

HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DAN PERFEKSIONISME DENGAN KECENDERUNGAN *BODY DYSMORPHIC* PADA DEWASA AWAL DI KOTA PEKANBARU

¹Azkya Afifah, ²Mukhlis*, Indah Puji Ratnani

Program Studi Sarjana Psikologi

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

*Email Korespondensi mukhlis1@uin-suska.ac.id

Abstrak

Obsesi terhadap penampilan fisik yang sempurna dapat memicu munculnya kecenderungan body dysmorphic disorder, terutama pada masa dewasa awal ketika perhatian terhadap citra tubuh meningkat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *body image* dan perfeksionisme dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada dewasa awal di Kota Pekanbaru. Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan teknik *purposive sampling* terhadap 386 responden berusia 20–39 tahun. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala kecenderungan *body dysmorphic disorder*, skala *body image*, dan *multidimensional perfectionism scale*. Hasil analisis menunjukkan bahwa *body image* dan perfeksionisme secara simultan berhubungan signifikan dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* ($p < 0,05$). Secara parsial, *body image* berpengaruh negatif signifikan terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder*, menunjukkan bahwa individu dengan citra tubuh positif memiliki risiko yang lebih rendah. Perfeksionisme juga berpengaruh negatif signifikan, mengindikasikan bahwa tingkat perfeksionisme yang lebih adaptif berkaitan dengan kecenderungan gangguan yang lebih rendah. Temuan ini menegaskan bahwa persepsi positif terhadap tubuh dan pengelolaan perfeksionisme berperan penting dalam meminimalkan risiko kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada dewasa awal. Implikasi penelitian ini dapat menjadi dasar bagi perancangan program intervensi psikologis yang berfokus pada peningkatan citra tubuh dan regulasi perfeksionisme.

Kata kunci: Kecenderungan *Body Dysmorphic*, *Body image*, perfeksionisme

Abstract

The obsession with perfect physical appearance can trigger the emergence of a tendency for body dysmorphic disorder, especially in early adulthood when attention to body image increases. This study aims to analyze the relationship between body image and perfectionism and the tendency of body dysmorphic disorder in early adulthood in the city of Pekanbaru. The study used a quantitative design with a purposive sampling technique on 386 respondents aged 20–39 years. Data collection was carried out using the body dysmorphic disorder tendency scale, body image scale, and multidimensional perfectionism scale. The results of the analysis showed that body image and perfectionism were simultaneously significantly related to the tendency to body

dysmorphic disorder ($p < 0.05$). Partially, body image had a significant negative effect on the tendency to body dysmorphic disorder, suggesting that individuals with a positive body image had a lower risk. Perfectionism also had a significant negative effect, indicating that a more adaptive level of perfectionism was associated with a lower tendency to disorder. These findings confirm that positive perceptions of the body and the management of perfectionism play an important role in minimizing the risk of body dysmorphic disorder tendencies in early adulthood. The implications of this research may serve as a basis for designing psychological intervention programs that focus on improving body image and regulating perfectionism.

Keywords: *Body Dysmorphic Disorder Tendencies, Body image, perfectionism*

Pendahuluan

Masa dewasa awal merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan penyesuaian terhadap perubahan fisik, tuntutan sosial, dan pergeseran peran hidup (Hurlock, 1980). Pada fase ini, individu mulai mengalami perubahan bentuk tubuh, seperti melemahnya massa otot dan meningkatnya lemak tubuh, yang dapat memengaruhi persepsi terhadap penampilan diri (Santrock, 2012). Perhatian terhadap penampilan fisik semakin meningkat, dan ketidakpuasan tubuh sering kali muncul sebagai respons terhadap ketidaksesuaian antara kondisi tubuh dengan standar sosial maupun pribadi (Mueller dalam Santrock, 2011). Bagi banyak dewasa awal, terutama perempuan, penampilan menjadi aspek penting yang mendorong berbagai upaya untuk memperbaikinya, mulai dari perawatan fisik hingga diet, olahraga intensif, atau penggunaan produk pelangsing (Rahaja & Yuniardi, 2019; Rahmania & Yuniar, 2012).

Pada kondisi tersebut, sebagian individu dapat mengalami kekhawatiran berlebihan terhadap kekurangan fisik yang sebenarnya *minor* (kecil) atau tidak nyata, yang dikenal sebagai *body dysmorphic disorder* atau yang selanjutnya disingkat dengan BDD (Rosen, dkk., 1995). BDD ditandai dengan preokupasi terhadap ketidaksempurnaan fisik, *distress* emosional, serta penurunan fungsi sosial dan pekerjaan (Phillips, 2007; 2009). Berbagai studi menunjukkan bahwa BDD berdampak pada rendahnya harga diri, kecemasan, depresi, bahkan risiko pikiran bunuh diri (Edmawati, dkk., 2018; Bjornsson, dkk., 2010). Terdapat 1–2,4% populasi dewasa di dunia menunjukkan gejala BDD, sementara di Indonesia ditemukan puluhan ribu kasus setiap tahunnya (Phillips, 2009; Vivenda & Hadiwono, 2019). Temuan mini *research* yang peneliti lakukan juga menunjukkan bahwa 62,5% responden berada pada kategori sedang hingga sangat tinggi dalam kecenderungan BDD.

Salah satu faktor yang berperan dalam munculnya kecenderungan BDD adalah *body image*. *Body image* adalah merupakan persepsi dan sikap individu terhadap

tubuhnya, termasuk penilaian mengenai berat badan, tinggi badan, serta berbagai aspek fisik lainnya yang berkaitan dengan penampilan, sehingga membentuk pandangan positif maupun negatif. (Cash & Pruzinsky, 2002). Individu dengan *body image* yang negatif cenderung mengalami ketidakpuasan tubuh, kecemasan terkait penampilan, serta melakukan perilaku kompulsif seperti memeriksa cermin berulang kali atau membandingkan diri dengan orang lain (Arthur & Emily, 2010 dalam Ifdil, dkk., 2017). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *body image* negatif dapat meningkatkan risiko munculnya gejala-gejala BDD (Ganeswari & Wilani, 2019).

Selain *body image*, terdapat variabel lain yang turut meningkatkan risiko kecenderungan BDD, salah satunya yaitu perfeksionisme. Perfeksionisme merupakan sikap untuk menghindari kesalahan serta berupaya mencapai kesempurnaan dalam berbagai aspek kehidupan individu yang ditandai dengan standar tinggi yang tidak realistik, kebutuhan untuk tampil sempurna, serta evaluasi diri yang ketat (Hewitt & Flett dalam Abdullah, dkk., 2017). Perfeksionisme dapat memicu obsesi terhadap ketidaksempurnaan fisik dan meningkatkan sensitivitas terhadap penilaian orang lain, yang memperkuat gejala dari kecenderungan BDD (Neziroglu, dkk., 2008). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan adanya hubungan positif antara perfeksionisme dan kecenderungan BDD pada remaja (Manaf, 2020).

Keinginan untuk tampil ideal yang tidak realistik yang dipengaruhi oleh standar sosial sering membuat sebagian individu merasa tidak puas dengan tubuhnya. Kondisi ini dapat mendorong munculnya kekhawatiran berlebihan terhadap kekurangan fisik yang sebenarnya tampak kecil atau tidak nyata, sehingga meningkatkan risiko kecenderungan *body dysmorphic disorder* (BDD). Oleh karena itu, *body image* dan perfeksionisme memiliki peranan yang signifikan dalam memengaruhi kecenderungan BDD. *Body image* yang negatif membuat individu lebih fokus pada kekurangan fisik, sedangkan perfeksionisme mendorong individu menetapkan standar penampilan yang sangat tinggi dan sulit dicapai. Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui “Hubungan antara *body image* dan perfeksionisme dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada dewasa awal di Kota Pekanbaru.”

Metode

Metode pengumpulan data menggunakan skala psikologi dengan metode skala *likert*. Skala yang digunakan adalah skala kecenderungan *body dysmorphic disorder* (BDD) dengan reliabilitas sebesar 0,864 yang dikembangkan oleh Prastuti dan Mulyarni (2020) berdasarkan aspek-aspek BDD menurut Rosen, skala *body image* dengan reliabilitas sebesar 0,992 yang diadaptasi dari instrumen Husna (2013) berdasarkan konsep Cash dan Pruzinsky, serta skala perfeksionisme dengan reliabilitas sebesar 0,888 yang disusun oleh Saraswati dan Hernawa (2022) berdasarkan teori Hewitt dan Flett.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linear berganda. Penelitian ini dilakukan pada individu dewasa awal di Kota Pekanbaru yang berusia 20-39 tahun yang memiliki memiliki kecenderungan BDD berdasarkan hasil *screening* menggunakan skala BDD dengan skor $T \geq 50$. Jumlah sampelnya sebanyak 386 orang yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*.

Hasil

Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, dan uji multikolinearitas pada tabel 1,2 dan 3.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Skewness	Kurtosis
Kecenderungan BDD	-0,216	-0,294
<i>Body image</i>	0,160	0,103
Perfektionisme	0,440	-0,088

Berdasarkan hasil uji normalitas seperti tertera pada tabel 1, menunjukkan data tersebut normal, hal ini karena dari ketiga variabel yaitu kecenderungan BDD, *body image* dan perfektionisme, nilai yang dihasilkan pada kolom *skewness* dan *kurtosis* pada masing-masing variabel berada diantara -1,96 sampai dengan 1,96.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	P	Keterangan
<i>Body image</i> dengan Kecenderungan BDD	22,077	0,001	Linear
Perfektionisme dengan Kecenderungan BDD	21,245	0,001	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel 2, didapatkan hasil bahwa hubungan antara *body image* dan kecenderungan BDD bersifat linear, yang ditunjukkan oleh nilai $F = 22,077$ dengan $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Sedangkan hubungan antara perfektionisme dan kecenderungan BDD juga linear, dengan nilai $F = 21,245$ dan $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Dengan demikian hubungan kedua variabel yaitu *Body image* dengan Kecenderungan BDD dan Perfektionisme dengan Kecenderungan BDD memiliki hubungan yang linear.

Tabel 3. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF
<i>Body image</i>	0,939	1,065
Perfektionisme	0,939	1,065

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas pada tabel 3, dapat diketahui bahwa nilai VIF pada variabel *body image* dan perfeksionisme adalah 1,065 dan nilai tersebut lebih kecil dari 10 ($1,065 < 10$) dan nilai *Tolerance* 0,939 lebih besar dari 0,1 ($0,939 > 0,1$), maka dapat disimpulkan tidak terjadi multikolinearitas antara *body image* dan perfeksionisme.

Setelah data memenuhi persyaratan uji asumsi untuk analisis uji regresi berganda, selanjutnya dilakukan uji hipotesis untuk mengetahui apakah hipotesis data penelitian ini diterima atau ditolak, baik secara simultan maupun secara parsial yang tertera pada tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis (Uji F)

	Variabel	R Square	Adjusted R Square	F	Sig
<i>Body image</i> dan Perfeksionisme dengan Kecenderungan BDD					
Uji F		0,081	0,076	16,881	0,001

Berdasarkan hasil uji hipotesis secara simultan pada tabel 4, diketahui nilai F antara *body image* dan perfeksionisme dengan kecenderungan BDD adalah 16,881 dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 dan nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 ($p = 0,001 < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan “terdapat hubungan antara *body image* dan perfeksionisme dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada dewasa awal di Kota Pekanbaru” diterima. *Body image* dan perfeksionisme memberikan kontribusi terhadap kecenderungan BDD sebesar 8,1%. Dan untuk mengetahui arah hubungan antara *body image* dengan kecenderungan BDD dan perfeksionisme dengan kecenderungan BDD dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis (Uji T)

Model	Coefficients		T	Sig.		
	Unstandarized					
	coefficients	Std.Error				
Uji T	Constant	95,943	4,383	21,891 0,001		
	BI	-0,300	0,081	-3,718 0,001		
	Perfeksionisme	-0,071	0,021	-3,409 0,001		

Berdasarkan hasil uji hipotesis secara parsial pada tabel 5, Nilai T *body image* dengan kecenderungan BDD adalah -3,718 dengan signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Dengan demikian dapat disimpulkan “terdapat hubungan negatif antara *body image* dengan

kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada dewasa awal di Kota Pekanbaru". Hubungan negatif ini ditunjukkan oleh nilai koefisien regresi *body image* yaitu -0,300. Ini berarti semakin positif *body image*, semakin rendah tingkat kecenderungan BDD. Pada variabel perfeksionisme dengan kecenderungan BDD nilai T adalah -3,409 dengan signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan "terdapat hubungan negatif antara perfeksionisme dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada dewasa awal di Kota Pekanbaru" Dengan demikian, hipotesis bahwa "terdapat hubungan positif antara perfeksionisme dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada dewasa awal di Kota Pekanbaru". Hubungan negatif ini ditunjukkan oleh nilai koefisien regresi yaitu -0,071. Ini berarti semakin tinggi tingkat perfeksionisme, semakin rendah kecenderungan BDD. Hasil ini menunjukkan bahwa perfeksionisme memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan BDD.

Kajian ini juga melakukan analisis untuk mengetahui pengelompokan subjek pada masing-masing variabel, seperti yang tertera pada tabel 6, 7 dan 8.

Tabel 6. Kategorisasi kecenderungan BDD

Kategori		Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X \leq 58$	42	10,9%
Rendah	$58 < X \leq 68$	76	19,7%
Sedang	$68 < X \leq 77$	143	37,0%
Tinggi	$77 < X \leq 87$	107	27,7%
Sangat Tinggi	$X > 87$	18	4,7%
Jumlah		386 orang	100%

Berdasarkan kategorisasi kecenderungan BDD pada tabel 6, diketahui bahwa kebanyakan subjek berada pada kategori sedang 37%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kecenderungan BDD berada pada kategori sedang. Ini berarti sebagian individu dewasa awal (37%) yang menjadi subjek dalam penelitian ini cenderung mengalami BDD.

Tabel 7. Kategorisasi *body image*

Kategori		Frekuensi	Persentase
Sangat Negatif	$X \leq 45$	20	5,2%
Negatif	$45 < X \leq 51$	112	29%
Cukup Positif	$51 < X \leq 57$	140	36,3%
Positif	$57 < X \leq 63$	86	22,3%
Sangat Positif	$X > 63$	28	7,3%
Jumlah		386 orang	100%

Berdasarkan kategorisasi *body image* pada tabel 7, diketahui bahwa kebanyakan subjek berada pada kategori cukup positif 36,3%. Ini artinya, individu dewasa awal yang menjadi subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat *body image* yang cukup positif, namun belum sepenuhnya optimal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa individu dewasa awal dalam penelitian ini sudah memiliki gambaran atau pandangan cukup positif tentang aspek penampilan fisiknya, namun belum terlalu baik.

Tabel 8. Kategorisasi perfeksionisme

Kategori		Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	X ≤ 67	9	2,3%
Rendah	67 < X ≤ 90	144	37,3%
Sedang	90 < X ≤ 113	125	32,4%
Tinggi	113 < X ≤ 136	64	16,6%
Sangat Tinggi	X > 136	44	11,4%
Jumlah		386 orang	100%

Berdasarkan kategorisasi perfeksionisme pada tabel 8, dapat diketahui bahwa kebanyakan subjek berada pada kategori rendah 37,3%. Ini artinya, individu dewasa awal yang menjadi subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat perfeksionisme yang rendah, sehingga dapat disimpulkan bahwa individu dewasa awal dalam penelitian ini tidak perfeksionis.

Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan kecenderungan BDD ditinjau dari jenis kelamin dan usia, maka dilakukan uji yang hasilnya dapat dilihat pada tabel 10 dan 11.

Tabel. 10 Uji Homogenitas dan Uji Beda Kecenderungan BDD ditinjau dari Jenis Kelamin

Kecenderungan BDD	<i>Independent Samples T-Test</i>		
	<i>Levene's Test</i>		<i>t-test</i>
	F	Sig.	T
<i>Equal variances assumed</i>			-1,691
	0,228	0,633	0,092
<i>Equal variances not assumed</i>			-1,695
			0,091

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 10, nilai sig. *Levene's test* untuk kecenderungan BDD adalah 0,633 dan nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sehingga data dinyatakan homogen. Selanjutnya, nilai signifikansi pada bagian *equal*

variances assumed menunjukkan Sig. (2-tailed) sebesar 0,092. Karena nilai Sig. (2-tailed) $p > 0,05$, dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara kecenderungan BDD pada perempuan dan laki-laki. Dengan kata lain, perempuan dan laki-laki memiliki peluang yang sama untuk mengalami kecenderungan BDD.

Tabel 11. Uji Homogenitas dan Uji Beda Kecenderungan BDD ditinjau dari Usia

Variabel	Usia	<i>Levene Test</i>		N	Mean	SD	<i>ANOVA</i> Sig.
		Sig.					
Kecenderungan BDD	20	0,633		27	71,63	10,785	0,966
	21			25	71,92	6,582	
	22			46	73,41	11,093	
	23			40	70,05	8,342	
	24			27	74,04	11,061	
	25			20	70,95	9,865	
	26			18	75,28	8,372	
	27			20	73,50	8,691	
	28			13	73,46	9,718	
	29			12	75,00	10,753	
	30			20	72,85	9,292	
	31			8	73,88	9,372	
	32			17	72,71	10,611	
	33			11	73,36	11,360	
	34			16	72,81	8,150	
	35			14	70,14	8,328	
	36			12	71,58	8,607	
	37			17	73,29	10,117	
	38			11	70,09	9,555	
	39			12	72,67	7,797	

Berdasarkan hasil uji analisis pada tabel 4.16, nilai signifikansi homogenitas untuk variabel kecenderungan BDD adalah 0,633 dan nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($p = 0,633 > 0,05$), sehingga data dinyatakan homogen. Hal ini berarti uji beda berdasarkan usia dapat dilakukan. Untuk mengetahui perbedaan kecenderungan berdasarkan usia dalam fase dewasa awal, nilai signifikansi uji ANOVA menjadi acuan. Menurut Field (2009), jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan, sedangkan nilai lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) menunjukkan adanya perbedaan. Berdasarkan nilai signifikansi pada tabel 4.16, yaitu 0,966 dan lebih besar dari 0,05 ($p = 0,966 > 0,05$), dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan

kecenderungan BDD ditinjau dari usia. Ini berarti tingkat usia dalam fase dewasa awal tidak menyebabkan perbedaan signifikan dalam kecenderungan BDD.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan mengetahui apakah terdapat hubungan antara *body image* dan perfeksionisme dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada individu dewasa awal di Kota Pekanbaru. Penting ditegaskan bahwa penelitian ini tidak membahas BDD secara klinis, melainkan kecenderungan BDD pada individu non-klinis, sehingga subjek tidak memiliki diagnosis resmi BDD, namun menunjukkan gejala yang mengarah pada kecenderungan tersebut. Dengan demikian, hasil penelitian perlu dibedakan dari studi klinis yang meneliti pasien dengan diagnosis BDD.

Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara *body image* dan perfeksionisme dengan kecenderungan BDD pada individu dewasa awal di Kota Pekanbaru. Ini berarti positif atau negatifnya *body image* dan tinggi rendahnya perfeksionisme berkaitan dengan tinggi rendahnya kecenderungan BDD. *Body image* dan perfeksionisme secara bersama-sama berkaitan dengan kecenderungan BDD karena keduanya membentuk cara individu mengevaluasi dirinya, terutama terkait penampilan fisik, yang dapat memicu ketidakpuasan dan perilaku obsesif. Putri dan Ambarwati (2024) menemukan bahwa individu yakin harus memenuhi standar orang lain untuk terlihat sempurna sehingga muncul rasa takut ketika standar tersebut tidak terpenuhi.

Arah hubungan antara *body image* dan kecenderungan BDD adalah negatif, yang berarti semakin positif *body image* maka semakin rendah kecenderungan BDD, dan sebaliknya semakin negatif *body image* semakin tinggi kecenderungan BDD. Individu dengan *body image* positif lebih menerima dan menghargai penampilan fisiknya sehingga memiliki kecenderungan BDD yang lebih rendah, sedangkan individu dengan *body image* negatif cenderung memiliki kecenderungan BDD yang lebih tinggi. Hal ini selaras dengan Sari, dkk. (2023) bahwa penerimaan diri membantu individu merasa cukup dengan tubuhnya.

Arah hubungan antara perfeksionisme dan kecenderungan BDD juga negatif. Ini berarti semakin tinggi perfeksionisme maka semakin rendah kecenderungan BDD, dan sebaliknya semakin rendah perfeksionisme maka semakin tinggi kecenderungan BDD. Temuan ini bertolak belakang dengan asumsi awal penelitian yang memperkirakan hubungan positif. Salah satu penyebabnya adalah mayoritas partisipan memiliki perfeksionisme rendah sehingga menunjukkan standar lebih fleksibel. Kemungkinan lain adalah responden menunjukkan perfeksionisme adaptif, yaitu menetapkan standar tinggi namun tetap mampu menerima kekurangan. Enns, dkk. (2002) menjelaskan

bahwa perfeksionisme adaptif melibatkan penetapan tujuan tinggi namun disertai kepuasan diri.

Body image berkaitan dengan bagaimana individu menilai dan merasa terhadap penampilan fisiknya, dan ketidakpuasan terhadap *body image* dapat membuat individu rentan mengalami kecemasan berlebihan terhadap penampilan. Santoso, dkk. (2019) menunjukkan bahwa semakin tinggi kepuasan terhadap citra tubuh maka semakin rendah kecenderungan BDD. Perfeksionisme juga dapat meningkatkan kecenderungan BDD karena standar tinggi membuat individu mudah kecewa ketika tidak mencapai penampilan ideal. Adler (dalam Rice, 1998) menyatakan bahwa upaya mencapai kesempurnaan menjadi masalah ketika individu menetapkan standar yang tidak realistik.

Body image negatif dan dorongan mencapai kesempurnaan fisik dapat memicu obsesi terhadap kekurangan fisik, yang merupakan ciri utama BDD. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut secara bersama-sama memengaruhi kecenderungan BDD. Veale dan Neziroglu (2010) menjelaskan bahwa BDD sering dipicu kombinasi ketidakpuasan tubuh dan dorongan kesempurnaan fisik.

Kontribusi *body image* dan perfeksionisme terhadap kecenderungan BDD adalah sebesar 8,1%, yang berarti 91,9% dipengaruhi faktor lain. Faktor-faktor lain ditemukan dalam penelitian sebelumnya, seperti *self-acceptance* sebesar 73,9% (Cahyaningrum, dkk., 2024), kebersyukuran sebesar 46,2% (Adriani, dkk., 2021), dan harga diri sebesar 20,1% (Gracia dan Akbar, 2019).

Hasil kategorisasi menunjukkan kecenderungan BDD pada individu dewasa awal berada pada kategori sedang (37%). Kondisi ini dapat memengaruhi emosi seperti takut, malu, cemas, dan kecewa. Hal ini selaras dengan Phillips (dalam Sinaga dan Satwika, 2022) bahwa individu dengan kecenderungan BDD mengalami emosi menyakitkan seperti sedih, cemas, malu, dan frustrasi. *Body image* berada pada kategori sedang (36,3%), yang berarti sebagian besar individu memiliki pandangan cukup positif namun belum sepenuhnya menerima penampilan fisiknya. Fernando (2019) menyatakan bahwa penilaian diri negatif dapat menimbulkan rasa tidak berdaya.

Perfeksionisme pada individu dewasa awal berada pada kategori rendah (37,3%), yang berarti sebagian besar tidak memiliki sifat perfeksionisme. Individu tidak menetapkan standar yang terlalu tinggi atau tidak realistik, berbeda dengan individu perfeksionis yang cenderung memiliki ekspektasi tinggi terhadap diri sendiri maupun orang lain (Ratna dan Widayat, 2013).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis kelamin tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap kecenderungan BDD, karena faktor lain lebih dominan, seperti lingkungan sosial dan faktor psikologis. Temuan ini sejalan dengan Prastuti dan Mulyarni

(2020), yang menunjukkan bahwa remaja perempuan memiliki harga diri dan citra tubuh rendah serta kecenderungan BDD yang tinggi. Faktor usia juga tidak berpengaruh signifikan terhadap kecenderungan BDD. Hasil ini tidak sepenuhnya sejalan dengan Hurlock (1980), namun menunjukkan bahwa usia bukan faktor penentu bagaimana seseorang menilai penampilannya.

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, penelitian ini telah mampu menjawab hipotesis mengenai hubungan *body image* dan perfeksionisme dengan kecenderungan BDD pada dewasa awal di Kota Pekanbaru, meskipun salah satu variabel bebas, yaitu perfeksionisme, tidak terbukti sesuai dugaan awal.

Simpulan

Simpulan yang dapat dihasilkan dari kajian ini yaitu terdapat hubungan antara *body image* dan perfeksionisme dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada individu dewasa awal di Kota Pekanbaru, yang berarti *body image* dan perfeksionisme secara bersama-sama berkaitan dengan kecenderungan BDD. *Body image* memiliki arah hubungan negatif dengan kecenderungan BDD, sehingga semakin positif *body image* maka semakin rendah kecenderungan BDD, dan sebaliknya semakin negatif *body image* maka semakin tinggi kecenderungan BDD. Sama dengan *body image*, perfeksionisme juga memiliki arah hubungan yang negatif dengan kecenderungan BDD, sehingga semakin tinggi perfeksionisme maka semakin rendah kecenderungan BDD. Sebaliknya, semakin rendah perfeksionisme maka semakin tinggi kecenderungan BDD. Selanjutnya, tidak ditemukan adanya perbedaan kecenderungan BDD baik ditinjau berdasarkan jenis kelamin maupun tingkat usia dalam fase dewasa awal.

Referensi

- Abdullah, S. A., Sarirah, T., & Lestari, S. (2017). Peran perfeksionisme terhadap strategi coping pada mahasiswa tingkat akhir. *Mediapsi*, 03(01), 9–16.
- Bjornsson, A. S., Didie, E. R. M., & Phillips, K. A. (2010). Body dysmorphic disorder. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 12(2), 221–232.
- Cahyaningrum, A. A., Efendy, M., & Pratikto, H. (2024). Kecenderungan body dysmorphic disorder pada remaja: Adakah peranan self acceptance? *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 417–432.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body images: A handbook of theory, research, and clinical practice* (1st ed.). Guilford Press.

- Edmawati, M. D., Hambali, I. M., & Hidayah, N. (2018). Keefektifan konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring untuk mereduksi body dysmorphic disorder. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 3(8), 1076–1079.
- Enns, M. W., Cox, B. J., & Clara, I. P. (2002). Adaptive and maladaptive perfectionism: Developmental origins and association with depression proneness. *Personality and Individual Differences*, 33(6), 921–935.
- Fernando, M. L. (2019). Gambaran citra tubuh pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*.
- Ganeswari, 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*, 6(1), 65–75.
- Gracia, F., & Akbar, Z. (2019). Pengaruh harga diri terhadap kecenderungan body dysmorphic disorder pada remaja. *JPPP - Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 8(1), 32–38.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Husna, N. L. (2013). Hubungan antara body image dengan perilaku diet. *Developmental and Clinical Psychology*, 2(2), 44–49.
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 107–113.
- Manaf, Y. R. (2020). *Hubungan antara perfeksionisme dengan kecenderungan body dysmorphic disorder pada remaja* [Skripsi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta].
- Neziroglu, F., Khemlani-Patel, S., & Veale, D. (2008). Social learning theory and cognitive behavioral models of body dysmorphic disorder. *Body Image*, 5(1), 28–38.
- Phillips, K. A. (2007). Suicidality in body dysmorphic disorder. *Primary Psychiatry*, 14(12), 58–66.
- Phillips, K. A. (2009). *Understanding body dysmorphic disorder: An essential guide*. New York, NY: Oxford University Press.
- Prastuti, E., & Mulyani, H. T. (2020). Harga diri dan citra tubuh sebagai prediktor kecenderungan body dysmorphic disorder pada remaja perempuan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 302–318.

- Putri, I. A., & Ambarwati, K. D. (2024). Hubungan antara perfectionism dengan kecenderungan body dysmorphic disorder pada komunitas duta wisata. *Jurnal Psikologi*, 6(1), 53–68.
- Rahaja, D. W., & Yuniardi, M. S. (2019). Self-esteem dan kecenderungan body dysmorphic disorder pada mahasiswi (Self-esteem and trends of body dysmorphic disorders in students). *Psycho Holistic*, 1(1), 30–37.
- Ratna, P. T., & Widayat, I. W. (2013). Perfektisme pada remaja gifted (Studi kasus pada peserta didik kelas akselerasi di SMAN 5 Surabaya). *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 2(3), 144–152.
- Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. (1998). *Self-Esteem as a Mediator between Perfectionism and Depression: A Structural Equations Analysis*. Journal of Counseling Psychology, 45(3), 304–314.
- Santoso, V. M., Fauzia, R., & Rusli, R. (2019). Hubungan antara kepuasan citra tubuh dengan kecenderungan body dysmorphic disorder pada wanita dewasa awal Kota Banjarbaru. *Jurnal Kognisia*, 2(1), 55–60.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development (Perkembangan masa hidup)*. Jakarta: Erlangga.
- Saraswati, S. D., & Hernawa, T. M. R. (2022). Perfektisme dan stres mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma*, 3(1), 4–20.
- Sari, N. L., Hayati, S., & Nurhikmah. (2023). Hubungan antara body image dengan self acceptance pada wanita dewasa awal yang mengalami acne vulgaris. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(8.5.2017), 1–180.
- Sinaga, Z. A., & Satwika, W. Y. (2022). Hubungan antara self-esteem dengan kecenderungan body dysmorphic disorder pada mahasiswa. *Penelitian Psikologi*, 9, 174–185.
- Veale, D & Neziroglu, F. (2010). Body dysmorphic disorder: Atreatment manual. UK: Wiley-Blackwell
- Vivenda, G., & Hadiwono, A. (2019). Ruang wisata citra tubuh. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)*, 1(1), 540.
- Yuniar, I., & Rahmania. (2012). Hubungan antara self-esteem dengan kecenderungan body dysmorphic disorder pada remaja putri. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 1(2), 110–117.