BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa dewasa awal merupakan istilah yang merujuk pada perpindahan dari remaja menuju masa dewasa. Eksperimen dan eksplorasi menjadi ciri pada fase ini. Usia pada masa ini sekitar 18 sampai 25 tahun (Santrock, 2018). Pada fase tersebut, individu mengalami beberapa perubahan terkait perkembangan fisik, perkembangan kognitif, seksualitas, hingga perkembangan psikologis. Menurut Santrock (2018) beberapa individu pada masa ini cenderung memperhatikan penampilan fisik mereka dikarenakan adanya perubahan fisik yang terjadi. Salah satu tugas perkembangan pada masa dewasa awal adalah memilih pasangan hidup dan mendapatkan pekerjaan. Dimana pada masa dewasa awal ini individu sudah mulai berfikir dan memilih pasangan yang cocok dengan dirinya, yang dapat mengerti pikiran dan perasaannya untuk kemudian dilanjutkan dengan pernikahan. Sehingga penampilan menjadi hal yang diperhatikan pada masa dewasa awal (Hurlock, 1999).

Salah satu individu yang mengalami perubahan pada tubuhnya ketika masa dewasa awal dan memiliki keinginan untuk berpenampilan menawan di hadapan seseorang terutama lawan jenis adalah wanita. Sejalan dengan Suseno dan Dewi (2014) yang mengatakan jika kebutuhan perempuan untuk terlihat cantik dan menawan di hadapan individu lain cenderung lebih dominan dan besar. Hal ini membuat wanita yang termasuk pada masa dewasa awal kerap kali berbuat

apapun agar diri mereka terlihat lebih memikat dan cantik di depan seseorang. Tidak terkecuali dengan melihat penampilan fisik atau bentuk tubuh wanita lain yang mereka anggap ideal dan menarik. Sehingga berakibat pada kaum wanita yang seringkali merasa tidak puas terhadap tubuhnya.

Grogan (2017) mengartikan ketidakpuasan terhadap tubuh sebagai suatu pemikiran dan perasaan negatif pada diri individu tentang tubuh yang dimiliki. Rosen, Reiter, & Orosan (1995) mendefinisikan ketidakpuasan pada tubuh sebagai pikiran individu mengenai evaluasi negatif terhadap penampilan, serta malu dengan kondisi fisik yang dimilikinya saat ada di masyarakat. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh memiliki kaitan dengan penilaian negatif dari mulai bentuk tubuh, ukuran tubuh, otot-otot dan berat badan, umumnya mengenai ketidaksesuaian antara penilaian seseorang terhadap tubuh yang dimilikinya dan tubuh yang dianggap ideal (Grogan, 2017). Termasuk pada wanita dewasa awal, dimana wanita dewasa awal kerap kali memiliki perasaan kurang puas dengan tubuhnya sendiri, bukan hanya pada tubuh saja, tetapi pada hal-hal lain, seperti *tone* kulit, bentuk paras muka, dan tidak memiliki kepercayaan diri dalam hal berpakaian. Selanjutnya Hall (2009) mendefinisikan ketidakpuasan tubuh sebagai penilaian negatif seseorang mengenai tubuhnya, yaitu perasaan tidak memiliki tubuh yang bagus.

Ogden (2010) mengungkapkan bahwa seseorang yang memiliki ketidakpuasan terhadap tubuhnya akan membangkitkan perilaku yang berhubungan dengan citra tubuh. Perilaku tersebut meliputi rajin berolahraga, adanya usaha dalam merawat tubuh, dan pengaturan pada pola makan.

Sebenarnya hal tersebut wajar saja dilakukan, selama tidak berlebihan dalam melakukannya. Namun, seringkali dijumpai wanita yang berlebihan dalam menjaga atau merawat tubuh, sehingga berdampak buruk kepada dirinya.

Selanjutnya, tolok ukur bentuk tubuh yang ideal pada lingkungan sosial juga merupakan salah satu penyebab wanita merasa tidak puas terhadap tubuhnya. Terdapat ketimpangan antara standar kecantikan dan tubuh ideal yang ada di lingkungan masyarakat dengan kecantikan dan postur tubuh yang dimiliki oleh wanita menyebabkan sebagian besar wanita merasakan ketidakpuasan pada tampilan fisik atau terhadap tubuhnya. Asri dan Setiasih (2004) memaparkan bahwa ketidakpuasan pada badan atau tubuh diakibatkan oleh perbandingan antara bentuk badan ideal dengan bentuk badan individu yang sebenarnya.

Kondisi tersebut diperkuat dengan survei yang menunjukkan bahwa banyak orang tidak puas dengan penampilan mereka. Wanita umumnya mempunyai tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh yang lebih besar jika dibandingkan pria (Grogan, 2017). Pernyataan ini didukung oleh penelitian dari Herawati (2003) yang menemukan bahwa sebanyak 40% wanita berusia 18-25 tahun mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh pada kategori tinggi dan 38% pada kategori sedang. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Khoriyah (2019) didapatkan bahwa perempuan usia dewasa awal (18-25 tahun) memiliki ketidakpuasan tubuh pada kategori tinggi berjumlah 16 responden (16%). Kemudian pada kategori sedang terdapat 84 responden (84%). Sementara pada kategori rendah hanya terdapat 0 responden (0%).

Ditambah dengan *interview* oleh peneliti yang berlangsung dari tanggal 19-20 Oktober 2021 kepada 1 (satu) wanita berusia 22 tahun dan 3 (tiga) wanita berusia 21 tahun. Pada dimensi bentuk dan berat badan, diketahui bahwa 2 (dua) diantaranya melihat kenaikan angka berat badan pada timbangan sehingga berusaha untuk menurunkan berat badan dengan melakukan defisit kalori dan berolahraga karena merasa tidak menyukai bentuk tubuhnya. Selanjutnya pada dimensi struktur rangka, diketahui salah satu wanita merasa tidak puas dengan tubuhnya dikarenakan menilai bahwa tubuh yang dimiliki terlalu kurus, sehingga merasa kurang percaya diri dengan penampilannya. Adapun pada dimensi fitur wajah, diketahui bahwa 1 (satu) wanita lainnya merasa sedih dengan kondisi wajah dikarenakan berjerawat, memiliki hidung pesek, alis tipis, dan memiliki kulit wajah kusam.

Dari hasil wawancara tersebut, diketahui bahwa 4 (empat) wanita memiliki ketidakpuasan terhadap tubuh. Hal ini disimpulkan berdasarkan dimensi-dimensi ketidakpuasan terhadap tubuh yang dikemukakan oleh Tariq dan Ijaz (2015) yang terdiri dari bentuk dan berat badan, struktur rangka, serta fitur wajah. Padahal harapannya wanita dewasa awal bisa menerima dirinya sendiri, mempunyai gambaran tubuh yang benar, dan merasa senang terhadap tubuh yang dimiliki. Sehingga tidak memunculkan ketidakpuasan tubuh.

Ketidakpuasan terhadap tubuh pada akhirnya dapat mengakibatkan individu menilai rendah tubuhnya. Beberapa studi telah meneliti tentang dampak negatif dari ketidakpuasan terhadap tubuh. Diantaranya adalah hasil penelitian dari Pratiwi dan Sawitri (2020) yang menemukan ada hubungan negatif yang

signifikan antara ketidakpuasan terhadap tubuh dengan harga diri pada wanita dewasa awal anggota Pusat Kebugaran Moethya. Artinya semakin rendah ketidakpuasan terhadap tubuh wanita dewasa awal anggota Pusat Kebugaran Moethya maka semakin tinggi harga diri. Sebaliknya, semakin tinggi ketidakpuasan terhadap tubuh wanita dewasa awal anggota Pusat Kebugaran Moethya maka semakin rendah harga diri yang dimiliki.

Disamping itu, Hughes dan Gullone (2011) dalam penelitiannya menemukan jika pikiran dan perasaan negatif terhadap penampilan memiliki hubungan positif dengan gejala depresi. Ketidakpuasan terhadap tubuh juga dapat menyebabkan perilaku yang berisiko terhadap kesehatan dan berkaitan dengan kesehatan mental yang buruk, seperti *low self-esteem*, *body dysmorphia*, dan gangguan makan (Barnes, Abhyankar, Dimova, & Best, 2020). Selain itu, Grogan (2017) menjelaskan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh dapat berdampak buruk, seperti perilaku makan berlebihan, depresi, harga diri rendah, dan dapat menyebabkan gangguan makan seperti anoreksia dan bulimia.

Merasa puas terhadap tubuh merupakan hal yang penting, mestinya semua wanita mempunyai gambaran tubuh yang baik dan benar. Ketika merasa puas terhadap tubuh atau penampilan fisik yang dimiliki, wanita akan cenderung terhindar dari dampak negatif ketidakpuasan terhadap tubuh. Hal ini dipertegas oleh Cash dan Pruzinsky (2002) yang mengatakan bahwa individu yang memiliki pikiran positif terkait tubuhnya akan cenderung merasa puas dan menerima keadaan tubuh apa adanya, namun sebaliknya apabila individu memiliki pikiran negatif terkait tubuh yang dimiliki, individu tersebut akan lebih banyak

melakukan perbandingan bentuk tubuhnya dengan tubuh individu lain yang dianggap ideal.

Terdapat berbagai faktor yang dapat memengaruhi ketidakpuasan terhadap tubuh pada individu. Grogan (2017) membagi beberapa faktor yang memengaruhi ketidakpuasan terhadap tubuh menjadi enam faktor yaitu, budaya, media sosial, usia, kelas sosial, hubungan interpersonal, serta kepribadian. Pada penelitian ini, peneliti menitikberatkan pada faktor kepribadian. Kepribadian adalah kebiasaan, sikap, dan sifat pada diri individu yang terbentuk ketika berinteraksi dengan orang lain (Grogan, 2017).

Pada penelitian ini kepribadian yang dipilih adalah perfeksionisme. Hal tersebut karena individu yang memiliki ketidakpuasan terhadap tubuh cenderung menetapkan harapan yang tidak realistis atau terlalu tinggi terhadap tubuh mereka. Sehingga, seringkali mereka merasa tidak puas terhadap tubuhnya disertai dengan evaluasi dan kritik yang berlebihan terhadap tubuh yang dimiliki. Penilaian yang dilakukan oleh seorang perfeksionis bukan cuma berhubungan tentang performa, tetapi mengenai hal penampilan (Hewitt, Flett, & Mikail, 2017). Menurut Wade dan Tiggemann (2013) perfeksionisme dianggap sebagai faktor risiko untuk menentukan masalah citra tubuh, distorsi tubuh, dan ketidakpuasan tubuh.

Perfeksionisme yaitu jenis kepribadian yang digambarkan dengan usaha keras untuk mencapai kesempurnaan dan pengaturan standar yang sangat tinggi disertai oleh evaluasi yang terlalu kritis terhadap diri sendiri maupun orang lain (Stoerber, Haskew, & Scott, 2015). Hewitt dan Flett (1991) mengartikan perfeksionisme sebagai usaha untuk tidak berbuat salah dan melakukan sesuatu

dengan sempurna di segala aktivitas. Seorang perfeksionis menerapkan standar yang tinggi dan memiliki tendensi merasa kurang puas akan segala hal dalam hidupnya (Stairs dkk., 2012).

Acapkali standar yang sangat tinggi berasal dari masyarakat atau lingkungan sosial. Hal tersebut membuat individu percaya orang lain mengharapkan mereka untuk menjadi sempurna, dan berpikir bahwa orang lain akan menjadi sangat kritis terhadap mereka jika mereka gagal memenuhi harapan orang lain (Hewitt & Flett, 1991, 2004). Hewitt dan Fleet (1991) membagi aspek perfeksionisme menjadi tiga yaitu, *self-orientation*, *other-orientation*, dan *socially-prescribed perfectionism*.

Jika dihubungkan dengan ketidakpuasan tubuh, seorang perfeksionis mempunyai standar tinggi dan tendensi untuk merasa tidak puas pada setiap hal (Stairs dkk., 2012). Sehingga membuat seseorang melakukan evaluasi negatif serta kritik secara berlebihan pada dirinya. Kritik dan evaluasi negatif ini tidak hanya terkait dengan kinerja dalam merampungkan pekerjaan, namun dalam hal penampilan juga (Rasooli & Lavasani, 2011). Termasuk merasa tidak puas terhadap tubuh. Individu atau wanita yang merasa tidak puas terhadap tubuhnya seringkali diakibatkan oleh kecenderungan mereka untuk menetapkan standar yang tinggi terhadap penampilan atau bentuk fisik yang dianggap ideal oleh masyarakat. Standar tinggi yang merupakan bentuk kritik dan evaluasi negatif terhadap diri sendiri merupakan aspek dari perfeksionisme (Stairs dkk., 2012).

Sejalan dengan hal ini, studi yang dilakukan sebelumnya telah meneliti cara perfeksionisme bekerja bersama dengan variabel lain untuk mengarah ke tingkat

masalah yang lebih tinggi dengan citra tubuh dan gangguan makan. Ditemukan bahwa tingkat standar pribadi yang lebih tinggi dan kekhawatiran atas kesalahan (diukur dengan *Frost Multidimensional Perfectionism Scale*) telah terbukti berinteraksi dengan tingkat ketidakpuasan pada tubuh yang lebih besar untuk menghasilkan peningkatan yang signifikan dalam pentingnya berat dan bentuk tubuh (Boone, Soenens, & Luten, 2014). Kemudian dalam penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh Gross (2014) membuktikan jika seseorang dengan perfeksionisme yang tinggi akan menyebabkan orang tersebut memiliki harapan yang jauh dari realitas sehingga meningkatkan kepuasan tubuh yang rendah.

Berdasarkan hasil penjabaran tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara perfeksionisme dengan ketidakpuasan terhadap tubuh pada wanita dewasa awal. Evaluasi negatif yang dilakukan oleh wanita dewasa awal terhadap tubuh yang dimiliki dengan melihat dan membandingkannya dengan tubuh wanita lain yang dianggap ideal dalam masyarakat merupakan pengertian dari ketidakpuasan terhadap tubuh. Evaluasi negatif dan kritik yang berlebihan terhadap tubuh pada wanita dewasa awal membuat mereka menetapkan standar yang tinggi terhadap dirinya sendiri. Adanya standar tubuh ideal dan kecantikan pada wanita yang berlaku di masyarakat membuat wanita dengan perfeksionisme memiliki keyakinan jika mereka mesti menyanggupi tuntutan dalam diri maupun dalam masyarakat agar bisa diterima oleh lingkungan tempat mereka tinggal. Berdasarkan kesimpulan di atas, apakah terdapat hubungan antara perfeksionisme dengan ketidakpuasan tubuh pada wanita dewasa awal.

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara perfeksionisme dengan ketidakpuasan terhadap tubuh pada wanita dewasa awal.

C. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Manfaat secara teoritis dari penelitian ini adalah untuk memberikan kontribusi secara ilmiah dalam penelitian ilmu psikologi, khususnya dalam psikologi sosial serta klinis dalam pembahasan terkait hubungan antara perfeksionisme dengan ketidakpuasan terhadap tubuh pada wanita dewasa awal.

2. Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah wanita dewasa awal dapat menerapkan standar yang tidak terlalu tinggi (perfeksionisme) terhadap tubuhnya, sehingga mereka dapat menerima dirinya sendiri, mempunyai gambaran tubuh yang tepat, dan percaya diri dengan bentuk fisik yang dimiliki.