**HUBUNGAN ANTARA PERFEKSIONISME DENGAN KETIDAKPUASAN TERHADAP TUBUH PADA WANITA DEWASA AWAL**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN PERFECTIONISM AND BODY DISSATISFACTION IN EARLY ADULT WOMEN***

**Nadifa Salsabila Wardani 1, Sri Muliati Abdullah 2**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

18081429@student.mercubuana-yogya.ac.id

081356548174

**Abstrak**

 Penampilan menjadi hal yang diperhatikan pada masa dewasa awal, sehingga kerap kali ditemukan individu yang mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh. Ketidakpuasan terhadap tubuh merupakan pikiran dan perasaan negatif individu terkait tubuhnya. Salah satu faktor dalam diri yang mengakibatkan ketidakpuasan terhadap tubuh adalah kepribadian perfeksionisme. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perfeksionisme dengan ketidakpuasan terhadap tubuh pada wanita dewasa awal. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara perfeksionisme dengan ketidakpuasan terhadap tubuh pada wanita dewasa awal. Subjek penelitian berjumlah 220 wanita dewasa awal yang berusia 18-25 tahun. Cara pemilihan subjek dengan *purposive sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan Skala Perfeksionisme dan Skala Ketidakpuasan Terhadap Tubuh. Teknik analisis data yang digunakan adalah *product moment* dari Karl Pearson. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (rxy) sebesar 0,330 dengan p = 0,001 (p < 0,005). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara perfeksionisme dengan ketidakpuasan terhadap tubuh pada wanita dewasa awal, sehingga hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Nilai koefisien determinasi ($R^{2})$ sebesar 0,109 yang berarti variabel perfeksionisme memberikan sumbangan sebesar 10,9% terhadap variabel ketidakpuasan terhadap tubuh. Adapun manfaat teoritis dalam penelitian ini yaitu untuk memberikan kontribusi secara ilmiah dalam penelitian ilmu psikologi. Manfaat secara praktisnya diharapkan wanita dewasa awal dapat menerapkan standar yang tidak terlalu tinggi terhadap tubuhnya, dapat menerima dirinya sendiri, mempunyai gambaran tubuh yang tepat, dan percaya diri dengan bentuk fisik yang dimiliki.

**Kata Kunci:** ketidakpuasan terhadap tubuh, perfeksionisme, wanita dewasa awal

***Abstrack***

*Appearance becomes a matter of concern in early adulthood, so it is often found individuals who experience dissatisfaction with the body. Dissatisfaction with the body is an individual's negative thoughts and feelings about his body. One of the internal factors that cause dissatisfaction with the body is the personality of perfectionism*. *This study aims to determine the relationship between perfectionism and body dissatisfaction in early adult women. The hypothesis proposed in this study is that there is a positive relationship between perfectionism and body dissatisfaction in early adult women. The research subjects were 220 early adult women aged 18-25 years. The method of selecting the subject is by purposive sampling. Data collection methods use the Perfectionism Scale and Body Dissatisfaction Scale. The data analysis technique used is the product moment of Karl Pearson. Based on the results of data analysis obtained a correlation coefficient (rxy) of 0.330 with p = 0.001 (p < 0.005). These results indicate that there is a positive relationship between perfectionism and body dissatisfaction in early adult women, so the hypothesis in this study can be accepted. The coefficient of determination (*$R^{2}$*) is 0.109, which means that the perfectionism variable contributes 10.9% to the body dissatisfaction variable. The theoretical benefit in this research is to contribute scientifically in psychology research. Practical benefits are expected that early adult women can apply not too high standards to their bodies, can accept themselves, have the right body image, and be confident with their physical shape.*

***Keyworrds*:** *body dissatisfaction, perfectionism, early adult women*

**PENDAHULUAN**

Masa dewasa awal merupakan istilah yang merujuk pada perpindahan dari remaja menuju masa dewasa. Rentang usia pada masa ini berkisar 18 sampai 25 tahun (Santrock, 2018). Menurut Santrock (2018) beberapa individu pada masa ini cenderung memperhatikan penampilan fisik mereka dikarenakan adanya perubahan fisik yang terjadi. Salah satu individu yang mengalami perubahan pada tubuhnya saat masa dewasa awal dan memiliki keinginan untuk berpenampilan menarik di hadapan seseorang terutama lawan jenis adalah wanita. 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 pikiran 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, dan merasa malu dengan kondisi fisik yang dimilikinya saat berada di lingkungan sekitar.

Ogden (2010) mengungkapkan bahwa seseorang yang memiliki ketidakpuasan terhadap tubuh 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 sangat wajar, selama tidak berlebihan dalam melakukannya. Namun, seringkali dijumpai wanita yang berlebihan dalam menjaga atau merawat tubuh, sehingga berdampak buruk kepada dirinya. Adapun dimensi-dimensi ketidakpuasan terhadap tubuh menurut Tariq dan Ijaz (2015) meliputi: bentuk dan berat badan, struktur rangka, dan fitur wajah.

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 yang dipilih adalah perfeksionisme. Menurut Wade dan Tiggemann (2013) perfeksionisme dianggap sebagai faktor risiko untuk menentukan masalah citra tubuh, distorsi tubuh, dan ketidakpuasan tubuh. Hewitt dan Flett (1991) mendefinisikan perfeksionisme sebagai usaha untuk tidak berbuat salah dan melakukan sesuatu dengan sempurna dalam segala hal. Hal tersebut membuat individu percaya bahwa 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 individu 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 (Rasooli & Lavasani, 2011). Individu yang tidak puas terhadap tubuhnya seringkali diakibatkan oleh kecenderungan mereka untuk menetapkan standar yang tinggi terhadap penampilan atau bentuk fisik yang dianggap ideal oleh masyarakat. 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. Dalam penelitian yang 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.

Peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara perfeksionisme dengan ketidakpuasan terhadap tubuh pada wanita dewasa awal. 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 lingkungan sosial membuat wanita dengan perfeksionisme memiliki keyakinan jika mereka harus menyanggupi tuntutan dalam diri maupun dalam masyarakat agar bisa diterima oleh lingkungan tempat mereka tinggal. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara perfeksionisme dengan ketidakpuasan terhadap tubuh pada wanita dewasa awal.

**METODE**

Pada penelitian ini metode pengumpulan data menggunakan skala pengukuran. Skala pengukuran adalah aturan yang dipergunakan sebagai dasar untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada di dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif (Sugiyono, 2013). Kemudian pengumpulan data oleh peneliti dengan menggunakan kuesioner yang dibuat melalui *Google Form,* dimana nantinya akan disebarkan luaskanke subjek penelitian. Adapun jumlah subjek dalam penelitian ini berjumlah 220 yang merupakan seorang wanita berusia 18 sampai 25 tahun.

Peneliti menggunakan skala jenis likert dalam penyusunan skala penelitian. Skala yang digunakan adalah skala ketidakpuasan terhadap tubuh yang disusun berdasar dimensi-dimensi dari Tariq dan Ijaz (2015) serta skala perfeksionisme dengan mengacu pada aspek-aspek yang dikembangkan oleh Hewitt dan Fleet (1991). Skala likert yang digunakan memiliki 4 alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS). Penggunaan 4 alternatif jawaban di atas bertujuan untuk menghindari terjadinya pemusatan pada jawaban subjek *(central tendency).* Instrumen skala terdiri dari pernyataan *favorable* dan pernyataan *unfavorable*. Dalam hal pernyataan positif, nilai yang lebih tinggi dimasukkan pada opsi jawaban yang sangat sesuai, dan nilai yang lebih rendah untuk opsi jawaban yang tidak sesuai. Adapun skor tertinggi diberikan untuk jawaban sangat tidak sesuai dan skor terendah untuk jawaban sangat sesuai pada penyataan *unfavorable*.

Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan metode analisis *product moment correlation* (Sugiyono, 2013). Teknik korelasi *product moment* digunakan untuk menguji hipotesis hubungan antara variabel bebas (perfeksionisme) dengan variabel terikat (ketidakpuasan terhadap tubuh). Apabila diperoleh korelasi signifikan maka ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Begitupun sebaliknya, apabila diperoleh korelasi yang tidak signifikan maka tidak ada hubungan antara kedua variabel. Pengolahan analisis data menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 28.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Uji normalitas merupakan analisis yang dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran dari data penelitian berdistribusi dengan normal (Widhiarso, 2010). Analisis pada uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji Kolomogrov-Smirnov (KS-Z). Adapun kaidah pada uji normalitas apabila nilai signifikansi KS-Z > 0,050 maka sebaran data normal, dan apabila nilai signifikansi KS-Z < 0,050 maka sebaran data tidak mengikuti distribusi normal. Berdasarkan hasil uji Kolomogrov-Sminorv (KS-Z) pada variabel ketidakpuasan terhadap tubuh diperoleh K-SZ sebesar 0,047 dengan p = 0,200 dan pada skala perfeksionisme menunjukkan nilai K-SZ sebesar 0,081 dengan p = 0,001, berarti sebaran data pada variabel ketidakpuasan terhadap tubuh berdistribusi normal, dan pada variabel perfeksionisme tidak berdistrubusi secara normal.

Berdasarkan hasil uji linieritas untuk variabel ketidakpuasan terhadap tubuh dan variabel perfeksionisme diperoleh F = 26,684 dengan signifikansi p = 0,001. Hal ini berarti ketidakpuasan terhadap tubuh dan perfeksionisme termasuk dalam hubungan yang linier. Normal ataupun tidaknya sebuah data dalam penelitian tidak memengaruhi hasil hipotesis (hubungan antar variabel), sehingga diperbolehkan untuk melanjutkan ke uji selanjutnya yaitu uji linieritas dan uji hipotesis (Hadi, 2015).

Hasil analisis korelasi *product moment* diperoleh koefisien korelasi (rxy) sebesar 0,330 (p = 0,001). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara perfeksionisme dengan ketidakpuasan terhadap tubuh, sehingga sesuai dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti, dimana semakin tinggi perfeksionisme, maka akan semakin tinggi pula ketidakpuasan terhadap tubuh pada wanita dewasa awal. Sebaliknya, semakin rendah perfeksionisme maka akan semakin rendah ketidakpuasan terhadap tubuh pada wanita dewasa awal.Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Pratiwi (2016) yang menemukan bahwa perfeksionisme dengan ketidakpuasan terhadap citra tubuh pada masa dewasa awal berhubungan secara positif dan signifikan. Dimana semakin tinggi tingkat perfeksionisme maka semakin tinggi pula ketidakpuasan terhadap citra tubuh.

Pemilihan perfeksionisme sebagai faktor yang memengaruhi ketidakpuasan terhadap tubuh dalam penelitian ini karena wanita yang merasa tidak puas pada tubuhnya seringkali diakibatkan oleh kecenderungan wanita 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). Perfeksionisme sendiri merupakan kepribadian multidimensi yang dicirikan oleh usaha keras untuk kesempurnaan dan pengaturan standar tinggi disertai oleh evaluasi yang terlalu kritis terhadap diri sendiri maupun orang lain (Stoeber, Haskew, & Scott, 2015). Hewitt dan Fleet (1991) membagi perfeksionisme menjadi 3 aspek yaitu *self-orientation*, *other-orientation,* serta *socially-prescribed perfectionism.*

*Self-orientation* merupakan aspek pertama perfeksionisme yang berkaitan dengan kecenderungan individu dalam menetapkan standar yang tinggi terhadap dirinya. Standar tinggi yang berlangsung secara berkelanjutan dapat mengakibatkan orang yang melakukannya tidak cepat puas (Klibert, Lamis, Naufel, Yancey, & Lohr, 2015). Hal ini membuat individu secara berlebihan melakukan evaluasi negatif dan kritik yang berlebihan. Kritik dan evaluasi negatif ini tidak hanya terkait dengan kinerja dalam merampungkan pekerjaan, namun dalam hal penampilan juga (Rasooli & Lavasani, 2011).

Aspek kedua dari perfeksionisme yaitu *other-orientation*. Pada kecenderungan perfeksionisme ini, individu seperti tidak menginginkan bantuan dari orang lain dan sulit menaruh kepercayaan pada orang lain karena standar pribadi seseorang tidak sesuai dengan dirinya. Dimana individu dengan perfeksionis memiliki standar yang tinggi, berfokus pada evaluasi, memiliki harapan yang tidak realistis dari dirinya ataupun keadaan sosial dan berusaha untuk tampil dengan keadaan terbaik (Hewitt, Flett, Sherry et al., 2003). Lewin dan Flet’s (dalam Stairs dkk, 2012) menyatakan bahwa individu akan berjuang dengan standar yang tinggi untuk tubuhnya, dan akan memberikan evaluasi dan kritik untuk mencapai kesempurnaan dalam berpenampilan. Keyakinan bahwa penampilan harus sempurna berkontribusi pada evaluasi negatif dan perhatian yang berlebihan terhadap kekurangan-kekurangan kecil pada kondisi fisik maupun bentuk tubuh (Wilhelm, Phillips, & Steketee, 2013).

Selanjutnya aspek ketiga dari perfeksionisme yaitu *socially-prescribed perfectionism* yang menjelaskan bagaimana seseorang percaya bahwa individu lain menuntut dan mengharapkannya untuk menjadi sempurna dengan standar yang tidak realistis (Hewitt & Flett, 1991). Adanya tekanan terhadap standar bentuk tubuh ideal yang berlaku di masyarakat membuat individu berusaha untuk tampil sempurna. Standar kecantikan yang berlaku di masyarakat mematok bahwa tubuh yang ideal bagi perempuan adalah langsing, tidak kelebihan lemak pada bagian-bagian tubuh, perut datar, payudara kencang, pinggang berlekuk-liku dan pantat sintal (Melliana, 2006). Berdasarkan kelima aspek perfeksionisme di atas dan hasil uji hipotesis, dapat disimpulkan bahwa setiap aspek perfeksionisme memberikan sumbangan terhadap ketidakpuasan tubuh pada wanita dewasa awal.

Adapun hasil dari kategorisasi variabel ketidakpuasan terhadap tubuh pada subjek didapatkan bahwa pada kategori yang tinggi berjumlah 22 subjek (10%), pada kategori yang sedang berjumlah 173 subjek (78,6%), serta pada kategori rendah berjumlah 25 subjek (11,4%). Hal ini berarti wanita dewasa awal memiliki tingkat ketidakpuasan tubuh yang cenderung sedang. Adapun hasil kategorisasi pada variabel perfeksionisme menunjukkan subjek dalam kategori tinggi berjumlah 79 subjek (36%), pada kategori sedang berjumlah 141 subjek (64%), dan pada kategori rendah berjumlah 0 subjek (0%). Dari hasil kategorisasi subjek berdasarkan skor variabel perfeksionisme, dapat disimpulkan bahwa subjek memiliki perfeksionisme dalam tingkat yang sedang dan tinggi.

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara perfeksionisme dengan ketidakpuasan terhadap tubuh pada wanita dewasa awal. Dari hasil analisis korelasi *product moment* diperoleh nilai koefisien korelasi (rxy) sebesar 0,330 dengan p = 0,001. Selain itu, hasil penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi ($R^{2})$ sebesar 0,109, hal tersebut berarti variabel perfeksionisme memberikan sumbangan sebesar 10,9% terhadap variabel ketidakpuasan terhadap tubuh dan sisanya 89,1% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Faktor lain yang dapat memengaruhi ketidakpuasan terhadap tubuh diantaranya yaitu budaya, lingkungan sosial, pengalaman, serta faktor biologis (Banfield & McCabe, 2002). Sedangkan menurut Brehm dkk. (2002) faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya ketidakpuasan terhadap tubuh yaitu, kepercayaan bahwa kontrol diri akan memunculkan tubuh yang sempurna, standar kecantikan yang tidak mungkin dicapai, ketidakpuasan yang dalam pada diri sendiri, kebutuhan untuk mengontrol segala sesuatu, dan hidup dalam budaya “*first impressions*”.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara perfeksionisme dengan ketidakpuasan terhadap tubuh pada wanita dewasa awal. Adapun koefisien korelasi (rxy) sebesar 0,330 (p = 0,001) yang berarti berhubungan positif dan signifikan. Artinya semakin tinggi perfeksionisme, maka akan semakin tinggi pula ketidakpuasan terhadap tubuh pada wanita dewasa awal. Sebaliknya, semakin rendah perfeksionisme maka akan semakin rendah ketidakpuasan terhadap tubuh pada wanita dewasa awal.

Berdasarkan hasil kategorisasi, dapat diketahui bahwa tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh pada wanita dewasa awal cenderung sedang, yaitu sebanyak 173 subjek (78,6%). Begitupun tingkat perfeksionisme pada wanita dewasa awal juga cenderung sedang, yaitu sebanyak 141 subjek (64%). Dari hasil penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi ($R^{2})$ sebesar 0,109, hal tersebut berarti variabel perfeksionisme memberikan sumbangan sebesar 10,9% terhadap variabel ketidakpuasan terhadap tubuh dan sisanya 89,1% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Adapun saran dalam penelitian ini yaitu bagi subjek utamanya wanita dewasa awal diharapkan dapat menghindari atau meminimalisir perfeksionisme dalam diri agar terhindar dari dampak-dampak negatif yang dapat merugikan diri sendiri seperti ketidakpuasan terhadap tubuh. Oleh sebab itu, untuk menghindari ketidakpuasan terhadap tubuh, para wanita diharapkan memiliki pikiran positif tentang tubuhnya, menerima keadaan tubuh apa adanya, dan diharapkan tidak menetapkan standar yang terlalu tinggi terhadap tubuh yang dimiliki. Kemudian untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk mendalami dan meniliti faktor-faktor lainnya yang dapat memengaruhi ketidakpuasan terhadap tubuh.

**DAFTAR PUSTAKA**

Banfield, S. S., & McCabe, M. (2002). An Evaluation of the Construct of Body Image. *Adolescence*, 37(146), 373-393.

Brehm, S. S. (2002). *Intimate Relationship 2nd Edition*. New York: McGraw-Hill.

Grogan, S. 2017. *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children*. Third Edition. New York: Routledge.

Gross, M. J. (2014). High Expectations: The Impact of Perfectionism and Religiosity on Female Body Image.

Hadi, S. (2015). *Metodologi riset*. Pustaka pelajar.

Hewitt, P.L. & Flett, G.L. (1991). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 1(1), 98-101.

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456–470.

Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., ... & Stein, M. B. (2003). The interpersonal expression of perfection: perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of personality and social psychology*, 84(6), 1303.

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2004). *Multidimensional Perfectionism Scale (MPS)*: *Technical manual*. Toronto: Multi-Health Systems.

Klibert, J., Lamis, D. A., Naufel, K., Yancey, C. T., & Lohr, S. (2015). Associations between perfectionism and generalized anxiety: Examining cognitive schemas and gender. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 33(2), 160-178.

Melliana, A. (2006). Menjelajah tubuh perempuan dan mitos kecantikan. *Yogyakarta: lkis*.

Ogden, J. (2010). The psychology of eating: From healthy to disordered behavior (2nd ed.). Wiley-Blackwell.

Pratiwi, S. (2016). Hubungan Antara Perfeksionisme dan Ketidakpuasan Terhadap Citra Tubuh Pada Masa Dewasa Awal.*Skripsi.* Fakultas Psikologi. Universitas Sanata Dharma: Yogyakarta.

Rasooli, S. S., & Lavasani, M. G. (2011). Relationship between personality and perfectionism with body image. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 1015-1019.

Rosen, J. C., Reiter, J., & Pam O. 1995. Cognitive Behavioral Body Image Therapy for Body Dysmorphic Disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63 (2), 25-42.

Santrock, J. W. 2018. *Life-span development*. Seventeenth edition. New York, NY: McGraw-Hill Education.

Stairs, A. M., Smith, G. T., Zapolski, T. C. B., Combs, J. L., & Settles, R. E. (2012). Clarifying the construct of perfectionism*. Assessment*, 19, 146–166.

Stoeber, J., Haskew, A. E., & Scott, C. (2015). Perfectionism and exam performance: The mediating effect of task-approach goals. Personality and Individual Differences, 74, 171–176.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Tariq, M., & Ijaz, T. (2015). Development of Body Dissatisfaction Scale for university students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 305-322.

Wade, T. S., & Tiggemann, M. (2013). The role of perfectionism in body dissatisfaction. *Journal of Eating Disorders*, 1-2.

Widhiarso, W. (2010). Membuat Kategori Skor Hasil Pengukuran dari Skala. Fakultas Psikologi. Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta.

Wilhelm, S., Phillips, K. A., & Steketee, G. (2013). *A cognitive-behavioral treatment manual for body dysmorphic disorder*. New York: Guilford.