mempromosikan tubuh atletis dan berotot (Leit et al., 2001). Salah satu tantangan yang dihadapi oleh pria adalah bagaimana individu dengan jenis tubuh tertentu, seperti somatotipe ectomorph, memandang dan membentuk citra dirinya ketika terlibat dalam kegiatan kebugaran seperti latihan di gym. Pria dengan tipe tubuh ectomorph mungkin merasa kurang percaya diri karena perbandingan sosial yang tidak menguntungkan, terutama ketika mereka melihat rekan-rekan mereka yang memiliki tubuh lebih berotot

atau berisi (Moussavi et al., 2022). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ketidakpuasan terhadap citra tubuh dapat menyebabkan masalah psikologis, termasuk rendah diri dan kecemasan sosial (Putri & Setiawan, 2024; Mulyarny & Prastuti, 2020).

Perkembangan media sosial telah memperkuat tekanan terhadap citra tubuh ideal pada pria, terutama melalui konten kebugaran dan otot. Penelitian oleh Fardouly dan kolega menunjukkan bahwa pengguna media sosial rentan melakukan perbandingan sosial, yang dapat menurunkan kepuasan terhadap tubuh mereka (Fardouly & Vartanian, 2016). Penelitian lain menyoroti bahwa representasi tubuh sangat berotot di platform seperti Facebook dapat menurunkan harga diri pria dan meningkatkan kekhawatiran tubuh (Tiggemann & Zaccardo, 2018). Bahkan, analisis forum online kebugaran mengungkap pola stereotip gender dan masalah citra tubuh terkait dengan ideal maskulin, termasuk ketidakpuasan otot dan dysmorphia otot ("bigorexia") (Sánchez et al., 2024). Dengan demikian, tekanan media sosial terhadap citra tubuh pria tidak hanya memperkuat standar "tubuh berotot", tetapi juga menekankan pentingnya intervensi psikososial seperti literasi media dan pelatihan self-compassion yang telah menunjukkan efektivitas dalam memperbaiki citra tubuh (Hendricks et al., 2023; Gilbert & Procter, 2006; Neff & Germer, 2013).

Laki-laki dengan somatotipe ectomorph sering kali menghadapi tantangan dalam membangun citra diri yang positif, terutama dalam konteks kebugaran dan penampilan fisik (Putri & Setiawan, 2024). Ectomorph ditandai oleh tubuh yang ramping, kerangka kecil, dan kesulitan dalam menambah massa otot (Sheldon et al., 1940). Tantangan yang dihadapi pria dengan tipe tubuh ini adalah kesulitan untuk meningkatkan massa otot secara signifikan meskipun telah rutin berolahraga (Carter & Heath, 1990). Hal ini dapat menimbulkan rasa frustrasi, ketidakpuasan tubuh, serta persepsi negatif terhadap citra diri, terutama ketika membandingkan diri dengan standar fisik ideal yang sering ditampilkan di media (Pope Jr et al., 2000). Menurut web tigerfitness, perkiraan populasi ectomorph mencakup sekitar 20-25% dari populasi dunia. Fenomena ini menjadi semakin relevan di era modern, di mana perhatian terhadap penampilan fisik meningkat secara signifikan di kalangan pria, terutama mereka yang aktif di gym. Dengan demikian, penelitian ini berfokus untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif pria ectomorph yang aktif berolahraga di gym dalam membentuk citra diri mereka serta bagaimana faktor sosial, psikologis, dan lingkungan turut memengaruhinya.

Aktivitas fisik di gym dapat berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan citra diri positif melalui peningkatan kesehatan fisik dan penampilan. Latihan beban dan program kebugaran yang tepat dapat membantu individu dengan somatotipe ectomorph untuk menambah massa otot dan memperbaiki postur tubuh. Dalam industri kebugaran saat ini, tren latihan beban dan kebugaran tubuh semakin populer di kalangan pria, termasuk mereka yang memiliki somatotipe ectomorph (Frederick & Morrison, 1996). Meskipun olahraga gym dapat membantu meningkatkan kebugaran dan memperbaiki bentuk tubuh, individu dengan tipe tubuh ectomorph sering merasa tertinggal dibandingkan dengan individu bertipe mesomorph yang lebih mudah membangun otot (Heath & Carter, 1967). Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana pria ectomorph yang aktif mengikuti gym membentuk citra dirinya, serta faktor-faktor apa saja yang memengaruhi persepsi mereka terhadap tubuh sendiri.

Penelitian ini memiliki relevansi tinggi di tengah maraknya isu kesehatan mental, body shaming, dan tekanan sosial terkait citra tubuh ideal (Perloff, 2014). Pemahaman tentang citra diri pada pria ectomorph dapat memberikan wawasan bagi praktisi

kebugaran, psikolog, dan masyarakat luas untuk menciptakan pendekatan yang lebih inklusif dan mendukung bagi semua tipe tubuh (McCreary & Sasse, 2000; Huguenin et al., 2024). Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika psikologis yang dialami pria ectomorph dalam proses membangun citra diri positif melalui aktivitas kebugaran, sehingga hasilnya dapat memberikan wawasan bagi praktisi kebugaran, psikolog, maupun masyarakat dalam menciptakan pendekatan yang lebih suportif dan inklusif terhadap keberagaman bentuk tubuh.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan Fenomenologi. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk memahami pengalaman citra diri laki-laki pengguna gym dengan tipe tubuh ektomorf. Partisipan pada penelitian ini berjumlah 2 orang, partisipan tersebut didapatkan melalui teknik pengumpulan purposive sampling. Partisipan yang diambil pada penelitian memiliki kriteria sebagai berikut: 1) berjenis kelamin laki-laki. 2) memiliki tipe tubuh ektomorf. 3) Aktif di gym minimal 3 bulan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik wawancara semi-terstruktur. Pemilihan teknik wawancara ini didasarkan pada pendapat (Smith & Osborn, 2008) yang menyatakan bahwa wawancara semi-terstruktur memiliki beberapa karakteristik pendukung yaitu: 1) menggunakan pertanyaan terbuka namun tetap dibatasi oleh tema dan alur tertentu. 2) durasi wawancara relatif dapat diperkirakan. 3) bersifat fleksibel tetapi tetap terarah. 4) terdapat pedoman wawancara sebagai acuan. 5) bertujuan untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai suatu fenomena. Dalam penelitian ini, data kualitatif dianalisis dengan mengikuti tahapan yang dikemukakan (Creswell, 2009) yaitu: (1) menyiapkan dan mengorganisasi data sebelum dianalisis. (2) membaca seluruh data untuk memperoleh pemahaman menyeluruh. (3) melakukan analisis secara lebih rinci melalui proses pengkodean. (4) menggunakan hasil coding untuk menggambarkan konteks, partisipan, kategori, serta tema yang ditemukan dan (5) menyusun deskripsi serta menghubungkan tema-tema tersebut ke dalam narasi atau laporan kualitatif yang disertai dengan interpretasi data.

HASIL PENELITIAN

Wawancara dalam penelitian ini dilakukan terhadap dua partisipan yang memiliki tipe tubuh ektomorf serta aktif mengikuti kegiatan gym. Dari hasil pengumpulan data, peneliti memperoleh sejumlah temuan yang terbagi ke dalam beberapa dimensi, yaitu dimensi fisik, emosional, dan sosial, yang dapat dilihat pada tabel berikut. Wawancara dalam penelitian ini dilakukan terhadap dua partisipan yang memiliki tipe tubuh ektomorf serta aktif mengikuti kegiatan gym. Dari hasil pengumpulan data, peneliti memperoleh sejumlah temuan yang terbagi ke dalam beberapa dimensi, yaitu dimensi fisik, emosional, dan sosial, yang dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Tabel temuan

Tema	Sub tema	Subjek I	Subjek II
Fisik	Memiliki tubuh kurus	Merasa tubuhnya kurus seperti belalang	Merasa lengannya seperti lidi
	Kesulitan menaikkan berat badan	Tetap kurus meskipun makan banyak	Tetap kurus setelah mencoba banyak cara
	Memiliki tubuh kurang ideal	Merasa tubuhnya masih di bawah standar	Merasa tubuhnya paling kecil diantara teman sebaya
Emosional	Minder dan tidak percaya diri	Merasa tidak pantas dan tidak menarik	Merasa tidak PD karena sering dibanding-bandingkan
	Bangga pada proses	Merasa bangga meskipun progresnya lambat	Merasa bangga karena bisa disiplin
	Redefinisi maskulinitas	Maskulinitas bukan hanya sekedar otot tetapi disiplin, konsisten, dan kesehatan	Maskulinitas bukan bentuk tubuh tetapi bagaimana kita merawat tubuh itu
Sosial	Standar sosial dan stigma tubuh kurus	Tubuh kurus kurang macho dan lemah	Tubuh kurus lemah dan gampang diremehkan
	Komentar negatif dari lingkungan	Terlihat seperti tidak dirawat dengan baik	Dibanding-bandingkan dengan teman
	Pengaruh sosial media	Termotivasi melakukan <i>gym</i> setelah melihat <i>influencer</i> Tiktok	Termotivasi setelah mengetahui standar ketampanan di sosmed

Tema 1 : Fisik

Sub tema 1.1 Memiliki Tubuh Kurus

Pada dimensi fisik, kedua subjek sama-sama menggambarkan tubuhnya kurus dan jauh dari standar ideal. Subjek I menyebut dirinya tampak seperti *belalang*,

“Terus saya itu kayak belalang sembah dulu itu, sama lawan jenis itu kurang pede saya itu...”

sedangkan Subjek II menggunakan istilah *lidi* untuk mendeskripsikan tubuhnya.

“Dulu lengan saya kayak lidi, sekarang agak ada bentuknya.”

Kedua metafora ini menunjukkan bahwa tubuh kurus dipandang secara negatif, sebagai sesuatu yang tidak sesuai dengan harapan maupun standar sosial.

Sub tema 1.2 Kesulitan Menaikkan Berat Badan

Keduanya juga menegaskan adanya kesulitan menaikkan berat badan. Subjek I menceritakan bahwa meskipun ia sudah makan dalam jumlah banyak, tubuhnya tetap kurus dan sulit mencapai berat ideal.

“Waktu dulu gak tau apa-apa ya mbak, saya itu minta saran sama teman saya yang gemuk itu di kelas, dia itu kan nyaranin buat makan fastfood ya kayak burger, makan-makanan cepat saji, mie instan gitu. Dia itu nyaranin kayak gitu. Terus saya coba mbak, waktu itu saya kan nggak konsisten ya namanya orang, masih kecil, masih labil-labile mbak.”

Hal ini sejalan dengan pernyataan Subjek II, yang menyatakan bahwa tubuhnya tetap kurus meskipun ia sudah mencoba berbagai cara. *“Kalau makan banyak pun kayak nggak ngaruh. Tulang saya kecil, jadi kesannya lebih ramping.”*

Sub tema 1.3 Memiliki Tubuh Kurang Ideal

Perasaan tubuh kurang ideal semakin diperkuat oleh standar eksternal. Subjek I membandingkan tubuhnya dengan tabel berat badan ideal yang ia ketahui saat mendaftar kepolisian, dan menyadari berat badannya masih di bawah standar.

“Di itu, kita ada...waktu itu kan aku pernah daftar polisi. Nah, disana itu ada bagan. Untuk bagannya itu misalnya tinggi berapa, berat badan idealnya berapa, terus minim untuk persyaratannya itu berapa, tinggi badan dan berat badan. Terus waktu itu aku baru pertama kali waktu berat badanku dulu itu masih 50, aku baru taunya itu. Waktu itu terus sama pak polisinya, panitianya sendiri, beliau menyarankan kalau harus ditambah lagi, jadi kayak gimana caranya makan yang banyak, terus disuruh konsumsi protein yang mencukupi sama jangan lupa olahraga sama istirahat yang teratur.”

Sementara itu, Subjek II merasa tubuhnya paling kecil di antara teman sebayanya, sehingga memunculkan rasa tidak nyaman.

“Awalnya karena nggak percaya diri sih. Jujur, dulu sering dibandingin sama teman, “kok kurus banget sih, makan dong.” Itu bikin minder. Kalau kumpul, rasanya saya kayak anak paling kecil, padahal umur sama.”

Namun, setelah aktif berolahraga di gym, keduanya melihat adanya perkembangan fisik. Subjek I menyebut bahwa stamina meningkat, pola tidur lebih teratur, dan ia jarang sakit sejak rutin latihan.

“Stamina saya waktu sebelum olahraga ya waktu itu, itu saya kadang lari itu gak kuat yang namanya 3 kilo itu, wes 1 kilo aja udah ngap-ngapan waktu itu, terus saya itu kadang capek mbak Atika. Terus semenjak olahraga, saya gym, stamina saya bagus”

Subjek II juga merasakan perubahan fisik, meski ia menyadari bahwa perkembangannya tidak secepat teman-teman dengan tipe tubuh mesomorf. Baginya,

perubahan kecil seperti bahu lebih lebar dan tangan yang lebih berisi sudah merupakan kemajuan yang signifikan.

“Tapi sekarang setelah rutin ke gym, saya bisa lihat ada perubahan. Bahu mulai lebih lebar, tangan lebih berisi, perut lebih kencang. Walaupun dibanding teman-teman yang mesomorf hasilnya nggak secepat itu, tapi bagi saya ini udah kemajuan.”

Tema 2 : Emosional

Sub tema 2.1 Minder dan Tidak Percaya Diri

Dari aspek emosional, kedua subjek mengalami pola yang mirip: awalnya minder dan tidak percaya diri, kemudian perlahan bergeser menuju rasa bangga dan penerimaan diri. Subjek I mengungkapkan bahwa ia sering merasa tidak pantas dan tidak menarik karena tubuhnya kurus.

“Kalau dulu, saya bisa bilang citra diri saya negatif banget. Saya sering merasa nggak pantas, nggak menarik. Rasanya minder kalau jalan sama teman-teman. Tapi sekarang, walaupun tubuh saya nggak segede mereka, saya merasa lebih nyaman dengan diri saya.”

Subjek II juga merasakan hal serupa, khususnya ketika ia dibanding-bandingkan dengan teman-temannya.

“Awalnya karena nggak percaya diri sih. Jujur, dulu sering dibandingin sama teman, “kok kurus banget sih, makan dong.” Itu bikin minder.”

Sub tema 2.2 Bangga pada proses

Seiring berjalannya waktu, keduanya mulai merasakan perubahan emosional yang lebih positif. Subjek I merasa bangga walaupun progresnya lambat, karena ia melihat definisi otot mulai muncul.

“Tapi, lambat laun saya itu merasa progres itu terlalu lambat. Kalau kalistenik sendiri itu progresnya lama. Beban yang kita...apa namae...kita...angkat atau mungkin kita pake itu kurang gitu lo. Terus akhirnya saya mikir, kalau pengen progres cepet akhirnya saya ke gym waktu itu, dan alhamdulillah pas di gym itu berat badan saya nambah dan sama diarahin.”

Bagi Subjek II, rasa bangga muncul ketika ia menyadari mampu menjaga kedisiplinan dan konsistensi dalam berlatih.

“Ada rasa bangga, karena saya bisa disiplin. Dulu saya tipe orang yang gampang menyerah, tapi gym ngajarin saya konsisten.”

Sub tema 2.3 Redefinisi Maskulinitas

Kedua subjek mengalami redefinisi terhadap konsep maskulinitas. Subjek I menekankan bahwa maskulinitas bukan hanya tentang otot besar, tetapi juga kedisiplinan, konsistensi, dan kesehatan.

“Bagi saya sekarang maskulinitas itu bukan cuma otot besar, tapi juga kesehatan,

disiplin, dan keyakinan kita sama diri sendiri. Itu yang bikin saya lebih menerima diri.”

Pandangan ini selaras dengan Subjek II, yang menyatakan bahwa maskulinitas tidak hanya ditentukan oleh bentuk tubuh, tetapi juga bagaimana seseorang merawat tubuhnya.

“Tapi setelah nge-gym, saya sadar kalau citra diri bukan sekadar bentuk tubuh, tapi bagaimana kita merawat tubuh itu.”

Hal ini menunjukkan adanya pergeseran dari citra diri negatif yang hanya berfokus pada bentuk tubuh menuju citra diri positif yang lebih holistik.

Subjek I juga menambahkan bahwa latihan di gym membuatnya lebih mampu mengontrol emosi. Ia mengaku dulu mudah tersulut amarah dan sensitif terhadap ucapan orang lain, namun setelah rutin berolahraga, ia merasa lebih tenang, berpikir positif, dan mampu menahan emosi.

“saya jujur orangnya pemarah mbak, gampang tersulut emosi. Jadi dulu itu kayak hal-hal sing apa ya saya orangnya sensitif saya marah waktu itu, gampang marah gitu lo, terus semenjak itu akhirnya bisa untuk mengontrol emosi, terus lebih berpikir positif lagi”

Subjek II tidak secara eksplisit menyebutkan kontrol emosi, tetapi menekankan peningkatan rasa percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain.

“Jadi citra diri saya sekarang lebih positif. Saya bisa lihat diri saya sebagai orang yang disiplin, sehat, dan punya usaha buat jadi versi yang lebih baik.”

Tema 3 : Sosial

Sub tema 3.1 Standar Sosial dan Stigma Tubuh Kurus

Pada dimensi sosial, kedua subjek mengalami tekanan dari standar sosial dan stigma yang dilekatkan pada tubuh kurus. Subjek I menyatakan bahwa tubuh kurus sering dianggap kurang macho dan lemah.

“Kalau kurus, sering dibilang kurang macho, lemah, kayak gampang diremehkan. Saya dulu sering ngerasain itu,”

Sedangkan Subjek II merasa tubuh kurus identik dengan kelemahan dan mudah diremehkan.

“Saya jadi kepikiran, apa saya harus mulai ngelatih tubuh biar nggak kelihatan lemah. Dari situ saya coba daftar gym, awalnya nggak yakin, tapi lama-lama keterusan.”

Sub tema 3.2 Komentar Negatif dari Lingkungan

Komentar negatif dari lingkungan memperburuk kondisi psikologis mereka. Subjek I mengingat bagaimana saudaranya mengatakan bahwa dirinya tampak seperti orang yang tidak dirawat.

“Saudara saya bilang, kamu ndek suroboyo kuru men koyok wong gak diramut, ya kayak gitu lah, terus sebenere iku ya saya diramut mbak, makan yo banyak.”

Hal ini sempat membuatnya stres dan enggan bersosialisasi.

Subjek II juga mengalami hal serupa, di mana ia sering dibanding-bandingkan dengan teman sebayanya karena tubuhnya kecil.

“dulu sering dibandingin sama teman, “kok kurus banget sih, makan dong.” Itu bikin minder. Kalau kumpul, rasanya saya kayak anak paling kecil, padahal umur sama.”

Sub tema 3.3 Pengaruh Sosial Media

Media sosial turut berperan penting dalam membentuk pandangan mereka tentang tubuh. Subjek I merasa termotivasi setelah melihat influencer fitness seperti David Laid di TikTok, yang juga memiliki genetika tubuh ektomorf. Hal itu membuatnya yakin bahwa ia juga bisa berubah jika berusaha keras.

“Sebenere ada mbak. Saya tu pengen ya punya badan kayak David Laid, terus Zeusidon, itu juga bagus sih mbak, terus dari situ saya berusaha untuk latihan keras, saya berusaha untuk bulking”

Sebaliknya, Subjek II merasa terpengaruh oleh standar ketampanan yang dibentuk media sosial, di mana laki-laki berotot sering dianggap lebih menarik.

“Terus pas liat sosial media, banyak cowok yang badan berotot, kayak jadi standar ganteng gitu kan. Saya jadi kepikiran, apa saya harus mulai ngelatih tubuh biar nggak kelihatan lemah.”

Walaupun demikian, pengaruh media sosial bagi keduanya tetap mengarah pada motivasi positif untuk berlatih.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menemukan bahwa laki-laki dengan tipe tubuh ektomorf yang aktif berlatih di gym pada awalnya membawa citra diri yang cenderung negatif. Mereka merasa minder, kesulitan menaikkan berat badan, dan tertekan oleh standar sosial yang menganggap tubuh kurus tidak ideal. Namun, seiring dengan keterlibatan dalam aktivitas gym, citra diri mereka berangsur-angsur mengalami pergeseran. Perubahan ini tampak tidak hanya secara fisik, tetapi juga dalam cara mereka menilai diri sendiri secara emosional, serta bagaimana mereka menempatkan diri di dalam lingkungan sosial.

Pada dimensi fisik, kedua subjek menggambarkan dirinya sebagai “kurus” dengan istilah metaforis yang cukup kuat—satu menyebut seperti “belalang”, yang lain seperti “lidi”. Gambaran tersebut mencerminkan persepsi tubuh yang negatif, yang menurut (Cash & Fleming, 2002) memang dapat menimbulkan rasa minder dan ketidakpuasan terhadap diri. Tantangan utama yang mereka hadapi adalah sulitnya menaikkan berat badan, sesuatu yang umum dialami pria ektomorf, sehingga mereka merasa berbeda dengan standar maskulin yang dominan, yang menekankan tubuh berotot dan berisi. Kondisi ini memperkuat temuan (Pomichter, 2025) yang menyebutkan bahwa individu bertubuh mesomorf cenderung memiliki harga diri lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang ektomorf.

Aspek emosional menunjukkan dinamika yang cukup menarik. Pada tahap awal, kedua subjek merasa rendah diri dan tidak percaya diri, bahkan cenderung menghindari situasi sosial tertentu. Namun, latihan yang konsisten membawa mereka pada pengalaman emosional baru: muncul rasa bangga karena melihat progres, meskipun kecil

dan lambat. (Rogers, 1995) menyebut fenomena ini sebagai bukti bahwa pengalaman aktual dapat mengubah cara seseorang memandang dirinya. Lebih jauh, keduanya juga merefleksikan ulang arti maskulinitas. Jika sebelumnya maskulinitas identik dengan otot besar, kini mereka menekankan nilai disiplin, konsistensi, dan kesehatan sebagai ukuran maskulinitas modern. Temuan ini sejalan dengan (Nofriani & Hasmira, 2021), yang menemukan adanya pergeseran makna maskulinitas ke arah gaya hidup sehat dan aspek psikologis.

Sementara itu, dimensi sosial memperlihatkan bagaimana komentar negatif dari lingkungan turut memperburuk citra diri. Subjek I, misalnya, sering disebut “kurus seperti tidak dirawat,” sedangkan Subjek II kerap dibandingkan dengan teman sebaya. Menurut *self-discrepancy theory* (Higgins, 1987), jarak antara diri aktual dengan diri ideal dapat memicu perasaan minder, dan hal itu jelas dialami kedua subjek. Tekanan sosial ini semakin kuat dengan hadirnya media sosial yang menampilkan standar tubuh ideal. *Tripartite influence model* (Thompson et al., 1999) menjelaskan bahwa keluarga, teman sebaya, dan media merupakan tiga sumber utama pembentuk citra tubuh. (Fardouly et al., 2015) bahkan menegaskan bahwa perbandingan sosial di media sosial dapat berdampak signifikan pada citra diri seseorang. Meski begitu, penelitian ini menemukan sisi lain: media sosial dan validasi dari teman sebaya tidak selalu berfungsi negatif. Sebaliknya, keduanya justru menjadi motivasi bagi subjek untuk terus berlatih dan membangun citra diri yang lebih positif.

Secara keseluruhan, penelitian ini memperlihatkan bahwa perubahan citra diri pada pria ektomorf yang aktif ke gym bukanlah proses yang linier, melainkan perjalanan yang melibatkan dimensi fisik, emosional, dan sosial secara bersamaan. Gym bukan hanya tempat membentuk otot, tetapi juga arena membangun kepercayaan diri, mendefinisikan ulang maskulinitas, dan memperbaiki cara mereka berinteraksi dengan orang lain.

Temuan ini memberi pemahaman bahwa keterlibatan dalam gym bisa menjadi medium penting untuk membantu pria ektomorf mengembangkan citra diri positif. Citra diri ternyata tidak semata-mata lahir dari persepsi internal, melainkan juga sangat dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti komentar orang lain, standar budaya, dan representasi di media. Dengan demikian, pergeseran yang dialami para subjek menunjukkan bagaimana aktivitas fisik, refleksi diri, dan dukungan sosial saling terkait dalam membentuk identitas tubuh dan harga diri mereka.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa laki-laki dengan tipe tubuh ektomorf yang aktif mengikuti gym mengalami perjalanan citra diri yang cukup kompleks. Pada awalnya, tubuh kurus membuat mereka merasa berbeda, minder, dan seringkali tertekan oleh standar sosial yang menilai tubuh berotot sebagai simbol maskulinitas. Namun, seiring dengan keterlibatan dalam latihan di gym, pandangan mereka tentang diri sendiri mulai bergeser. Perubahan ini tidak hanya terlihat secara fisik seperti bertambahnya massa otot dan stamina tetapi juga pada aspek emosional, di mana mereka belajar untuk bangga pada proses dan mendefinisikan ulang arti maskulinitas. Dukungan sosial, baik dari teman maupun inspirasi melalui media sosial, juga berperan penting dalam membantu mereka membangun citra diri yang lebih positif. Dengan demikian, gym bagi pria ektomorf bukan hanya tempat berolahraga, tetapi juga ruang untuk membangun kepercayaan diri, menegosiasikan ulang makna maskulinitas, dan memperbaiki cara mereka memandang dirinya sendiri.

Bagi laki-laki bertubuh ektomorf, penting untuk menyadari bahwa perubahan fisik membutuhkan proses dan konsistensi, sehingga fokuslah pada perkembangan pribadi

daripada membandingkan diri dengan standar sosial yang kaku. Lingkungan sosial, baik keluarga maupun teman, diharapkan dapat memberikan dukungan positif alih-alih komentar yang melemahkan, karena ucapan sederhana pun dapat berdampak besar pada kepercayaan diri. Komunitas gym juga berperan penting sebagai ruang yang aman dan suportif, sehingga pengelola maupun anggota di dalamnya sebaiknya menciptakan budaya saling mendukung, bukan sekadar kompetisi. Selain itu, bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk memperluas jumlah subjek serta membandingkan tipe tubuh yang berbeda agar pemahaman mengenai hubungan antara tipe tubuh, aktivitas gym, dan citra diri dapat lebih komprehensif.

KEPUSTAKAAN

- Carter, J. E. L., & Heath, B. H. (1990). *Somatotyping: development and applications* (Vol. 5). Cambridge university press.
- Cash, T. F., & Fleming, E. C. (2002). The impact of body image experiences: development of the body image quality of life inventory. *International Journal of Eating Disorders*, 31(4), 455–460.
- Creswell, J. W. (2009). *Research designs. Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*.
- Cunningham, M. L., Nagata, J. M., Frederick, D., Rodgers, R. F., Lavender, J. M., Szabo, M., & Murray, S. B. (2020). Who's the 'bigger'man? Parsing the relationships between masculinity and men's muscularity dissatisfaction. *Body Image*, 34, 94–100.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45.
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1–5.
- Frederick, C. M., & Morrison, C. S. (1996). Social physique anxiety: Personality constructs, motivations, exercise attitudes, and behaviors. *Perceptual and Motor Skills*, 82(3), 963–972.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 13(6), 353–379.
- Grogan, S. (2021). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Routledge.
- Heath, B. H., & Carter, J. E. L. (1967). A modified somatotype method. *American Journal of Physical Anthropology*, 27(1), 57–74.
- Hendricks, E., Jenkinson, E., Falconer, L., & Griffiths, C. (2023). How effective are psychosocial interventions at improving body image and reducing disordered eating in adult men? A systematic review. *Body Image*, 47, 101612.

- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: a theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319.
- Huguenin, F. M., Almeida, V. A. R. de, Rodrigues, M. V. F., Ferreira, M. E. C., & Morgado, F. F. da R. (2024). Body image of university students: a systematic review of the characteristics of interventions. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 37, 22.
- Ishii, M. M. (2020). Imagery Techniques in the Work of Maxwell Maltz. In *Handbook of Therapeutic Imagery Techniques* (pp. 115–122). Routledge.
- Leit, R. A., Pope Jr, H. G., & Gray, J. J. (2001). Cultural expectations of muscularity in men: The evolution of Playgirl centerfolds. *International Journal of Eating Disorders*, 29(1), 90–93.
- McCreary, D. R., & Sasse, D. K. (2000). An exploration of the drive for muscularity in adolescent boys and girls. *Journal of American College Health*, 48(6), 297–304.
- Moussavi, R., Mulyana, A. R., & Dewanto, I. S. (2022). Perancangan Kampanye Meningkatkan Pemahaman Latihan Fitness untuk Pria Berbadan Kurus. *FAD*, 1(01), 18.
- Mulyarny, H. T., & Prastuti, E. (2020). Harga diri dan citra tubuh sebagai prediktor kecenderungan body dysmorphic disorder pada remaja perempuan. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 302.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44.
- Nofriani, H., & Hasmira, M. H. (2021). Perubahan Makna Maskulinitas Pada Laki-Laki (Studi Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang). *Jurnal Perspektif*, 4(3), 506–518.
- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71(11), 363–377.
- Pomichter, E. (2025). The Association Between Body Image Dissatisfaction and Mental Health in Men. The University of Vermont and State Agricultural College.
- Pope Jr, H. G., Gruber, A. J., Mangweth, B., Bureau, B., Decol, C., Jouvent, R., & Hudson, J. I. (2000). Body image perception among men in three countries. *American Journal of Psychiatry*, 157(8), 1297–1301.
- Putri, R. N., & Setiawan, R. (2024). Citra Diri Mahasiswi Pendidikan Sosiologi Untirta Dalam Penggunaan Produk Skincare. *Edu Sociata: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 7(1), 604–614.
- Rogers, C. R. (1995). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Sánchez, C., Chu, M. D., He, Z., Dorn, R., Murray, S., & Lerman, K. (2024). Feelings about bodies: emotions on diet and fitness forums reveal gendered stereotypes and body image concerns. *ArXiv Preprint ArXiv:2407.03551*.
- Sheldon, W. H., Stevens, S. S., & Tucker, W. B. (1940). The varieties of human physique.

- Smith, J. A., & Osborn, M. (2008). Chapter 4: Interpretative phenomenological analysis. *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods*. Second Edition. London: Sage Publications.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M. N., & Tantleef-Dunn, S. (1999). Theory assessment, and treatment of body image disturbance. Thomson JK, Heinberg LJ, Altabe MN, Tantleef-Dunn. *Exacting Beauty: Theory, Assessment, and Treatment of Body Image Disturbance*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2018). 'Strong is the new skinny': A content analysis of #fitspiration images on Instagram. *Journal of Health Psychology*, 23(8), 1003–1011.