**HUBUNGAN ANTARA PERFEKSIONISME DENGAN**

 **KECENDERUNGAN *BODY DYSMORPHIC DISORDER* PADA REMAJA**

Yosa Rizkia Manaf1, Kondang Budiyani2  dan Nadya Anjani Rismarini3

123Universitas Mercu Buana Yogyakarta

123Yosamanaf@gmail.com

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perfeksionisme dengan kecenderungan body dysmorphic disorder pada remaja. Subjek penelitian berjumlah 99 orang remaja berusia 16-18 tahun. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Skala Perfeksionisme dan Skala Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder. Teknik analisis yang digunakan adalah korelasi Product Moment dari Karl Pearson. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi rxy = 0,318 dengan taraf signifikansi sebesar p = 0.01 yang berarti ada hubungan positif yang sangat signifikan antara perfeksionisme dengan kecenderungan body dysmorphic disorder pada remaja. Semakin tinggi tingkat perfeksionisme remaja semakin tinggi pula tingkat kecenderungan body dysmorphic disorder-nya. Peran atau sumbangan efektif perfeksionisme terhadap kecenderungan body dysmorphic disorder sebesar 10,1% yang ditunjukkan dari nilai koefisien determinan (R 2) sebesar 0,101 dan 89,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yaitu faktor biologis, psikologis dan sosial budaya.

**Kata Kunci :** Perfeksionisme, Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*, Remaja.

THE RELATIONSHIP BETWEEN PERFECTIONISM AND THE TENDENCY OF BODY DYSMORPHIC DISORDER IN ADOLESCENTS

Yosa Rizkia Manaf1, Kondang Budiyani2 dan NadyaAnjani Rismarini3

123Mercu Buana University Yogyakarta

 123Yosamanaf@gmail.com

**Abstract**

 This study aims to investigate the relationship between perfectionism and the tendency of body dysmorphic disorder in adolescents. It involved 99 adolescents aged 16-18 years as subjects. Data were collected using two scales, the Perfectionism Scale and the Body Dysmorphic Disorder Tendency Scale. The study applied the Product Moment Correlation analysis by Karl Pearson. The results showed that the correlation coefficient values of rxy reached 0.318 with a significance level of p = 0.01 indicating a very significant positive relationship between perfectionism and the tendency of body dysmorphic disorder in adolescents. The higher the level of perfectionism of adolescents, the higher the tendency of body dysmorphic disorder. The role or effective contribution of perfectionism to the tendency of body dysmorphic disorder reached 10.1% as indicated by the determinant coefficient (R2) of 0.101 and the remaining 89.9% was affected by other factors including biological, psychological and socio-cultural factors.

**Keywords:** Perfectionism, Tendency Body Dysmorphic Disorder, Adolescents

**PENDAHULUAN**

 Masa remaja merupakan masa peralihan atau transisi yang terjadi dalam rentang perkembangan manusia. Masa dimana seseorang menjembatani masa kanak-kanak mereka dengan masa dewasa. Masa remaja merupakan periode perubahan karena selama masa ini remaja banyak mengalami perubahan yang meliputi perubahan sosial dan perubahan fisik. Perubahan sosial adalah perubahan yang berhubungan dengan penyesuaian sosial, dimana meningkatnya pengaruh teman sebaya, perubahan dalam perilaku sosial, dan pengelompokkan sosial yang baru. Sedangkan perubahan fisik adalah perubahan yang diakibatkan oleh pubertas (Hurlock, 2010).

Pubertas adalah periode yang unik dan khusus yang ditandai oleh perubahan-perubahan perkembangan tertentu yang tidak terjadi dalam tahap-tahap lain dalam rentang kehidupan (Hurlock, 2010). Menurut Nourmalita (2016) ketika masa remaja pertumbuhan fisik masih terus mengalami perubahan dan perkembangan yang dapat mempengaruhi cara pandang remaja terhadap tubuhnya sendiri, seorang remaja yang memiliki cara pandang baik terhadap tubuhnya akan memiliki kepercayaan diri dan perilaku positif terhadap hubungan sosialnya. Akan tetapi beberapa remaja tidak dapat mengatasi permasalahan yang terjadi selama perubahan fisik, sehingga beberapa remaja sangat fokus terhadap penampilan, remaja kecenderungan untuk melakukan proses perbandingan dengan orang lain selama menjalin pertemanan (Chow dan Tan, 2014).

Menurut Mills, Thyszkiewicz, dan Holmes (2014) individu cenderung membandingkan tubuh yang dimiliki dengan tubuh ideal yang ada pada kelompok. Santrock (2008) mengatakan bahwa perhatian terhadap gambaran tubuh seseorang sangat kuat terjadi pada remaja yang berusia 12 hingga 18 tahun, baik pada remaja perempuan maupun laki-laki. Decay dan Kenny (2001) mengemukakan bahwa persepsi negatif remaja terhadap gambaran tubuh akan menghambat perkembangan kemampuan interpersonal dan kemampuan membangun hubungan yang positif dengan remaja lain. Perasaan takut untuk dilecehkan, diabaikan, dan di jauhi membuat mereka sering merasa tidak nyaman berada di tengah-tengah komunitas.

Penelitian yang dilakukan oleh Lawler dan Nixon (2009) pada 239 remaja dengan usia rata-rata 16 tahun menyatakan bahwa 80,8% remaja perempuan memiliki ketidakpuasan terhadap tubuh, sedangkan pada remaja laki-laki sebesar 50,8%. Menurut Jones (dalam Nourmalita, 2016) remaja yang mengalami ketidakpuasan sosok tubuh seringkali mengecek kondisi tubuhnya, seperti menimbang berat badan dan melihat tampilan fisiknya di depan cermin dengan frekuensi yang berlebihan. Perilaku demikian yang memungkinkan beberapa remaja dapat mengalami kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Menurut Phillips (2009) seseorang dengan kecendeungan *body dysmorphic disorder* sering melakukan pemeriksaan diri dicermin, perawatan berlebihan, memastikan setiap penampilan, dan perilaku lainnya.

Kecenderungan *body dysmorphic disorder* adalah suatu keasyikan atau kekhawatiran berlebihan terhadap cacat yang tidak ada atau sedikit pada orang yang tampak normal (Rosen & Reiter, 1996). Menurut Rosen dan Reiter (1996) ada 6 gejala *body dysmorphic disorder* yaitu, (1) penilaian negatif terhadap bentuk tubuh atau wajah (2) kepentingan berlebihan yang diberikan pada penampilan dalam evaluasi diri (3) perasaan malu terhadap penampilan ketika di lingkungan sosial (4) mengindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain (5) kamuflase tubuh (6) *body checking*.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Tito (2014) pada 100 orang remaja menunjukkan hasil bahwa sebanyak 84 remaja (84%) memiliki kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada kategori sedang. Adapun penelitian yang dilakukan Malida (2019) pada 110 remaja menunjukkan hasil yang sama bahwa remaja memiliki kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada kategori sedang dengan jumlah 87 remaja (79%).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 11 Oktober 2019 dengan 5 remaja berusia 16-18 tahun menunjukkan bahwa 4 dari 5 subjek memiliki gejala kecenderungan *body dysmorphic disorder.* Keempat subjek melakukan penilaian negatif yang ditujukan pada bagian wajah yang bernoda atau berjerawat dan bentuk tubuh yang sering terlihat gemuk. Subjek juga mengevaluasi tampilan setelah melakukan aktivitas seharian penuh untuk memperbaiki tampilan dihari selanjutnya. Subjek juga sering kali diliputi perasaan malu, mereka merasa khawatir akan diperhatikan orang lain sehingga mereka mengaku tidak percaya diri ketika harus pergi keluar rumah tanpa menggunakan *make up* atau tanpa pakaian yang terlihat modis. Subjek juga melakukan pengecekan terhadap penampilannya setiap kali subjek berada diruang yang berbeda atau harus berpindah-pindah tempat.

Menurut Nourmalita (2016) selama dalam masa remaja, individu memiliki tuntutan untuk dapat menjalankan setiap tugas perkembangan yang ada, salah satunya adalah dengan menerima kondisi fisiknya serta dapat memanfaatkannya secara efektif. Disisi lain penilaian lingkungan terhadap citra yang dimiliki remaja dapat mempengaruhi remaja dalam menilai dirinya, hal tersebut dapat membuat tugas perkembangan yang seharusnya dapat dijalankan dengan baik akhirnya terhambat atau mungkin terganggu. Diharapkan dengan ini bahwa remaja dapat mengatasi setiap masalah dalam memenuhi tugas perkembangannya, karena menurut Hurlock (2010) tugas-tugas perkembangan yang sangat penting bagi remaja salah satunya adalah menerima keadaan dirinya.

Menurut Phillips (2009), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya kecenderungan *body dysmorphic disorder*, yaitu (1) faktor genetik/biologis, meliputi persoalan gen yang rusak, perhatian selektif dan terlalu fokus pada setiap detil, serta serotonin dan neurotransmitter (2) faktor psikologis yang meliputi pengalaman hidup awal, ejekan, penganiayaan masa kecil, nilai dan sifat kepribadian serta fokus pada estetika (3) faktor sosial budaya, karena lingkungan yang menekan seseorang mengenai pentingnya penampilan memiliki peranan dalam mengembangkan kecenderungan *body dysmorphic disorder*.

Menurut Phillips (2009), beberapa orang dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* ingin menjadi sangat menarik atau terlihat sempurna dan terlalu reaktif secara emosional terhadap penolakan dan kritik. Orang dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* juga melakukan kritik internal dan evaluasi diri dengan menganggap diri mereka sebagai sesuatu yang lebih rendah, cacat, jelek, atau buruk dan gagal untuk mencapai standar internal yang ditetapkan karena kesenjangan antara diri aktual dan ideal. Selain mengevaluasi diri, kekhawatiran penampilan juga didasarkan atas evaluasi sosial (Veale & Neziroglu. 2010).

Seseorang ingin menjadi ideal bagi diri dan lingkungannya untuk dapat diterima, menyebabkan individu menjadi lebih evaluatif terhadap diri (Bardone, Vosh, Abramson, Heatherton & Joiner, 2000). Evaluasi diri untuk mengejar standar tinggi dimiliki oleh mereka yang perfeksionis (Hewitt, Flett & Mikail, 2017). Perfeksionisme adalah sifat kepribadian yang dicirikan dengan berjuang untuk menjadi sempurna dan adanya pengaturan yang berlebihan terkait standar yang tinggi untuk kinerja disertai evaluasi perilaku seseorang yang terlalu kritis (Smith, Saklofske1, Stoeber, & Sherry, 2016). Evaluasi yang dilakukan seorang perfeksionis tidak hanya berkaitan dengan kinerja tapi juga mengenai penampilan (Hewitt, Flett & Mikail, 2017).

Menurut Smith, Saklofske, Stoeber, dan Sherry (2016) ada 10 aspek dalam perfeksionisme yaitu *self-oriented perfectionism, other-oriented perfectionis, socially prescribed perfectionism, self-worth contingent, consern over mistake, doubt of mistake, self-criticsm, hypercriticis, entitlement dan grandiosity*. Seorang perfeksionis melakukan kritik terhadap diri sendiri dan muncul perasaan tidak berharga, inferioritas, kegagalan, dan rasa bersalah, serta memiliki ketakutan terhadap ketidaksetujuan, kritik, dan penolakan (Blatt, 1995). Perfeksionisme terlalu memperhatikan kesalahan sehingga bahkan yang kecil sekalipun mungkin menghasilkan persepsi bahwa standar mereka belum terpenuhi (Frost, 1990).

Perhatian selektif dan fokus terhadap detail seorang perfeksionis ini yang kemudian dapat berpengaruh dalam mengembangkan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Orang dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* memiliki perhatian yang sangat tinggi pada setiap detil-detil kecil dan sangat selektif pada kekurangan dalam penampilan. Kekurangan-kekurangan kecil ini menjadi besar dimata orang dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Mereka lebih fokus kepada kekurangan yang kecil dan tidak melihat konteks yang lebih besar secara keseluruhan (Phillips, 2009).

Semakin perfeksionis seseorang, semakin besar perbedaan diri ideal dan diri aktualyang akhirnya dapat memicu ketidakpuasan yang lebih besar terhadap penampilan seseorang. Perfeksionisme juga dapat memicu gejala kecenderungan *body dysmorphic disorder* karena adanya perbedaan besar antara bagaimana sebenarnya mereka terlihat dan bagaimana mereka ingin dilihat oleh orang lain. Mereka cenderung mengabaikan daya tarik mereka sendiri yang selanjutnya dapat meningkatkan kesenjangan ini (Phillips, 2009)

Selain itu, orang yang perfeksionis memilki persepsi bahwa orang lain mempunyai standar yang tidak realistis untuk mereka, mengevaluasinya secara ketat, dan menggunakan tekanan untuk menjadikan mereka sempurna. Hal tersebut yang kemudian dapat mengarahkan individu pada gejala kecenderungan *body dysmorphic disorder* yaitu dengan menghindari setidaknya beberapa situasi sosial, karena merasa sangat sadar diri dan malu tentang bagaimana mereka terlihat di hadapan orang lain. Mereka percaya bahwa orang lain menganggapnya tidak menarik, jelek, atau cacat (Wilhelm, Phillips & Steketee, 2013).

Berdasarkan pemaparan diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perfeksionisme dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja. Hal ini penting untuk diperhatikan karena menurut Phillips (2009) *kecenderungan body dysmorphic disorder* dapat menimbulkan dampak berupa masalah mengenai kehidupan sosial, sekolah atau pekerjaan, kekerasan atau bahkan tindakan bunuh diri.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu ada hubungan positif antara perfeksionisme dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja. Semakin tinggi tingkat perfeksionisme maka semakin tinggi pula tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah tingkat perfeksionisme maka semakin rendah pula kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang dimiliki.

Manfaat teoritis yang diharapkan dari penelitian ini adalah memberikan sumber informasi yang dapat menjawab permasalahan dan memberikan ilmu pengetahuan yang bermanfaat mengenai kecenderungan *body dysmophic disorder* dan perfeksionisme terutama dalam bidang psikologi klinis. Sedangkan untuk manfaat praktis diharapkan para remaja dapat melakukan identifikasi terhadap diri sendiri guna terhindar dari masalah kecenderungan *body dismorphic disorder*.

**METODE**

Penelitian ini terdiri dari dua variabel yakni kecenderungan *body dysmorphic disorder* sebagai variabel terikat dan perfeksionisme sebagai variabel bebas. Subjek penelitian adalah remaja usia 16-18 tahun di SMAN 2 Rangkasbitung yang terdiri dari 99 orang subjek. Menurut Rosen (1995) 2,2-13% kecenderungan *body dysmorphic disorder* terjadi pada remaja pelajar. Sehingga peneliti memilih remaja pelajar sebagai subjek dalam penelitian. Remaja yang berusia sekitar 16 hingga 18 tahun. Hal ini dikarenakan menurut Bjornsson (dalam Schneider, Turner, & Mond, Hudson, 2016) dinyatakan bahwa usia 16 tahun adalah usia dimana seseorang mulai dapat menunjukkan kecenderungan *body dysmorphic disorder*.

Metode yang digunakan berupa *self-report* berbentuk skala. Skala yang digunakan adalah Skala Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* dan Skala Perfeksionisme. Skala Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* disusun oleh Tandy dan Sukamto (2013) dengan mengacu pada gejala kecenderungan *body dysmorphic disorder* milik Rosen dan Reiter (1996) yaitu, (1) penilaian negatif terhadap bentuk tubuh atau wajah (2) kepentingan berlebihan yang diberikan pada penampilan dalam evaluasi diri (3) perasaan malu terhadap penampilan ketika di lingkungan sosial (4) menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain (5) kamuflase tubuh (6) *body checking*. Skala Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* terdiri dari 42 aitem dengan koefisiensi validitas antara 0.312 – 0.734. Koefisien reliabilitas sebesar 0.932.

Perfeksionisme pada penelitian ini diukur dengan menggunakan Skala Perfeksionisme yang disusun oleh peneliti dengan mengacu pada *The Big Three Perfectionism Scale* (BTPS) milik Smith, Saklofske, Stoeber dan Sherry pada tahun 2016 dengan aspek-aspek yang meliputi, (1) *self-oriented perfectionism* (2) *other oriented perfectionis* (3) *socially prescribed perfectionism* (4) *self-worth contingent* (5) *consern over mistake* (6) *doubt of mistake* (7) *self-criticsm* (8) *hypercriticis* (9) *entitlement* (10) *grandiosity*. Skala BTPS terdiri dari 42 aitem dengan koefisien validitas antara 0.353-0.778. Koefisien reliabilitas 0.928.

Analisis data dilakukan dengan metode korelasi *Product Moment* dari Pearson, untuk melihat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Adapun analisis tambahan yang dilakukan dengan metode *Independent Samples T-Test*, untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan antara tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder* dan tingkat perfeksionisme yang dimiliki oleh subjek remaja perempuan dan remaja laki-laki.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil deskripsi statistik kecenderungan *body dysmorphic disorder* dan perfeksionisme pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

**Tabel 1**

**Deskripsi Statistik Data Penelitian**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Kecenderungan *body dysmorphic disorder* | Perfek-sionisme |
| Data Hipotetik | **Min** | 42 | 42 |
| **Maks** | 168 | 168 |
| **Mean** | 105 | 105 |
| **SD** | 21 | 21 |
| Data Empirik | **Min** | 60 | 73 |
| **Maks** | 119 | 129 |
| **Mean** | 93,43 | 100,89 |
| **SD** | 12,223 | 12,514 |

Berdasarkan deskripsi data diatas, dapat dilakukan kategorisasi baik pada variabel kecenderungan *body dysmorhic disorder* maupun variable perfeksionisme dengan mengelompokkan data kedalam 3 kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi. Hasil kategorisasi skor Skala Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* dan Skala Perfeksionisme yang dimiliki oleh subjek penelitian dapat dilihat pada Tabel berikut ini:

**Tabel 2**

**Kategorisasi Kecenderungan *body dysmorphic disorder***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kategori | Frekuensi | Presentase |
| Tinggi | 0 | 0% |
| Sedang | 79 | 79,8% |
| Rendah | 20 | 20,2% |
| Total | **99** | **100** |

**Tabel 3**

**Kategorisasi Perfeksionisme**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kategori | Frekuensi | Presentase |
| Tinggi | 2 | 2% |
| Sedang | 89 | 89,9% |
| Rendah | 8 | 8,1% |
| Total | **99** | **100%** |

Berdasarkan hasil kategorisasi data kecenderungan *body dysmorphic disorder* dapat diketahui bahwa tidak ada subjek yang memiliki tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang tinggi, sedangkan 79 subjek (79,8%) memiliki tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang sedang, dan 20 subjek (20,2%) yang memiliki tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang rendah. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja cenderung sedang. Sedangkan berdasarkan hasil kategorisasi data perfeksionisme dapat diketahui bahwa subjek yang memiliki tingkat perfeksionisme tinggi ada 2 subjek (2%), sedangkan 89 subjek (89,9%) memiliki tingkat perfeksionisme yang sedang, dan 8 subjek (8,1%) yang memiliki tingkat perfeksionisme yang rendah. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja cenderung sedang.

Berdasarkan hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* untuk kecenderungan *body dysmorphic disorder* diperoleh K-S Z = 0,084 (p > 0,050) berarti sebaran data mengikuti sebaran data normal, sedangkan untuk variabel perfeksionisme diperoleh K-S Z = 0,083 (p > 0,050) yang juga berarti bahwa sebaran data variabel perfeksionisme mengikuti sebaran data yang normal. Selanjutnya, data hasil uji linearitas kedua variabel menunjukkan nilai koefisien linier sebesar F = 10,675 (p ≤ 0,050) yang berarti hubungan antara perfeksionisme dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja merupakan hubungan yang linier.

Pada hasil uji korelasi menunjukkan bahwa korelasi antara perfeksinonisme dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* memiliki nilai rxy = 0,318 (p = 0,01), dengan demikian terdapat korelasi positif yang sangat signifikan antara perfeksinonisme dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Berdasarkan hasil analisis tersebut maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara perfeksinonisme dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang artinya hipotesis yang diajukan pada penelitian ini diterima. Koefisien determinasi (R²) yang diperoleh sebesar 0,101 yang menunjukkan bahwa variabel perfeksionisme memiliki kontribusi 10,1% terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* dan sisanya 89,9% dipengaruhi oleh faktor lain.

Selanjutnya berdasarkan uji tambahan menggunakan *independent samples t-test*, diperoleh t = -1,666 dengan p > 0,050 untuk variabel kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Sedangkan pada variabel perfeksionisme diperoleh t = 0,643 dengan p > 0,050. Disimpulkan dari kedua hasil tersebut, maka berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder* remaja laki-laki (mean = 91,07) dan remaja perempuan (mean = 95,18). Sama halnya dengan tingkat perfeksionisme yang juga tidak memiliki perbedaan signifikan antara remaja laki-laki (mean = 101,83) dan remaja perempuan (mean = 100,19). Berdasarkan hasil tersebut disimpulkan juga bahwa rerata skor keduanya berada pada kateori sedang untuk tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder* dan tingkat perfeksionisme.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara perfeksionisme dengan kecenderungan *body dysmorphic* *disorder*. Semakin tinggi perfeksionisme maka semakin tinggi kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja, sebaliknya semakin rendah perfeksionisme maka semakin rendah kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja yang berarti bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ananthi (2018) bahwa terdapat hubungan yang positif antara perfeksionisme dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja. Menurut Wilhelm, Phillips dan Steketee (2013) orang dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* memiliki gambaran sifat perfeksionisme dimana mereka memiliki sensitivitas penolakan dan penilaian berlebihan akan pentingnya penampilan

Perfeksionisme menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya kecenderungan *body dysmorphic disorder* karena keyakinan menjadi sempurna berperan dalam pemikiran orang dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* (Wilhelm, Phillips & Steketee, 2013). Mereka yang perfeksionis akan sangat detail bahkan terhadap hal kecil dan menurut Phillips (2009) orang dengan kecenderungan *body dysmorphic disorde*r juga memiliki perhatian yang sangat tinggi pada setiap detil kecil kekurangan yang ada dalam penampilan.

Berdasarkan hasil kategorisasi penelitian ini, kecenderungan *body dysmorphic disorder*  maupun perfeksionisme pada remaja mayoritas berada pada kategori sedang. Dengan nilai koefisien determinasi (R2) sebesar 0,101 yang berarti bahwa perfeksionisme dalam penelitian ini memberikan sumbangan efektif terhadap tingginya kecenderungan *body dysmorphic disorder* sebesar 10,1% dan sisanya 89,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti kaitannya dalam penelitian ini. Adapun faktor-faktor tersebut menurut Phillips (2009) yaitu, faktor biologis, psikologis dan sosial budaya.

Selain itu berdasarkan hasil analisis uji beda pada penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara rerata skor kecenderungan *body dysmorphic disorder* (t = -1,666 dan p > 0,050) dan perfeksionisme (t = 0,643 dan p > 0,050) pada remaja laki-laki dan remaja perempuan, dimana keduanya sama-sama berada dalam kategori sedang, baik untuk tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder*-nya maupun untuk tingkat perfeksionisme-nya. Hal ini menunjukkan bahwa penampilan tidak hanya penting bagi remaja perempuan saja tetapi untuk remaja laki-laki juga, hasil tersebut bertentangan dengan pernyataan yang disampaikan oleh Dacey dan Kenny (2001).

Menurut Decay dan Kenny (2001) selama masa remaja, penampilan menjadi lebih penting untuk remaja perempuan daripada remaja laki-laki. Hasil ini dapat terjadi karena dipengaruhi oleh tren bentuk tubuh pada remaja laki-laki yang berkembang pada masa sekarang khususnya di Indonesia. Remaja laki-laki memiliki pemikiran dan perasaan negatif mengenai tubuh. Lingkungan juga memiliki pengaruh yang besar terhadap cara remaja laki-laki melihat dan merasakan tentang tubuh. Keluarga, teman-teman, kenalan, guru, dan media memberikan dampak tentang cara remaja melihat dan merasakan mengenai diri sendiri dan penampilan (Ganecwari & Wilani, 2019).

Menurut Pramarta dan Siswadi (2015) remaja laki-laki masa kini banyak memperhatikan penampilan dan memiliki ketidakpuasan bentuk tubuh karena adanya kesalahan persepsi yang dimiliki remaja laki-laki mengenai bentuk tubuhnya karena remaja laki-laki menganggap bahwa tubuhnya tidak sesuai dengan kenyataan atau harapan sendiri, serta remaja laki-laki mencemaskan bagaimana tubuhnya terlihat, sama seperti kebanyakan remaja perempuan, namun remaja laki-laki cenderung bermasalah pada tinggi badan dan masalah otot. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dr Phillippa Diedrichs, remaja laki-laki juga merasa khawatir akan bentuk tubuhnya yang tidak sesuai dengan standar yang ideal (Pramarta & Siswadi, 2015).

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat di simpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara perfeksionisme dengan kecenderungan *body dysmorphic disoder* pada remaja. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi perfeksionisme yang dimiliki oleh remaja, maka semakin tinggi *kecenderungan body dysmorphic disoder*-nya. Sebaliknya, semakin rendah perfeksionisme yang dimiliki oleh remaja, maka semakin rendah kecenderungan *body dysmorphic disoder*-nya. Perfeksionisme memiliki kontribusi 10,1% terhadap kecenderungan *body dysmorphic disoder* yang dialami remaja dan sisanya 89,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti faktor biologis, psikologis dan sosial budaya.

Pada hasil kategorisasi dapat disimpulkan bahwa secara umum remaja memiliki tingkat kecenderungan *body dysmorphic disoder* dan tingkat perfeksionisme pada kategori sedang. Sedangkan pada hasil analisis tambahan menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara rerata skor kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja laki-laki dengan remaja perempuan, dimana keduanya sama-sama memiliki rerata skor pada kategori sedang. Hal ini karena remaja laki-laki juga merasa khawatir akan bentuk tubuhnya yang tidak sesuai dengan standar yang ideal. Begitu pun dengan rerata skor perfeksionisme, tidak ada perbedaan rerata skor perfeksionisme antara remaja laki-laki dengan remaja perempuan.

Adapun saran peneliti untuk subjek penelitian adalah para remaja hendaknya tidak terlalu perfeksionis dengan menginginkan hasil-hasil yang sempurna. Karena ketika remaja menjadi pribadi yang perfeksionis, hal tersebut akan mendorong remaja mengalami kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Bagi peneliti yang berminat untuk penelitian sejenis atau mengembangkan penelitian, sebaiknya peneliti selanjutnya dapat juga memperhatikan faktor-faktor lain seperti faktor biologis, faktor psikologis dan sosial budaya yang dapat mempengaruhi kecenderungan *body dysmorphic disorder*, karena dalam penelitian ini perfeksionisme hanya memengaruhi kecenderungan *body dysmorphic disorder* sebesar 10.1%, sedangkan sisanya 89.9% dipengaruhi oleh faktor lain.

**DAFTAR PUSTAKA**

Ananthi, D. (2018). Hubungan Antara Perfeksionisme Dengan Gangguan Dismorfik Tubuh Pada Remaja. *Skripsi*.Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

Bardone, A. M. (2000). The Confluence of Perfectionism, Body Dissatisfaction, and Low Self-Esteem Predicts Bulimic Symptoms: Clinical Implications. *Behavior Therapy* 31, 265-280.

Blatt, S. J. (1995). The Destructiveness of Perfectionism Implications for the Treatment of Depression. *American Psychological Association*, Inc. 0OO3-O66X/95/S2.0O, Vol. 50, No. 12, 1003-1020.

Chow, C. M. & Tan, C. C. (2014). Weight status, negative body talk, and body dissatisfaction: A dyadic analysis of male friends. *Journal of Health Psychology*.

Dacey, J. & Kenny, M. (2001). *Adolescent Delevopment* (2th ed). USA: Brown & Bechmark Publisher.

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., Rosenblate, R. (1990). The Dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, Vol. 14, No. 5, pp. 449-468.

Ganecwari, A. A. I. G & Wilani, N. M. A. (2019). Hubungan antara citra tubuh dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* (BDD) pada remaja akhir laki-laki di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol. 6(1), 67-75.

Hewitt, P. L., Flett, G. L., Mikail, S. F. (2017). *Perfectionism: A Relational Approach to Conceptualization, Assessment, and Treatment*. The Guilford Press New York London.

Hurlock, E, B. (2010). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih Bahasa: Istiwidayanti dkk. Edisi Kelima. Jakarta : Erlangga.

Lawler M. & Nixon, L. (2009). Body Dissatisfaction Among Adolescent Boys and Girls: The Effects of Body Mass, Peer Appearance Culture and Internalization of Appearance Ideals*. Journal of Youth and Adolescence*, Vol 40, Issue:1, 59-71.

Mills, J., Tyszkiewicz1, M. F., Holmes, M. (2014). State Body Dissatisfaction and Social Interactions: An Experience Sampling Study. *Psychology of Women Quarterly*, Vol. 38(4) 551-562.

Nourmalita, M. (2016). Pengaruh Citra Tubuh terhadap Gejala *Body Dysmorphic Disorder* yang Dimediasi Harga Diri pada Remaja Putri. *Seminar Asean 2nd Psychology & Humanity*. 546-555.

Phillips, K. A. (2009). *Understanding body dysmorphic disorder*: Anessential guide. New York: Oxford University Press.

Pramarta & Siswandi. (2015). *Studi Deskriptif Mengenai Citra Tubuh pada Remaja Pria di SMA Negeri 11 Kota Bandung*. Skripsi Jurusan Psikologi Universitas Padjajaran.

Rosen, J. C. & Reiter, J. (1996). Development Of The Body Dysmorphic Disorder Examination. *Journal Behav. Res. Ther*, vol. 34, No. 9, pp. 755- 76.

Santrock, J, W. (2011). *Life-Span Development: Perkembangan Masa-Hidup*. Edisi 13. Jilid 1. Alih Bahasa: Widyasinta Benedictine. Jakarta: Erlangga.

Smith, M. M., Saklofske1, D. H., Stoeber, J., Sherry, S. B. (2016). The Big Three Perfectionism Scale: A New Measure of Perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*, Vol. 34(7) 670–687.

Tandy, E., & Sukamto, E. M. (2013). Asesmen Untuk Deteksi Dini Body Dysmorphic Disorder (BDD) Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Psikologi Indonesia, Vol. X, No.2*. Hal 78-84.

Veale, D & Neziroglu, F. (2010). *Body dysmorphic disorder: A treatment manual*. UK: Wiley-Blackwell

Wilhelm, S., Phillips, K. A., & Steketee, G. (2013). *A Cognitive Behavioral Treatment Manual for Body Dysmorphic Disorder*. New York, NY: Guilford Press.