

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa dewasa awal menurut Hurlock (2013) merupakan periode tahap adaptasi terhadap pola dan hubungan sosial yang baru, ketika individu telah menyelesaikan pertumbuhannya dan mampu menerima kedudukan dalam masyarakat. Masa dewasa awal merupakan masa terjadinya perubahan minat, salah satunya adalah minat pribadi. Camobell A. berpendapat bahwa minat pribadi berhubungan dengan penampilan, saat ini setiap individu menyadari bahwa penampilan berperan penting dalam pekerjaan, karir, sosial, dan keluarga sehingga ketika menyadari adanya kekurangan dalam dirinya membuat individu cenderung berusaha untuk meningkatkannya dengan diet, perawatan dan olahraga. Matheas dan Khan juga menjelaskan bahwa individu dengan penampilan fisik yang menarik menjadi keuntungan dan digunakan untuk memperoleh sesuatu yang menyenangkan seperti diterima secara sosial, dianggap lebih positif, disukai banyak orang dan juga dianggap lebih bahagia dan mudah dalam menyesuaikan diri (Rengga & Soetjiningasih, 2022).

Menurut Sunartio & Dianovinina (2012) (dalam Kusumaningtyas, 2019) penampilan dianggap penting dan utama bagi seorang wanita. Oleh sebab itu, wanita sering membandingkan penampilan fisiknya, khususnya bentuk tubuhnya, dengan tubuh wanita lain yang dianggap lebih menarik. Munculnya pandangan negatif wanita pada dirinya dikarenakan banyaknya wanita yang merasa tidak puas dengan tubuhnya atau munculnya sikap *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan bentuk tubuh. Ketidakpuasan bentuk tubuh merupakan perasaan tidak senang dengan berat badan dan bentuk tubuh.

Survey yang dilakukan oleh Yahoo Health kepada 2000 responden, hasil survey menunjukkan bahwa hanya 13% wanita di Amerika Serikat yang puas dengan bentuk tubuhnya. Keadaan ini yang menyebabkan banyak

wanita yang berusaha untuk dapat memiliki tubuh ideal, sayangnya tidak semua wanita dilahirkan dengan bentuk tubuh yang ideal. Kondisi ini juga terjadi pada wanita Indonesia. Melalui survey yang dilakukan womantalk, dengan menghadirkan sebanyak 1100 responden wanita yang berusia 18-54 tahun, dari hasil survey yang dilakukan hanya terdapat 21% yang merasa puas dengan bentuk tubuhnya. Hal ini menunjukkan bahwa banyak wanita tidak merasa puas dengan penampilan atau bentuk tubuhnya (Anjela & Ambarwati, 2022).

Penelitian dari (Wahyuni dkk., 2024) mengatakan bahwa perempuan pada masa dewasa awal memiliki nilai ketidakpuasan bentuk tubuh yang lebih tinggi, perempuan dewasa awal lebih merasa tidak puas terhadap kondisi fisiknya. Sari dan Suarya (2018) mengemukakan bahwa 41% perempuan dan 27% laki-laki sibuk mengurus penampilan, Sebanyak 15,6% perempuan dan 10% laki-laki melaporkan merasa cukup tidak puas terhadap penampilan saat ini (Fadil dkk., 2022). Selanjutnya, diikuti oleh hasil penelitian dari Kompas.com terdapat 89% wanita tidak puas atas bagian tubuh yang dimilikinya yaitu bentuk tubuh dikarenakan wanita lebih sering diberi citra diri negatif. Lalu, terdapat penelitian lain dari satu universitas di Indonesia dimana perempuan memiliki persentase sebesar 82,87% mengalami Ketidakpuasan bentuk tubuh daripada laki-laki (76,56%) (A. A. Putri & Subroto, 2024).

Salah satu yang dilakukan untuk mendapatkan penampilan fisik yang bagus yaitu olahraga, olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana untuk berbagai tujuan, antara lain mendapatkan kesehatan, kebugaran, rekreasi, pendidikan, dan prestasi. Studi WHO pada faktor-faktor risiko menyatakan bahwa kurangnya aktivitas fisik seperti duduk dalam jangka waktu yang lama saat bekerja adalah salah satu dari sepuluh penyebab kematian dan kecacatan di dunia (Azzahra dkk., 2024). Dengan demikian, aktivitas fisik seperti olahraga menjadi salah satu cara penting bagi individu untuk menjaga kondisi tubuh sekaligus mendukung penampilan fisik. Muttaqin dan Jafar (2016) mengemukakan bahwa 81,2%

member fitness berolahraga dengan tujuan mendapatkan penampilan tubuh yang ideal, 56,2 % latihan karena ingin tampil menarik dihadapan pasangan, 74% member latihan karena ingin memperlihatkan penampilan kepada teman. Individu melakukan aktivitas berolahraga karena ingin mendapatkan penampilan tubuh yang menarik, ingin tampil menarik dihadapan pasangan dan ingin memperlihatkan penampilan kepada teman (Fadil dkk., 2022).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di Pink Lady Gym Bekasi pada tanggal 19, 20 November ternyata fenomena Ketidakpuasan bentuk tubuh cukup terlihat, hal ini terbukti dari hasil wawancara terhadap lima orang responden dari member gym tersebut diperoleh gambaran Ketidakpuasan bentuk tubuh berdasarkan aspek Cooper dkk. (1987) yang menyatakan bahwa Ketidakpuasan bentuk tubuh memiliki empat aspek, yaitu, *self perception of body shape*, *comparative perception of body image*, *attitude concerning body image*, *severe alterations in body perception*.

Pada aspek yang pertama *self perception of body shape*, yaitu persepsi terhadap bentuk tubuh sendiri, seluruh responden menyatakan bahwa mereka belum puas terhadap bentuk tubuhnya sendiri, 3 responden merasa tubuhnya terlalu berisi dan 2 responden lainnya merasa tubuhnya kurang berisi. Selain itu, 5 responden merasa minder, sedih, dan tidak percaya diri ketika melihat tubuhnya sendiri. Responden mengeluhkan perut yang buncit dan bermasalah, serta lengan yang terlalu kurus.

Aspek *comparative perception of body image*, membandingkan tubuh sendiri dengan tubuh orang lain (teman, influencer, media sosial), hasil wawancara menyebutkan bahwa 5 responden pernah membandingkan bentuk tubuhnya dengan orang lain, baik melalui media sosial maupun lingkungan sekitar seperti teman atau orang di gym, hal ini menyebabkan perasaan *insecure*, dan perasaan minder terhadap dirinya sendiri yang merasa bahwa tubuh mereka kurang ideal karena terlalu kecil atau besar, namun juga dijadikan sebagai motivasi untuk memperbaiki bentuk tubuh melalui latihan dan perubahan pola hidup.

Aspek *attitude concerning body image*, sikap emosional terhadap tubuh seperti reaksi terhadap pujian, perubahan tubuh. Berdasarkan hasil wawancara 4 dari 5 responden merasa bahwa jika mendapat pujian membuat mereka bingung, dan tidak percaya. Selain itu, perubahan – perubahan yang terjadi pada tubuh responden cenderung langsung mempengaruhi suasana hati mereka, beberapa responden sering merasa tubuhnya selalu kurang meskipun ada perkembangan yang terjadi selama mereka menjalani gym. Respons subjek berupa perasaan sedih ketika menerima komentar negatif serta perasaan senang ketika mendapat pujian atau melihat perubahan pada tubuh, meskipun perubahan tersebut masih dirasakan belum sepenuhnya sesuai dengan harapan.

Aspek *severe alterations in body perception*, aspek ini menunjukkan individu memiliki persepsi negatif terhadap tubuhnya, merasa orang lain lebih baik, dan cenderung menarik diri atau menghindari situasi yang menonjolkan tubuhnya. Berdasarkan hasil wawancara 4 dari 5 responden menyampaikan bahwa persepsi terhadap tubuh dapat berubah dalam kondisi tertentu. Perubahan persepsi ini umumnya muncul ketika subjek merasa lelah, sedang bercermin, melihat foto diri, atau menggunakan pakaian yang dianggap tidak sesuai, sehingga memengaruhi rasa percaya diri dalam situasi tersebut.

Fenomena ketidakpuasan bentuk tubuh yang seringkali disertai dengan rasa kurang percaya diri, rasa kurang percaya diri dalam lingkungan dapat memengaruhi pandangan mereka terhadap citra tubuh (Salsabila dkk., 2024). Dalam memperhatikan penampilan dan bentuk tubuh, kepercayaan diri memiliki peranan penting karena keyakinan terhadap penampilan fisik merupakan komponen utama dari kepercayaan diri pada dewasa awal. Kepercayaan diri merupakan sikap dan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya, menerima diri baik secara positif maupun negatif, serta berkembang melalui pengalaman dan pendidikan dengan tujuan mencapai kesejahteraan. Individu dengan tingkat kepercayaan diri tinggi cenderung mudah berkomunikasi, tidak kesulitan berteman, serta cepat beradaptasi

dengan lingkungan baru karena mereka memiliki keyakinan positif terhadap diri sendiri (Opsiviantoto dkk., 2023).

Penelitian dari (Virk & Singh, 2012) (Amini dkk., 2025) menunjukkan bahwa adanya hubungan ketidakpuasan bentuk tubuh dapat saling berhubungan dengan kepercayaan diri, penelitian juga ini menyatakan bahwa orang yang memiliki ketidakpuasan bentuk tubuh yang tinggi juga memiliki kepercayaan diri yang tinggi dimana orang tersebut berusaha untuk menghargai kelebihanannya dan meningkatkan kemampuannya serta kompetensi sehingga tidak memandang rendah diri sendiri jika merasa tidak senang dengan penampilannya. Selain itu, penelitian dari (Azzahra dkk., 2024) mengenai kepercayaan diri menunjukkan adanya hubungan negatif antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan kepercayaan diri. Hal ini berarti semakin tinggi ketidakpuasan bentuk tubuh pada anggota aerobik, maka semakin rendah tingkat kepercayaan diri yang dimiliki. Individu yang merasa tidak puas terhadap tubuhnya cenderung memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri, sehingga keyakinan terhadap kemampuan dan nilai dirinya menurun. Sebaliknya, semakin rendah ketidakpuasan bentuk tubuh, semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri, karena individu merasa lebih menerima kondisi fisiknya dan mampu memandang dirinya secara lebih positif. Temuan ini menguatkan bahwa persepsi terhadap tubuh memiliki peranan penting dalam membentuk kepercayaan diri, terutama pada individu yang aktif mengikuti kegiatan olahraga seperti aerobik.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di Pink Lady Gym Bekasi pada tanggal 19, 20 November diperoleh gambaran informasi mengenai kepercayaan diri pada lima anggota gym, gambaran tersebut berdasarkan aspek dari Lauster (2008) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri memiliki lima aspek, yaitu, keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional. Pada aspek keyakinan kemampuan diri, sikap positif ketika individu benar-benar memahami dan percaya pada apa yang ia lakukan. Hasil yang didapatkan yaitu 4 dari 5

responden merasa belum yakin atas kemampuan dirinya dan percaya apa yang ia lakukan. Dimulai dari responden yang belum yakin dan harus terus belajar supaya yang ia lakukan lebih benar, serta responden mengaku usahanya sudah sejalan tetapi belum mencapai target, serta 1 responden merasa cukup mampu namun merasa malas dan belum memiliki konsistensi.

Pada aspek optimis, sikap positif untuk selalu melihat kemampuan, harapan, dan hal tentang dirinya secara baik. 4 dari 5 menyampaikan bahwa mereka masih memiliki optimisme terhadap proses perawatan tubuh yang dijalani. Namun, optimisme tersebut disertai dengan perasaan bahwa perubahan yang terjadi berjalan secara perlahan dan belum sepenuhnya sesuai dengan target yang diharapkan.

Pada aspek objektif, 4 dari 5 subjek menyampaikan bahwa mereka masih cenderung menilai tubuh dengan berfokus pada kekurangan yang dirasakan. Meskipun demikian, beberapa subjek mulai berusaha melihat kondisi tubuh secara lebih apa adanya dan perlahan menerima keadaan tubuh saat ini.

Pada aspek bertanggung jawab, kesediaan individu menanggung konsekuensi dari apa yang telah dilakukannya. Pada aspek ini seluruh responden menunjukkan tingkat tanggung jawab yang beragam. 4 dari 5 subjek menyampaikan adanya upaya untuk bertanggung jawab dalam merawat tubuh, seperti tetap berlatih dan mencari informasi terkait Latihan atau pola makan. Namun, subjek juga mengungkapkan bahwa konsistensi dalam menjalani rutinitas tersebut masih menjadi kendala.

Aspek rasional, pada aspek ini 5 responden mengaku bahwa mereka mengupayakan untuk mempertimbangkan informasi sebelum mengambil keputusan terkait latihan maupun pola makan. Mereka menyampaikan bahwa biasanya mereka mencari referensi terlebih dahulu, seperti dari TikTok, YouTube, atau bertanya pada personal trainer. Namun, 3 dari 5 responden mengakui bahwa keputusan mereka sering berubah mengikuti perasaan, terutama saat sedang merasa tidak puas dengan tubuhnya atau ingin mencapai hasil lebih cepat.

Selain itu, faktor yang berkontribusi pada ketidakpuasan bentuk tubuh adalah perfeksionisme. Wade & Tiggemann (2013) mengemukakan bahwa aspek perfeksionisme dapat menyebabkan terjadinya ketidakpuasan pada tubuh. Perfeksionisme dikenal memiliki standar tinggi di setiap aspek kehidupan yaitu pada aspek biologis, keluarga dan pekerjaan. Kesenjangan antara diri aktual dan diri ideal membuat individu merasa ketidakpuasan pada tubuh (M. Jannah & Murdiana, 2023). Perfeksionisme menjadi faktor yang potensial dari kepribadian yang akan mempengaruhi citra tubuh sehingga menyebabkan individu menuntut fisik yang ideal dan sempurna. Smith et al., (2016) mengatakan perfeksionisme sebagai suatu kepribadian yang umumnya dicirikan sebagai upaya individu untuk terlihat sempurna dengan cara menetapkan standar tinggi dan disertai evaluasi yang kritis (D. P. Dewi & Pratikto, 2023).

Penelitian Suhadianto dan Ananta (2022) (dalam Gantari & Masyhadi, 2025) menyebutkan bahwa perfeksionisme dalam hal penampilan merupakan faktor risiko utama terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Dalam penelitian ini, perfeksionisme dalam konteks fisik memiliki hubungan positif yang signifikan dengan ketidakpuasan bentuk tubuh, yang menunjukkan bahwa perfeksionisme fisik bukan hanya berkorelasi, tetapi juga dapat menjadi prediktor ketidakpuasan bentuk tubuh. Penelitian dari (Paramitha dkk., 2024) dari 274 subjek penelitian menunjukkan bahwa 21% memiliki perfeksionisme yang tinggi, 79% dengan perfeksionisme sedang dan untuk 0,0% lainnya menunjukkan perfeksionisme rendah. Dan perfeksionisme memperoleh nilai $t = 7,550$ dengan signifikansi 0,000 yang berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antara perfeksionisme terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh sehingga semakin tinggi perilaku perfeksionisme, maka semakin tinggi ketidakpuasan bentuk tubuh yang dimiliki.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di Pink Lady Gym Bekasi pada tanggal 19, 20 November diperoleh gambaran informasi

perfeksionisme, gambaran tersebut berdasarkan aspek dari Yang & Stoeber (2012) yang terdiri dari *worry about imperfection*, *hope for perfection*. Aspek *worry about imperfection*, kekhawatiran dan ketidakpuasan terhadap penampilan. Pada aspek ini, 5 responden menyampaikan adanya kekhawatiran terhadap kekurangan tubuh. Kekhawatiran tersebut muncul ketika subjek bercermin, melihat foto diri, membandingkan diri dengan orang lain, atau ketika hasil latihan dirasakan berjalan lambat.

Aspek yang kedua, *hope for perfection*, memperoleh penampilan sempurna. Pada aspek ini, 5 responden merasa bahwa mereka memiliki harapan akan tubuh yang ideal menurut standar sosial, misalnya ingin seperti influencer tiktok china/korea, selain itu responden ingin mempunyai tubuh yang ideal supaya percaya diri, mendapat pujian dan dapat diterima oleh orang-orang, serta responden juga berpikir bahwa “*beauty is privilege*”. Selain melakukan gym mereka juga mengatur pola makan, dan meminum suplemen sebagai bantuan agar mencapai tubuh ideal menurut mereka.

Didasarkan hal-hal diatas, banyak penelitian yang membahas kepercayaan diri dengan ketidakpuasan bentuk tubuh, maupun *physical appearance perfectionism* terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh. Karena itu peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang menggabungkan tiga variabel dengan judul “Kepercayaan Diri dan *Physical Appearance Perfectionism* terhadap Ketidakpuasan Bentuk Tubuh pada Member Fitness”. Selain itu, peneliti ingin mengetahui sejauh mana faktor tersebut mempengaruhi ketidakpuasan bentuk tubuh terutama pada dewasa awal yang melakukan fitness.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana deskripsi kepercayaan diri, *physical appearance perfectionism*, dan ketidakpuasan bentuk tubuh pada anggota gym di Pink Lady Bekasi?
2. Bagaimana hubungan kepercayaan diri dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada anggota gym di Pink Lady Bekasi?

3. Bagaimana hubungan *physical appearance perfectionism* dengan Ketidakpuasan bentuk tubuh pada anggota gym di Pink Lady Bekasi?
4. Bagaimana pengaruh kepercayaan diri dan *physical appearance perfectionism* terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh pada anggota gym di Pink Lady Bekasi?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui deskripsi kepercayaan diri, *physical appearance perfectionism*, dan ketidakpuasan bentuk tubuh pada anggota gym di Pink Lady Bekasi.
2. Untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada anggota gym di Pink Lady Bekasi.
3. Untuk mengetahui hubungan *physical appearance perfectionism* dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada anggota gym di Pink Lady Bekasi.
4. Untuk mengetahui pengaruh kepercayaan diri dan *physical appearance perfectionism* terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh pada anggota gym di Pink Lady Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam kajian mengenai kepercayaan diri, *physical appearance perfectionism*, dan ketidakpuasan bentuk tubuh. Penelitian ini juga dapat menambah informasi dan memperkaya literatur mengenai bagaimana kepercayaan diri dan *physical appearance perfectionism* berperan dalam membentuk ketidakpuasan bentuk tubuh, terutama pada perempuan dewasa awal yang mengikuti kegiatan olahraga seperti gym.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini bermanfaat bagi penulis untuk menambah pemahaman dan pengalaman ilmiah terkait proses penelitian psikologi, sekaligus memperdalam pengetahuan mengenai hubungan kepercayaan diri, *physical appearance perfectionism*, dan ketidakpuasan bentuk tubuh. Bagi perempuan dewasa awal atau para partisipan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai bagaimana kepercayaan diri dan *physical appearance perfectionism* dapat memengaruhi cara mereka memandang tubuhnya sendiri. Dengan mengetahui faktor-faktor psikologis yang berperan, perempuan dewasa awal dapat lebih menyadari pola pikir dan tekanan internal yang sering muncul saat berusaha mencapai bentuk tubuh tertentu. Penelitian ini juga diharapkan dapat membantu mereka memahami bahwa upaya merawat diri tidak harus selalu berdasar pada tuntutan kesempurnaan atau standar tertentu, tetapi lebih pada kebutuhan pribadi dan kesejahteraan diri. Kesadaran ini diharapkan dapat mendorong individu untuk membangun hubungan yang lebih sehat dengan tubuhnya dan lebih bijak dalam merespons perubahan fisik maupun tekanan lingkungan.