

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan berkembang pesatnya industri media massa, konsep kecantikan mulai disebarakan melalui media *audio-visual* seperti televisi dan aplikasi sosial media (Facebook, Twitter, Instagram, Tiktok, dan sebagainya). Konstruksi konsep kecantikan dalam media majalah, televisi, dan aplikasi sosial media dilakukan dengan menampilkan wanita sebagai objek visualisasi di mana produk-produk kecantikan yang ditawarkan disesuaikan dengan standar penampilan yang dianggap ideal. Banyak iklan-iklan produk kecantikan yang menggambarkan citra ideal wanita sebagai sosok yang memiliki tinggi badan semampai, langsing, berkulit putih, dan wajah mulus tanpa jerawat. Gambaran-gambaran kecantikan yang dibangun oleh media ini kemudian digeneralisasi hingga membentuk konsep cantik ideal atau standar kecantikan (Rizkiyah & Apsari, 2019; Sari, 2019).

Standar kecantikan adalah sebuah fenomena yang dihasilkan dari konstruksi sosial. Menurut Worotitjan (2014) standar kecantikan adalah buah dari budaya patriarki yang mengharapakan perempuan untuk mencapai standar kecantikan tertentu. Pada dasarnya, standar kecantikan adalah fenomena bias yang dengan sengaja dibuat oleh media massa untuk mendongkrak produk kecantikannya. Konstruksi standar kecantikan yang digaungkan saat ini adalah wanita yang memiliki tubuh langsing dan tinggi semampai, mata besar, bibir penuh, kulit halus dan putih, dan memiliki tulang pipi yang tinggi. Konstruksi ini dipaparkan terus menerus melalui media sosial, sehingga wanita di masyarakat cenderung berpikir bahwa konstruksi standar kecantikan itu adalah hal yang nyata dan dapat dicapai (Goodman dalam Sekarwening, 2021).

Mendukung pernyataan ini, Solomon, *et al.* (dalam Yan & Bissell, 2014) menyatakan bahwa media massa juga memberikan pandangan bahwa individu yang

menarik secara penampilan adalah seseorang yang lebih diinginkan, kredibel dan inspiratif. Hal ini juga sejalan dengan bias penampilan yang disampaikan oleh Frederick, *et al.* (2015) yang menyatakan bahwa seseorang yang memiliki penampilan menarik cenderung diperlakukan lebih baik dalam wawancara kerja. Dilansir dari portal berita Amerika Serikat, studi yang dilakukan di Harvard University menemukan bahwa pekerja yang memiliki penampilan menarik di atas rata-rata cenderung menghasilkan 10-15% penghasilan yang lebih tinggi dibandingkan dengan pekerja yang memiliki penampilan rata-rata (Forbes, 2021).

Bias semu di mana seolah-olah konsep kecantikan memiliki syarat yang harus dipenuhi agar dapat diterima oleh masyarakat menuntun individu melakukan perbandingan dan menyadari adanya ketidaksesuaian atas gambaran citra tubuh ideal dengan citra tubuh sebenarnya. Ketidaksesuaian antara realitas dan idealitas yang diinternalisasikan oleh individu dapat mendorong individu memiliki penilaian citra tubuh yang negatif (Cash & Pruzinsky, 2002). Penilaian citra tubuh negatif ini yang kemudian dapat meningkatkan resiko timbulnya *body dissatisfaction* (Grogan, 2017). *Body dissatisfaction* didefinisikan sebagai kondisi di mana seseorang merasakan adanya perbedaan atau ketidaksesuaian antara citra tubuh yang dimiliki dengan citra tubuh ideal yang diinginkan (Cooper & Taylor, 1988). Kekhawatiran akan bentuk dan ukuran tubuh pada *body dissatisfaction* dapat berbeda tergantung dengan intensitasnya. Pada kasus yang ringan, individu mungkin hanya merasakan tidak puas pada bagian tubuh tertentu. Pada kasus yang ekstrem, individu sampai menganggap tubuhnya menjijikan dan memuakkan (Cooper, *et al.*, 1987).

Hasil survei yang dilakukan oleh Women and Equalities Committee kepada 7.878 responden masyarakat Inggris pria dan wanita menunjukkan bahwa 61% orang dewasa, dan 66% anak-anak di Inggris memiliki penilaian negatif mengenai citra tubuhnya. Melalui survei ini pula ditemukan bahwa masyarakat berusia muda lebih rentan mengalami penilaian negatif terhadap penampilannya. Lebih dari 6 dari 10 wanita di Inggris memiliki penilaian negatif atas tubuhnya karena budaya diet, tekanan *post-partum*, maraknya visualisasi wanita yang dipotret dan diedit menjadi lebih “ideal”,

proses penuaan serta kurangnya representatif visual dari wanita di usia tua (House of Commons, 2020).

Penelitian terhadap 1.302 masyarakat Amerika yang berusia 16 tahun keatas menunjukkan bahwa 51% responden merasa memiliki tuntutan terhadap tipe tubuh tertentu dan 60% responden wanita lebih merasa tertekan untuk memiliki tipe tubuh tertentu dibandingkan dengan 42% responden pria (YouGov America, 2021). Survei lain yang dilakukan oleh media berita Good Housekeeping (2022) pada 4.250 responden menunjukkan bahwa 48% responden tidak merasa bahagia dengan bentuk tubuhnya, 60% responden mengatakan bahwa persepsi atas dirinya dipengaruhi lebih banyak oleh tinggi, bentuk dan ukuran tubuh mereka dan 87% responden melakukan diet dengan tujuan mengubah berat atau bentuk tubuhnya.

Body dissatisfaction telah banyak diketahui memiliki stigma yang erat dengan wanita, namun fakta menariknya adalah *body dissatisfaction* juga dialami oleh pria. Campaign Against Living Miserably (CALM) dan Instagram melakukan survey mengenai citra tubuh pada 2.000 pria di Inggris. Hasil survey ini menunjukkan bahwa 48% pria berusia 16-40 tahun di Inggris merasakan kesulitan dan cemas terhadap bentuk tubuh mereka, 58% responden mengatakan bahwa pandemi COVID-19 memengaruhi perasaan mereka terhadap tubuh mereka secara negatif dan 21% responden mengatakan bahwa mereka merasa tidak nyaman untuk membicarakannya dengan orang lain. Salah satu responden dari survey ini menyampaikan bahwa stigma maskulinitas pria yang berotot dan “*fit*” di sosial media berdampak pada menurunnya kepercayaan diri yang dimilikinya (BBC, 2021).

Sejalan dengan hal ini, Drewnowski dan Yee (dalam Adams, *et al.*, 2005) menyatakan bahwa terdapat perbedaan efek *body dissatisfaction* pada pria dan wanita. Umumnya, wanita cenderung ingin menurunkan berat badannya sedangkan pria terbagi menjadi mereka yang cenderung ingin menambah berat badan atau menurunkan berat badannya. Pria dilaporkan memiliki ketidakpuasan atas bagian tubuh dada, berat badan dan pinggang. Galioto dan Crowther (2013) juga menyatakan bahwa pria cenderung menginginkan bentuk tubuh yang *muscular* dan ramping. Studi terdahulu menunjukkan

bahwa citra tubuh ideal dari mayoritas pria bahkan pada anak laki-laki berusia 5-6 tahun adalah “*muscleman*” yang dikarakteristikan dengan bahu yang lebar, otot dada dan lengan yang *well-developed*, dan pinggang yang ramping (Pope, *et al.*, 2000).

Indonesia juga tidak luput dari isu *body dissatisfaction*. Beberapa survei dilakukan untuk melihat rasa ketidakpuasan wanita di Indonesia atas tubuhnya. Salah satunya ialah survei yang dilakukan oleh ZAP Clinic (2020) menunjukkan bahwa 47,8% wanita berusia 23-38 tahun pernah mengalami *body shaming* dengan alasan memiliki tubuh yang dianggap terlalu berisi. ZAP Clinic (2023) kembali melakukan survei yang menunjukkan bahwa 44,90% wanita Indonesia merasa *insecure* dengan ukuran dan bentuk tubuhnya.

Riset-riset ini juga didukung dengan adanya penelitian yang mengangkat fenomena *body dissatisfaction* di Indonesia. Hasil penelitian Meiliana, *et al.* (2018) pada sejumlah 379 mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata Semarang menunjukkan bahwa 76.56% responden pria dan 82.87% responden wanita dari keseluruhan responden diketahui memiliki *body dissatisfaction*. Dalam penelitian yang juga dilakukan oleh Manurung (2021) dengan sejumlah 92 responden wanita berusia 20-40 tahun menunjukkan bahwa 63 responden (68%) memiliki *body image* yang negatif. Penelitian lain yang dilakukan oleh Najla dan Zulfiana (2022) menunjukkan bahwa 158 orang (52,67%) dari 300 responden pria dewasa awal mengalami *body dissatisfaction* yang tinggi. Fenomena *body dissatisfaction* ini mendorong individu baik pria maupun wanita untuk melakukan berbagai usaha dalam meningkatkan penampilan fisiknya baik wajah ataupun tubuh untuk dapat mencapai standar kecantikan yang ada di masyarakat bahkan jika usaha tersebut malah memberikan dampak negatif bagi tubuh.

Merujuk pada kajian survei dan penelitian yang telah disampaikan sebelumnya, dapat diketahui bahwa permasalahan *body dissatisfaction* lebih banyak dialami oleh individu dalam rentang usia 18-40 tahun. Dalam teori psikologi perkembangan, Hurlock (1991) mengklasifikasikan rentang usia 18-40 tahun kedalam masa dewasa awal. Masa ini juga disebut sebagai masa transisi dari remaja menuju dewasa (Santrock, 2010). Pada masa ini mereka telah menerima perubahan-perubahan fisik

yang terjadi dan menyadari bahwa harga diri, kepercayaan diri, pertemanan, kebahagiaan serta penampilan yang menarik menjadi faktor yang saling berhubungan. Individu pada dewasa awal baik pria maupun wanita juga diketahui cenderung rawan mengalami *body dissatisfaction* dan melakukan kontrol pada berat serta bentuk tubuhnya (Mills & D'Alfonso, 2007). Mereka menyakini bahwa penampilan fisik yang menarik dapat membantu baik dalam bidang pekerjaan, sosial maupun asmara. Kesadaran ini yang kemudian membuat individu dewasa awal meningkatkan minat pada kecantikan, diet dan olahraga sebagai usaha untuk memperbaiki penampilannya (Hurlock, 1991).

Salah satu contoh kasus individu yang melakukan kontrol terhadap berat badannya dialami oleh seorang wanita berusia 32 tahun yang berasal dari Thailand. Wanita ini ditemukan meninggal setelah mengkonsumsi 2 buah pil obat pelangsing. Pihak rumah sakit menyatakan bahwa wanita yang berprofesi sebagai guru ini meninggal karena serangan jantung setelah meminum obat pelangsing tersebut (Liputan 6, 2019). Kasus serupa mengenai pengonsumsi obat pelangsing dialami oleh Sina, seorang Tenaga Kerja Wanita (TKW) di Taiwan yang berasal dari Indonesia. Sina mengalami stroke dan lumpuh setelah mengonsumsi obat pelangsing yang dibeli dari sesama rekan TKW-nya. Rekan TKW Sina mengatakan bahwa selama mengonsumsi obat pelangsing tersebut hanya boleh meminum air putih dan dilarang memakan nasi, buah atau makanan lainnya. Setelah Sina mengonsumsi obat tersebut Sina langsung merasa lemas dan tidak bisa menggerakkan tubuh bagian bawahnya (Tribun News, 2018). Usaha ekstrem lainnya ialah diet memakan bola kapas yang dilakukan oleh para model di Indonesia. Galagea mengatakan bahwa upaya para model dalam mencapai dan mempertahankan tubuh yang ideal adalah dengan menjalani diet ekstrem, tidak makan, hingga suntik kurus. Untuk menjaga lambung tetap bekerja, para model mengonsumsi kapas dengan air jeruk nipis dan diminum dengan air hangat. Galagea juga mengatakan dengan aktivitas diet ekstrem ini banyak model di Indonesia yang memiliki masalah kesehatan lambung (Insertlive, 2022).

Usaha-usaha ekstremitas ini hadir sebagai dampak dari *body dissatisfaction* pada seseorang. Bucchianeri dan Neumark-Sztainer (2014) mengidentifikasi *body dissatisfaction* sebagai salah satu faktor munculnya simptom gangguan psikologi depresi. Dalam penelitian terdahulu, *body dissatisfaction* juga ditemukan menjadi variabel penelitian yang memediasi hubungan antara variabel *body mass index* dan kesehatan psikologis, termasuk di dalamnya kepercayaan diri dan *depressive mood*. (Mond & Wertheim dalam Bucchianeri & Neumark-Sztainer, 2014). Selain memiliki ancaman depresi, *body dissatisfaction* juga diketahui memiliki pengaruh dalam variabel psikologis lain seperti kecemasan, harga diri dan kualitas hidup. Pada beberapa individu, *body dissatisfaction* juga dapat mengarah kepada gangguan makan atau *eating disorders* seperti *anorexia nervosa*, *binge eating disorder*, dan *bulimia nervosa* (Lantz, et al., 2018). Sejalan dengan hal ini, penelitian yang dilakukan oleh Meiliana, et al. (2018) juga menyatakan bahwa 64.06% responden pria dan 67.73% responden wanita di masa dewasa awal cenderung melakukan perilaku diet yang tidak baik.

Dalam kasus *body dissatisfaction* pada pria, *body dissatisfaction* yang berlebihan dapat berujung pada timbulnya gangguan *muscle dysmorphia*. Pope, et al. (1997) mendefinisikan *muscle dysmorphia* sebagai gangguan psikologis yang berfokus pada penampilan, di mana pria dengan *muscle dysmorphia* merasa khawatir mereka tidak cukup besar atau berotot. Pria dengan gangguan *muscle dysmorphia* akan cenderung berusaha keras dalam “merawat” tubuh berototnya dengan melakukan olahraga angkat besi, diet dan aktivitas terkait lainnya.

Body dissatisfaction pada seseorang dapat tumbuh dikarenakan berbagai faktor. Beberapa faktor tersebut di antaranya ialah kepribadian, interaksi dengan orang tua, interaksi dengan teman sebaya, *interpersonal experiences*, BMI, dan SES (Cash & Pruzinsky, 2002; Cash & Smolak, 2011). Cash dan Pruzinsky (2002) menyatakan bahwa kepribadian diketahui berpengaruh terhadap bagaimana individu memandang citra tubuhnya dan salah satu *trait* kepribadian yaitu perfeksionisme juga diidentifikasi memiliki pengaruh atas *body dissatisfaction*. Individu yang memiliki kecenderungan perfeksionisme cenderung merasa memiliki tekanan yang besar untuk

memiliki citra tubuh atau penampilan yang sempurna. Dalam hal ini, Frost, *et al.* (1990) mendefinisikan perfeksionisme sebagai penetapan standar pribadi yang sangat tinggi yang disertai dengan kecenderungan untuk melakukan evaluasi yang sangat kritis terhadap diri sendiri. Mereka menetapkan standar yang tidak realistis dan kaku untuk mencapai berat badan atau fisik yang ideal. Individu dengan perfeksionisme memandang segala sesuatu yang kurang dari sempurna sebagai kegagalan. Hal ini yang kemudian dapat menyebabkan *body dissatisfaction* yang tidak berkesudahan pada individu yang memiliki perfeksionisme (Etherson, 2022).

Beberapa penelitian terdahulu mendukung adanya kaitan di antara perfeksionisme dengan *body dissatisfaction*. Teori tiga faktor yang dikemukakan oleh Bardone-Cone, *et al.* (dalam Wade & Tiggemann, 2013) mengimplikasikan adanya interaksi di antara tingkat perfeksionisme yang tinggi dengan tingkat *body dissatisfaction* yang tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Welch, *et al.* (2009) juga menunjukkan bahwa perfeksionisme memoderasi hubungan di antara *body dissatisfaction* dan perilaku gangguan makan. Di Indonesia, penelitian mengenai perfeksionisme dan *body dissatisfaction* salah satunya dilakukan oleh Ananta dan Suhadianto (2022) pada sejumlah 350 responden wanita di usia dewasa awal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan di antara perfeksionisme dan *body dissatisfaction*. Hal ini berarti, semakin tinggi tingkat perfeksionisme seseorang maka semakin tinggi pula tingkat *body dissatisfaction*-nya.

Fakta menarik mengenai hubungan perfeksionisme dan *body dissatisfaction* lainnya adalah hubungan ini juga ditemukan pada dua bentuk kecenderungan perfeksionisme yaitu perfeksionisme adaptif dan maladaptif. Frost, *et al.* (1993) membagi perfeksionisme ke dalam dua bentuk kecenderungan yaitu perfeksionisme adaptif dan perfeksionisme maladaptif. Perfeksionisme adaptif atau *positive striving* diartikan sebagai bentuk perfeksionisme yang berhubungan dengan afek positif di mana bentuk perfeksionisme ini berkaitan dengan motivasi personal tanpa disertai kritik keras ketika standar yang ditetapkan tidak terpenuhi. Di lain sisi, perfeksionisme maladaptif atau *maladaptive evaluation* diartikan sebagai bentuk perfeksionisme yang

berhubungan dengan afek negatif di mana bentuk perfeksionisme ini berfokus pada ketakutan akan kesalahan dan kegagalan serta kritik dari orang lain.

Asumsi ini didukung oleh hasil penelitian Wade dan Tiggemann (2013) yang mengatakan bahwa kekhawatiran akan citra tubuh secara positif berhubungan dengan perfeksionisme adaptif dan maladaptif. Perfeksionisme maladaptif ditemukan memiliki kontribusi yang lebih besar dibandingkan dengan perfeksionisme adaptif terhadap citra tubuh. Penelitian yang dilakukan oleh Chang, *et al.* (2016) menunjukkan bahwa perfeksionisme adaptif dan maladaptif memiliki hubungan signifikan dengan *body dissatisfaction*. Perfeksionisme maladaptif juga diketahui berkontribusi lebih besar dibandingkan dengan perfeksionisme adaptif. Mendukung hal ini, penelitian yang dilakukan oleh Hicks, *et al.* (2022) juga menunjukkan bahwa perfeksionisme maladaptif memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap kepuasan tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi perfeksionisme maladaptif maka semakin rendah pula kepuasan tubuh seseorang.

Penelitian yang dilakukan di Indonesia sudah banyak yang mengkaji mengenai topik *body image*, tetapi masih jarang ditemukan penelitian mengenai pengaruh perfeksionisme terhadap *body dissatisfaction* pada populasi individu dewasa awal terlebih lagi kajian mengenai kecenderungan perfeksionisme adaptif dan maladaptif. Berdasarkan kajian fenomena, fakta serta hasil penelitian yang telah dibahas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai bentuk kecenderungan perfeksionisme dan *body dissatisfaction*. Penelitian ini disusun dengan judul “Pengaruh Kecenderungan Perfeksionisme Adaptif dan Maladaptif terhadap *Body Dissatisfaction* pada Dewasa Awal”.

1.2. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini mencakup:

- a. Bagaimana gambaran *body dissatisfaction* pada dewasa awal?
- b. Bagaimana gambaran kecenderungan perfeksionisme pada dewasa awal?
- c. Apakah terdapat pengaruh antara kecenderungan perfeksionime adaptif terhadap *body dissatisfaction*?

- d. Apakah terdapat pengaruh antara kecenderungan perfeksionisme maladaptif terhadap *body dissatisfaction*?

1.3. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah pengaruh kecenderungan perfeksionisme adaptif dan maladaptif terhadap *body dissatisfaction* pada dewasa awal.

1.4. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh antara kecenderungan perfeksionisme adaptif dan maladaptif terhadap *body dissatisfaction* pada dewasa awal?”

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menjawab masalah penelitian yang telah disampaikan sebelumnya, yaitu untuk mengetahui pengaruh kecenderungan perfeksionisme adaptif dan maladaptif terhadap *body dissatisfaction* pada dewasa awal.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi manfaat dalam menambah dan mengembangkan kajian pengetahuan ilmu psikologi. Serta kajian ilmu pengetahuan teoritik mengenai kecenderungan perfeksionisme adaptif dan maladaptif serta kaitannya dengan permasalahan *body dissatisfaction* pada dewasa awal.

1.6.2. Manfaat Praktis

1.6.2.1. Bagi Dewasa Awal

Penelitian ini diharapkan dapat membantu para individu dewasa awal untuk lebih menyadari dan memahami mengenai fenomena *body dissatisfaction* dan bagaimana kecenderungan perfeksionisme dapat memengaruhinya, sehingga diharapkan para individu dewasa awal dapat mengambil langkah preventif yang sesuai untuk membantu mengatasi permasalahan ini dan membangun citra tubuh positif bagi diri dan orang lain.

1.6.2.2. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan dalam pengembangan program penyuluhan, pelatihan dan promosi dalam tujuan mendorong timbulnya stigma citra tubuh positif di masyarakat, sehingga diharapkan permasalahan perfeksionisme berlebihan khususnya kecenderungan perfeksionisme maladaptif dan *body dissatisfaction* tidak sampai menimbulkan gangguan psikologi.

1.6.2.3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian penelitian terdahulu bagi peneliti selanjutnya yang memiliki perhatian atau minat terhadap variabel psikologi perfeksionisme dalam hal ini kecenderungan perfeksionisme adaptif dan maladaptif serta variabel psikologi *body dissatisfaction*, sehingga diharapkan peneliti selanjutnya dapat menyempurnakan hasil penelitian ini.

