

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Body Dissatisfaction

1. Pengertian *Body Dissatisfaction*

Body dissatisfaction merupakan perasaan, pemikiran, dan penilaian negatif yang muncul akibat ketidakpuasan terhadap tubuh seseorang, yang dipengaruhi oleh bagaimana individu memandang kondisi tubuhnya serta standar kecantikan yang ditetapkan oleh lingkungan sosial di sekitarnya (Dewi, Noviekati, dan Rina, 2020). Arthantie dan Rahmasari (2024) menyatakan bahwa *body dissatisfaction* adalah perasaan individu yang merasa tubuh orang lain lebih menarik dan merasa tidak puas atau malu dengan penampilan tubuhnya sendiri. Sumali,dkk (Prima & Sari, 2013) berpendapat bahwa *body dissatisfaction* merujuk pada perasaan tidak puas terhadap penampilan tubuh, yang muncul sebagai dampak dari pengalaman pribadi seseorang dan interaksi mereka dengan lingkungan sekitar.

Ogden (Maimunah & Satwika, 2021) menyatakan *Body dissatisfaction* atau ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh adalah perasaan tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimiliki seseorang, yang muncul akibat perbedaan antara persepsi individu tentang bentuk tubuh ideal dan bentuk tubuh yang sebenarnya dimiliki. Sumali,dkk (Kusumaningtyas, 2019) menyebutkan bahwa *body dissatisfaction*

merujuk pada ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya, yang muncul sebagai hasil dari pengalaman pribadi serta pengaruh dari interaksi dengan lingkungan sekitar. *Body dissatisfaction* adalah perasaan dan penilaian negatif yang muncul akibat ketidakpuasan terhadap tubuh seseorang, yang dipengaruhi oleh pandangan individu tentang kondisi tubuhnya serta pengaruh lingkungan sosial yang menetapkan standar kecantikan dalam masyarakat (Dewi,dkk, 2020). *Body dissatisfaction* (ketidakpuasan tubuh) terjadi ketika seseorang memiliki pandangan negatif terhadap tubuhnya, yang disebabkan oleh perbedaan antara persepsi tubuh yang dimiliki saat ini dengan gambaran tubuh ideal yang diinginkan (Lusiana & Saputra, 2024).

Berdasarkan pengertian diatas, maka disimpulkan bahwa *body dissatisfaction* merupakan perasaan tidak puas terhadap tubuh yang muncul akibat perbedaan antara persepsi individu tentang tubuh ideal dan kondisi tubuh yang dimilikinya. Ketidakpuasan ini dipengaruhi oleh pengalaman pribadi serta standar kecantikan yang ditetapkan oleh lingkungan sosial. Selain itu, interaksi dengan orang lain dan eksposur terhadap standar tubuh ideal yang sering tidak realistis turut memperkuat *body dissatisfaction* dalam masyarakat.

2. Dimensi *Body Dissatisfaction*

Berdasarkan pandangan Cooper, Taylor, Cooper, dan Fairburn (1987) terdapat beberapa dimensi *body dissatisfaction*, yaitu :

a. *Self Perception of Body Shape*

Self perception of body shape merujuk pada cara seseorang menilai dan memandang bentuk tubuhnya sendiri. Ketika seseorang memiliki pandangan negatif terhadap bentuk tubuhnya, hal ini dapat meningkatkan risiko munculnya rasa tidak puas terhadap tubuh. Sebaliknya, pandangan yang positif terhadap bentuk tubuh menunjukkan bahwa individu tersebut cenderung tidak mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya

b. *Comparative Perception of Body Image*

Comparative perception of body image merupakan suatu aspek yang mengkaji kecenderungan individu dalam membandingkan persepsi terhadap tubuhnya sendiri dengan persepsi terhadap tubuh orang lain. Apabila seseorang cenderung melakukan perbandingan tersebut, hal ini dapat mengindikasikan adanya ketidakpuasan terhadap kondisi fisiknya. Sebaliknya, apabila individu tidak melakukan perbandingan citra tubuh dengan orang lain, maka hal tersebut dapat mencerminkan tingkat kepuasan fisik yang relatif tinggi.

c. *Attitude Concerning Body Image Alteration*

Attitude concerning body image alteration mengacu pada bagaimana seseorang menyikapi dan merespons ketika terjadi perubahan fisik yang dirasa tidak menyenangkan. Aspek ini menyoroti reaksi emosional individu terhadap persepsi negatif terhadap bentuk tubuhnya. Ketika seseorang merasa citra tubuhnya

berubah ke arah yang mengecewakan, ia bisa mengalami ketidakpuasan fisik sebagai akibat dari respons emosional yang negatif terhadap perubahan tersebut.

d. Severe Alterations in Body Perception

Severe alterations in body perception merupakan bentuk perubahan signifikan terhadap persepsi individu mengenai bentuk tubuhnya dimana melihat dan merasakan tubuhnya secara tidak akurat dibandingkan dengan kondisi fisik yang sebenarnya. Individu yang memiliki kerentanan terhadap ketidakpuasan fisik cenderung merasa tidak nyaman saat berada di hadapan orang lain dan lebih memilih untuk menyendiri atau jarang terlibat dalam kegiatan sosial.

3. Faktor yang Memengaruhi *Body dissatisfaction*

Brehm (Kartikasari, 2013) menyebutkan bahwa faktor - faktor yang mempengaruhi timbulnya *body dissatisfaction*, antara lain :

a. Standar Kecantikan yang Tidak Mungkin Dicapai

Setiap budaya di suatu wilayah atau tempat memiliki standar kecantikan yang dapat bervariasi satu sama lain. Namun, sebagian besar budaya, meskipun berbeda, cenderung menganggap penampilan yang menarik dan menyenangkan sebagai tanda status yang lebih tinggi, peluang lebih besar untuk menarik perhatian lawan jenis, serta berbagai hal positif lainnya.

b. Kepercayaan atau Keyakinan Bahwa Kontrol Terhadap Diri Akan Menghasilkan Tubuh yang Sempurna

Ada anggapan bahwa tubuh ideal dapat dicapai jika seseorang memiliki kendali penuh atas diri mereka, terutama terkait pola makan dan berat badan. Hal ini menyebabkan individu sering menyalahkan diri sendiri ketika tubuh mereka tidak sesuai ekspektasi, meskipun faktor genetik dan lingkungan juga berperan besar.

c. Ketidakpuasan yang Mendalam Terhadap Diri Sendiri dan Kehidupan

Tubuh adalah bagian dari diri yang terlihat, sehingga jika seseorang memiliki pandangan negatif terhadap dirinya sendiri, hal itu juga dapat memengaruhi pandangannya yang negatif terhadap tubuhnya.

d. Kebutuhan Akan Kontrol Karena Banyak Hal yang Tidak Dapat Dikontrol

Setiap manusia pasti menghadapi berbagai masalah dalam hidupnya, dan beberapa di antaranya tidak dapat dikontrol meskipun orang tersebut sangat menginginkan untuk mengontrol. Kondisi seperti ini sering mendorong sebagian individu untuk mencoba mengendalikan hal-hal yang masih berada dalam jangkauan mereka, seperti mengatur pola makan dan menjaga berat badan.

e. Hidup Dalam Budaya “*First Impression*”

Penampilan sering kali menjadi dasar penilaian pertama terhadap seseorang. Hal ini semakin memperkuat tekanan pada individu untuk tampil menarik dan memenuhi ekspektasi sosial terkait daya tarik fisik.

Body dissatisfaction dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti standar kecantikan yang sulit dicapai, keyakinan bahwa kendali diri dapat menghasilkan tubuh ideal, serta ketidakpuasan terhadap diri sendiri dan kehidupan. Selain itu, kebutuhan untuk mengontrol sesuatu dalam hidup dan tekanan dari budaya yang menilai individu berdasarkan penampilan semakin memperkuat ketidakpuasan terhadap tubuh. Faktor-faktor ini menciptakan tekanan sosial yang dapat berdampak negatif pada citra diri seseorang dan mengakibatkan kondisi

Body dissatisfaction

B. Perfeksionisme

1. Pengertian Perfeksionisme

Perfeksionisme merupakan penetapan standar yang sangat tinggi terhadap kinerja atau penampilan, yang bisa bersifat adaptif (perfeksionisme yang penuh tanggung jawab), yang mendorong seseorang untuk menjadi terorganisir dan rapi, atau bisa juga bersifat maladaptif (perfeksionisme yang mengevaluasi diri), yang membuat individu cenderung menilai dirinya secara negatif dan berlebihan (Dayo

& Faradina, 2020). Sementara itu, Lasari,dkk (2019) mendefinisikan perfeksionisme sebagai sifat yang ditandai dengan hasrat untuk mencapai kesempurnaan dan menetapkan standar pribadi yang sangat tinggi, serta kecenderungan untuk terlalu kritis terhadap diri sendiri dan merasa cemas terhadap penilaian orang lain. Hewitt & Flett (Mistica, Zubair, dan Nurhikmah, 2023) berpendapat bahwa perfeksionisme merupakan keinginan kuat untuk mencapai kesempurnaan, dengan menetapkan standar yang sangat tinggi, baik untuk diri sendiri maupun orang lain, serta meyakini bahwa orang lain memiliki ekspektasi sempurna terhadap dirinya.

Apriani (2020) menyebutkan bahwa perfeksionisme merujuk pada kecenderungan seseorang untuk menetapkan standar yang sangat tinggi dalam mencapai kesempurnaan, di mana individu tersebut merasa bahwa orang lain juga mengharapkan kesempurnaan dari dirinya. Perfeksionisme merupakan perilaku yang muncul ketika seseorang menetapkan standar yang sangat tinggi, disertai kecenderungan kuat untuk mencapai kesempurnaan, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain (Cahyadi,dkk, 2023).

Berdasarkan pengertian di atas, maka disimpulkan bahwa perfeksionisme adalah kecenderungan individu untuk menetapkan standar yang sangat tinggi terhadap kinerja dirinya dan orang lain, serta kecenderungan individu untuk merasa bahwa lingkungan sekitarnya memiliki harapan yang besar atas dirinya.

2. Dimensi perfeksionisme

Hewitt & Flett (1991) menjelaskan tiga dimensi perfeksionisme, yaitu:

a. *Self-Oriented Perfectionism*

Perfeksionis menetapkan standar yang sangat tinggi, sering kali tidak realistis, dan memaksa diri untuk bekerja lebih keras agar mencapai standar tersebut.

b. *Other-Oriented Perfectionism*

Perfeksionis memiliki ekspektasi yang besar terhadap hasil kerja orang lain, menginginkan hasil yang sempurna, serta sering menuntut dan menilai pekerjaan orang lain.

c. *Socially Prescribed Perfectionism*

Perfeksionis merasa bahwa orang lain memberikan motivasi dan memiliki harapan besar terhadap dirinya. Ketika tidak bisa memenuhi ekspektasi orang lain, mereka merasa gagal.

Perfeksionisme terdiri dari tiga aspek utama. *Self-Oriented Perfectionism* mencerminkan kecenderungan individu untuk menetapkan tujuan yang sangat tinggi dan sering kali tidak realistis. *Other-Oriented Perfectionism* menunjukkan ekspektasi perfeksionis terhadap hasil kerja orang lain, disertai tuntutan tinggi dan evaluasi ketat. Sementara itu, *Socially Prescribed Perfectionism* menggambarkan keyakinan bahwa lingkungan memiliki ekspektasi

besar terhadap dirinya, yang dapat menimbulkan perasaan gagal jika harapan tersebut tidak terpenuhi.

3. Faktor yang Mempengaruhi Perfeksionisme

Ratna dan Widayat (2013) menyebutkan bahwa terdapat empat faktor yang memengaruhi munculnya perfeksionisme, yaitu :

a. Ekspektasi Yang Tinggi

Individu perfeksionis cenderung menetapkan standar yang tinggi, baik terhadap dirinya sendiri maupun berdasarkan harapan dari orang lain. Individu meyakini bahwa orang-orang di sekitar memiliki ekspektasi besar terhadap diri mereka, sehingga terbentuk dorongan untuk selalu memenuhi standar tersebut.

b. Keyakinan Diri Yang Tinggi

Kepercayaan yang tinggi terhadap kemampuan diri dapat mendorong munculnya perfeksionisme. Individu merasa mampu melakukan segala sesuatu dengan lebih baik, sehingga mereka cenderung menetapkan standar yang tinggi dalam berbagai aspek kehidupan.

c. Peniruan Pola Asuh Orang Tua

Lingkungan keluarga, khususnya perilaku orang tua, turut membentuk karakter individu. Individu sering kali meniru perilaku orang tua, dan proses peniruan ini berperan dalam pembentukan sikap perfeksionistik.

d. Lingkungan yang Kompetitif

Lingkungan yang menuntut pencapaian tinggi dapat mendorong seseorang untuk menjadi perfeksionis. Dalam situasi di mana kesalahan atau kegagalan tidak diterima, individu terdorong untuk selalu tampil sempurna demi memenuhi tuntutan sosial tersebut.

C. Hubungan antara Perfeksionisme dengan *Body dissatisfaction*

Industri model dan hiburan di Indonesia telah berkembang pesat, membuka peluang karier bagi banyak individu dalam bidang modelling. Seiring dengan meningkatnya minat terhadap dunia *fashion*, banyak individu yang tertarik untuk mengejar karier sebagai model, di mana profesi ini sering dikaitkan dengan simbol kecantikan, keberhasilan, dan pengakuan sosial. Namun, meskipun menawarkan peluang besar, dunia modeling juga tidak lepas dari tantangan besar yang dihadapi oleh para model, terutama dalam memenuhi tuntutan terkait penampilan fisik.

Tekanan untuk memenuhi standar kecantikan yang tinggi dalam industri mode sering kali menyebabkan dampak psikologis yang besar pada model. Banyak model yang merasa tertekan untuk memiliki tubuh langsing dan sempurna, yang sering dianggap sebagai kunci utama keberhasilan dalam industri ini. Tekanan ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga mempengaruhi kondisi fisik para model. Beberapa model mengaku terpaksa menjalani diet ekstrem, bahkan ada yang sampai menelan kapas untuk menahan rasa lapar, demi mencapai tubuh yang sesuai dengan standar industri.

Body dissatisfaction atau ketidakpuasan terhadap tubuh adalah perasaan tidak puas atau tidak nyaman yang muncul akibat perbandingan antara bentuk tubuh seseorang dengan standar kecantikan yang ideal di masyarakat. Ketidakpuasan ini dapat mempengaruhi bagaimana individu memandang tubuh mereka dan dapat menyebabkan gangguan fisik dan psikologis. Brehm (Kartikasari,2013) menyebutkan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh ini sering kali dipicu oleh berbagai faktor, yaitu seperti standar kecantikan yang sulit dicapai, keyakinan bahwa kendali diri dapat menghasilkan tubuh ideal, serta ketidakpuasan terhadap diri sendiri dan kehidupan.

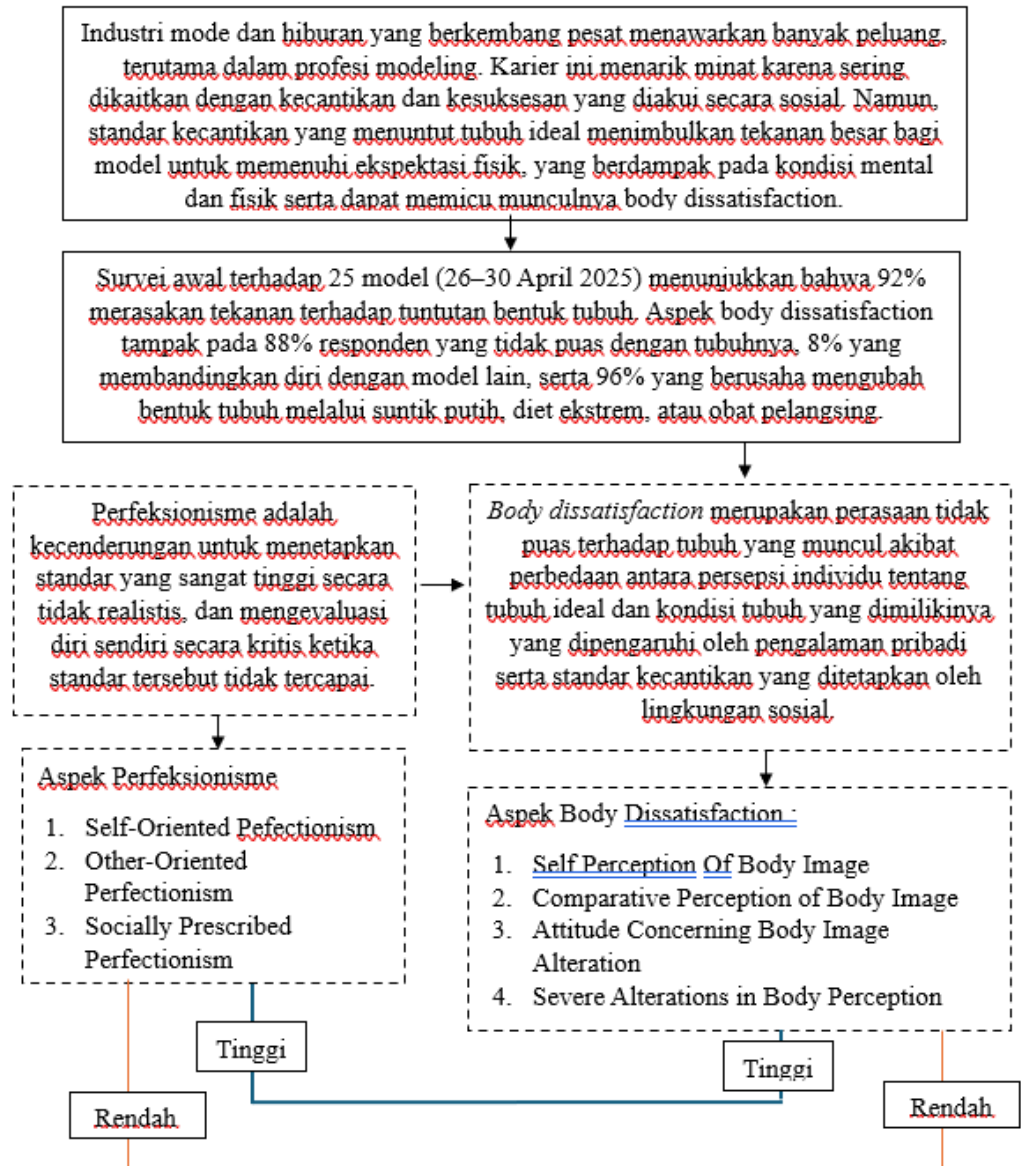
Individu dengan sifat perfeksionis sering kali merasa bahwa orang lain juga mengharapkan mereka untuk selalu tampil sempurna. Hal ini sejalan dengan pendapat Apriani (2020) yang menyatakan bahwa perfeksionisme adalah kecenderungan seseorang untuk menetapkan standar yang sangat tinggi dalam mencapai kesempurnaan, dengan keyakinan bahwa orang lain juga mengharapkan hal yang sama darinya.

Individu dengan sifat perfeksionis cenderung menetapkan standar yang sangat tinggi bagi diri mereka sendiri, termasuk penampilan fisik mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nigar dan Naqvi (2019) yang berjudul "*Body dissatisfaction, Perfectionism, and Media Exposure Among Adolescents,*" ditemukan bahwa Body Area Satisfaction Scale (BASS) memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan perfeksionisme (PI), dengan nilai korelasi sebesar -0,26. Nilai korelasi -0,26

menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kedua variabel, yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat perfeksionisme yang dimiliki individu, semakin rendah kepuasan yang mereka rasakan terhadap tubuh mereka.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Paramitha, Matulesy, dan Pratitis, (2024) yang berjudul “Ketidakpuasan Tubuh pada Remaja: Peranan Perfeksionisme dan Komparasi Sosial dalam Media Sosial”, ditemukan bahwa perfeksionisme memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja pengguna media sosial. Hasil analisis regresi menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Dari 274 responden, 216 (79%) berada dalam kategori perfeksionisme sedang, dan 263 (96%) mengalami ketidakpuasan tubuh dalam kategori sedang. Koefisien korelasi (r) sebesar 0,759 mengindikasikan hubungan positif, yang berarti semakin tinggi tingkat perfeksionisme, semakin tinggi pula tingkat ketidakpuasan tubuh yang dialami.

D. Kerangka Pikir



E. Gambar. 1 Kerangka Pikir

Keterangan :

- Fenomena
- Variabel Penelitian
- Alur
- Hipotesis

D. Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini adalah :

H₀ : Tidak terdapat hubungan antara perfeksionisme dengan *body dissatisfaction* pada model *fashion*.

H_a : Terdapat hubungan antara perfeksionisme dengan *body dissatisfaction* pada model *fashion*.