

## Kecenderungan BDD pada Laki-Laki Anggota Gym: Adakah Peran Perfeksionisme dan Konsep Diri?

**Zafira Dwi Mareta**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Dyan Evita Santi**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Rahma Kusumandari**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: maretazafira@gmail.com

### **Abstract**

*This study aims to determine the relationship between perfectionism and self-concept with the tendency of Body Dysmorphic Disorder in male users of Gym services. This research is a type of quantitative research using correlational quantitative methods. The technique of taking participants in this study used Incidental sampling. Participants in this study were 124 respondents with criteria aged 18-30 years. Perfectionism measurement uses a modified BTPS (Big Three Personality Scale) scale into Indonesian based on the perfectionism scale according to Saklofske, et al. Measurement of self-concept data uses a scale based on the theory put forward by Carl Rogers. In addition, the measurement of Bpdy Dysmorphic Disorder tendency data is based on aspects of the theory put forward by Phillips. The results of statistical analysis of the relationship between perfectionism and self-concept variables simultaneously on the tendency of Body Dysmorphic Disorder shows that there is a significant relationship between the independent variables to the dependent between perfectionism and self-concept with the tendency of Body Dysmorphic Disorder. Partial test results on perfectionism variables shows that there is a significant positive relationship between perfectionism and the tendency of Body Dysmorphic Disorder so that the higher the perfectionism, the higher the tendency of Body Dysmorphic Disorder owned. While the partial test results on the self-concept variable shows that there is a significant negative relationship between self-concept and the tendency of Body Dysmorphic Disorder.*

**Kata Kunci :** Body Dysmorphic Disorder, Gym, Perfectionism, Self-Concept

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perfeksionisme dan konsep diri dengan kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* pada laki-laki pengguna layanan Gym. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode kuantitatif korelasional. Teknik pengambilan partisipan dalam penelitian ini menggunakan *Incidental sampling*. Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 124 responden dengan kriteria berusia 18 – 30 tahun. Pengukuran perfeksionisme menggunakan modifikasi skala BTPS (*Big Three Personality Scale*) menjadi bahasa Indonesia berdasarkan skala perfeksionisme menurut Saklofske,dkk. Pengukuran data konsep diri menggunakan skala yang berdasarkan teori yang di kemukakan oleh Carl Rogers. Selain itu, pengukuran data kecenderungan Bpdy Dysmorphic Disorder didasarkan pada aspek teori yang dikemukakan oleh Phillips. Hasil analisis statistika hubungan variabel perfeksionisme dan *konsep diri* secara simultan terhadap kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*, terdapat hubungan antara variabel bebas ke terikat yang signifikan antara perfeksionisme dan konsep diri dengan kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*. Hasil uji parsial pada variabel perfeksionisme menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara perfeksionisme dengan kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* sehingga semakin tinggi sifat perfeksionisme, maka semakin tinggi kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* yang dimiliki. Sedangkan hasil uji parsial pada variable konsep diri menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan Antara konsep diri dengan kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*.

**Kata kunci:** Body Dysmorphic Disorder, Gym, Konsep Diri, Perfeksionisme

## Pendahuluan

Bentuk tubuh yang ideal merupakan impian bagi banyak orang. Memiliki bentuk tubuh ideal tak hanya membuat individu merasa puas akan bentuk tubuh yang sesuai dengan konsep ideal, namun juga bermanfaat positif bagi kesehatan dan kekuatan tubuh. Menurut Arnain (2019), bentuk tubuh merupakan representasi awal yang dilihat seseorang dalam kehidupan sosial, terutama pada fase dewasa awal. Hurlock (1997) mengungkapkan bahwa masa dewasa awal merupakan peralihan dari masa remaja ke masa dewasa yang dimulai dari umur 18 hingga 40 tahun. Pada masa dewasa awal ini, individu akan diharapkan untuk memainkan banyak peran seperti suami atau isteri, orang tua dan pencari nafkah.

Dengan berkembangnya lingkup sosial pada masa dewasa awal ini, individu cenderung akan melakukan banyak aktivitas agar tidak merasa terisolasi. Hal ini akan mendorong individu untuk memperbaiki penampilan sebagaimana mestinya agar bisa menarik lawan jenis (Latifatul Khoiriyah, 2019), sehingga terdorong keinginan untuk tampil sempurna. Banyak usaha yang telah dilakukan oleh banyak orang dalam meraih impian *body goals*, salah satunya adalah memanfaatkan layanan alat-alat olahraga yang tersedia di *Gym*. Dalam masyarakat, laki-laki selalu dinilai dengan individu dengan fisik yang lebih kuat daripada perempuan. Gagasan fisik maskulinitas menanamkan keyakinan bahwa bentuk tubuh yang atletis menjadi konsep ideal mereka dalam memandang bentuk tubuh sebagai seorang laki-laki karena adanya pandangan masyarakat yang menilai bahwa fisik seorang laki-laki diharapkan seperti sedemikian rupa.

Ricciardelli (2000) menjelaskan bahwa kepuasan akan penampilan fisik remaja laki-laki juga dipengaruhi oleh media. Media cenderung mengangkat standar yang telah terbentuk yakni menggambarkan laki-laki sebagai sosok yang maskulin dengan tubuh proporsional dan berotot. Dampak dari individu laki-laki yang mendukung gagasan tradisional mengenai peran gender maskulinitas mendorong bagaimana cara individu memandang dan mengevaluasi diri sendiri. Laki-laki dengan kecenderungan dismorfia otot menunjukkan bahwa adanya kepercayaan dan dorongan yang kuat mengenai peran gender maskulin daripada individu dengan kontrol diri yang sehat (Murray, Rieger, Karlov dan Touyz, 2013).

Individu akan memperjuangkan kesempurnaan yang ditetapkan oleh konsep ideal sendiri, hal ini merujuk pada sifat perfeksionisme. Perfeksionisme sendiri merupakan perjuangan individu untuk menggapai kesempurnaan, dan perfeksionis ekstrim adalah individu yang ingin sempurna dalam segala aspek kehidupan (Hewitt dan Flett, 1990). Burns (1993) menyimpulkan bahwa konsep diri yang tinggi berhubungan kuat dengan sikap penerimaan atas bentuk tubuh yang dimiliki oleh individu bersangkutan.

Dari uraian fenomena diatas, tuntutan dari lingkungan akan berpengaruh pada pola persepsi individu terhadap dirinya sendiri dan lingkungan. Apabila individu merasa dirinya kurang dari standar masyarakat dan konsep idealnya sendiri, maka hal tersebut akan mendorong individu memiliki konsep diri yang rendah hingga kemunculan kecenderungan *Body Dysmorphia Disorder*. Individu yang memiliki

gejala kecenderungan *BDD* akan mengkhawatirkan kekurangan yang mungkin terlihat pada tubuhnya, meskipun terlihat normal bagi orang lain yang melihatnya.

### Metode

Populasi yang akan digunakan sebagai objek dari penelitian ini adalah laki-laki pengguna layanan *Gym* di komunitas “*Gym* atau *Fitness Pemula*” pada platform sosial media Facebook dengan jumlah 39.062 anggota, dengan sampel 124 orang yang dikumpulkan dengan metode *Incidental Sampling*. Peneliti menyebarkan alat ukur menggunakan poster dan *Google Form* melalui admin grup. Berdasarkan tabel Isaac & Michael (1995) dengan taraf 10%, sampel yang didapatkan yaitu 124 responden.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari modifikasi skala variabel X1 *Perfeksionisme Big Three Perfectionism Scale (BTPS)*, terdiri dari *Rigid-Perfectionism, Self-Critical Perfectionism* dan *Narcissistic Perfectionism*. Pada skala ini mendapatkan 26 aitem valid dan reliabel dengan indeks skor diskriminasi aitem yang bergerak dari 0,430 – 0,628 dan nilai *Cronbach’s Alpha* sebesar 0,912.

Alat ukur variabel X2 *Konsep Diri* yang didasarkan pada teori Carl Rogers (1956) yang meliputi *Self Image, Self-Esteem* dan *Ideal Self*. Pada skala ini mendapatkan 26 aitem valid dan reliabel dengan skor indeks diskriminasi aitem yang bergerak dari 0,634 – 0,670 dan nilai *Cronbach’s Alpha* sebesar 0,948.

Alat ukur variabel Y *Kecenderungan Body Dismorphic Disorder* yang didasarkan pada teori Phillips (2009) yang meliputi *Preokupasi* dan *Distress*. Pada skala ini mendapatkan 24 aitem valid dan reliabel dengan skor indeks diskriminasi aitem yang bergerak dari 0,480 – 0,730 dan nilai *Cronbach’s Alpha* sebesar 0,935.

### Hasil

Tabel 1  
 Uji Deskriptif

	Rendah	Sedang	Tinggi	Persentase	Rata-Rata
Perfeksionisme	2	13	109	88%	Tinggi
Konsep Diri	0	33	76	33.6%	Sedang
BDD	0	2	122	98,30%	Tinggi

Tabel 2  
 Uji Normalitas

Variabel	Kolmogrov-Smirnov		
	Df	Sig.	Keterangan
BDD	124	.056	Normal

Uji normalitas pada variabel yang akan diteliti menunjukkan signifikansi sebesar  $0,056 > 0,05$ , Ini menyimpulkan bahwa data penelitian terdistribusi secara normal.

Tabel 3  
Uji Linieritas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Perfeksionisme & BDD	1,504	.056	Linier

  

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Konsep Diri & BDD	1,214	.225	Linier

Temuan uji linieritas variabel X1 dan Y menunjukkan signifikansi linieritas sebesar  $0,056 > 0,05$  sebagaimana ditunjukkan pada tabel 15. Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara perfeksionisme dan kecenderungan *BDD* adalah linier. Hasil uji linearitas antara variabel X2 dan Y menunjukkan signifikansi linearitas sebesar  $0,223 > 0,05$ , seperti yang ditunjukkan pada tabel 16. Ini menunjukkan bahwa hubungan antara konsep diri dan kecenderungan *BDD* adalah linear.

Tabel 4  
Uji Analisis Regresi Berganda

Variabel	F	Sig.	R	R Square
Perfeksionisme dan Konsep Diri terhadap kecenderungan BDD	127,053	0.000	0,823	0,677

Berdasarkan hasil data melalui analisis regresi berganda menggunakan bantuan program (SPSS) versi 16, analisis statistik hubungan variabel perfeksionisme dan konsep diri secara simultan terhadap prokrastinasi akademik memperoleh hasil nilai  $F = 127,053$  dengan signifikansi  $0,000 < 0,05$  yang berarti terdapat hubungan positif pada variabel perfeksionisme ke *BDD* dan hubungan negatif variabel konsep diri ke *BDD*

Uji koefisien determinan memperoleh R-square pada variabel bebas yaitu variabel independen (perfeksionisme, konsep diri) 67,7% dan sisanya 32,3% dijelaskan oleh variabel lain diluar model regresi yang di analisis.

Tabel 5  
Uji Parsial

Variabel	$\beta$	T	Sig.	Keterangan
Perfeksionisme terhadap BDD	0,633	8,744	0.000	Signifikan
Konsep Diri terhadap BDD	-0,205	-3,151	0,002	Signifikan

Berdasarkan hasil uji parsial pada variabel perfeksionisme memperoleh nilai ( $\beta = 0,633$ ;  $T = 8,744$ ) dengan signifikansi 0,000 yang berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antara perfeksionisme dengan *BDD* sehingga semakin tinggi sifat perfeksionisme, maka semakin tinggi kecenderungan *BDD* yang dimiliki. Sedangkan hasil uji parsial pada variabel konsep diri memperoleh nilai ( $\beta = -0,205$ ;  $T = -3,151$ ) dengan signifikansi 0,000 yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri dengan kecenderungan *BDD*.

## Pembahasan

Pada penelitian ini terdapat tiga hipotesis, yang dimana hipotesis pertama menjelaskan bahwa adanya hubungan secara simultan antara perfeksionisme dan konsep diri terhadap kecenderungan *BDD*. Berdasarkan hasil data di atas terdapat hubungan yang signifikan antara perfeksionisme dan konsep diri terhadap kecenderungan *BDD*.

Hasil uji parsial menunjukkan bahwa hipotesis kedua diterima. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif antara variabel perfeksionisme dan kecenderungan *BDD*. Sifat perfeksionisme berpengaruh pada peningkatan kecenderungan *BDD*, yang artinya apabila individu dengan sifat perfeksionisme yang tinggi akan meningkatkan kecenderungan *Body Dysmorphia Disorder*. Begitupun sebaliknya, apabila individu memiliki tingkat sifat perfeksionisme yang rendah, maka kecenderungan *Body Dysmorphia Disorder* akan berada pada tingkatan yang rendah pula. Keinginan untuk menyesuaikan diri sendiri pada standar yang dipercayai individu akan membuat individu melupakan potensi diri yang dimiliki. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Manaf (2020) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara variabel perfeksionisme dengan kecenderungan *Body Dysmorphia Disorder*. Artinya hipotesis yang diajukan pada penelitiannya diterima.

Hasil uji parsial kedua, analisis pada hipotesis kedua penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri dengan kecenderungan *BDD*, dalam artian hipotesis kedua diterima. Pada penelitian yang dilakukan oleh Adinda (2019) yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara variabel konsep diri dengan kecenderungan *Body Dysmorphia Disorder*. Dalam penelitian ini dapat disimpulkan hipotesis ketiga diterima.

Meliana dkk, (2018) mengatakan bahwa adanya kesenjangan antara konsep tubuh ideal yang dimiliki seseorang dengan kondisi tubuh yang dimiliki sebenarnya dapat menimbulkan perasaan tidak puas yang mendorong munculnya keinginan untuk mengubah bentuk tubuh. Ketika ketidakpuasan tersebut terjadi secara terus menerus maka akan mengakibatkan munculnya gangguan *Body Dysmorphic Disorder (BDD)*. Hal ini sejalan dengan pendapat Phillip (2009) yang mengungkapkan bahwa, individu dengan perfeksionisme cenderung mengabaikan daya tarik dirinya sendiri yang dapat menimbulkan kesenjangan antara idealisme dan realita. Individu dengan kecenderungan *BDD* akan menunjukkan perilaku repetitif yang mencerminkan bahwa mereka sedang memperhatikan bagian tubuhnya yang dirasa kurang. Individu juga cenderung menetapkan sasaran bertubuh secara ketat dengan berbagai upaya

seperti diet ketat dan peningkatan intensitas latihan dalam seminggu. Hal ini berhubungan pada sifat perfeksionisme.

### **Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara perfeksionisme dan konsep diri dengan kecenderungan *Body Dysmorphia Disorder* pada laki-laki pengguna layanan Gym. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif pada perfeksionisme terhadap BDD yang artinya semakin tinggi nilai perfeksionisme maka kecenderungan BDD akan meningkat, begitupun sebaliknya.

Kemudian, adanya hubungan negatif antara variabel konsep diri dengan kecenderungan BDD, yang artinya apabila konsep diri meningkat maka BDD akan menurun dan begitupun sebaliknya. Apabila nilai konsep diri menurun, maka nilai BDD akan meningkat.

Adapun saran dari peneliti kepada subjek yaitu anggota komunitas Gym yakni, untuk tidak menjalani latihan yang berlebihan dalam seminggu. Intensitas efektif untuk latihan dalam Gym bisa dilakukan 3-5 kali seminggu, dengan waktu 45 menit hingga 1 jam. Kemudian, tidak perlu melakukan diet ketat yang hanya akan meningkatkan resiko peningkatan asam lambung. Diet bisa dilakukan dengan tetap makan 3 kali sehari, menurunkan konsumsi gula dan perbanyak air putih, menghindari makanan berminyak, perbanyak makanan olahan rebus serta tidur yang cukup.

Kemudian, kepada peneliti selanjutnya, peneliti berharap hasil penelitian ini menjadi acuan untuk penelitian serupa dengan menemukan kebaruan dan memperluas lingkup penelitian yang belum ditemukan dalam penelitian. Hal ini bisa dilakukan dengan penggunaan variabel yang berbeda seperti *Gratitude*, *Social Comparison*, *Bullying*, Kepercayaan diri dan variabel lainnya yang merupakan pemicu kecenderungan *Body Dysmorphia Disorder*.

### **Referensi**

- Afriliya, D. F. (2018). Berpikir positif dan kecenderungan *Body Dysmorphia Disorder* pada remaja putri.
- Amalia, L. (2016). MENJELAJAHI DIRI DENGAN TEORI KEPERIBADIAN CARL R. ROGERS. *Muaddib : Studi Kependidikan dan Keislaman*, 3(1), 87 - 99. doi:[https://atauataudoi.org/atau10.24269/atau\\_muaddib.v3i1.75](https://atauataudoi.org/atau10.24269/atau_muaddib.v3i1.75)
- Arsy, S. N. (2023). Pengaruh Konsep Diri Dan Celebrity Worship Terhadap Body Image Pada Penggemar BTS. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(11), 553-563.
- Burns, R. (1993). *Konsep Diri: Teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku* (Eddy (ed.)). PT. Arcan
- Carissia, A. (2013). Hubungan antara konsep Peran Gender terhadap Minat Belajar Bidang tata Boga Siswa Laki-Laki Kelas X Di SMK Sahid Surakarta. *JURNAL TALENTA*, 2(1).
- Connell, R.W. (1995). *Masculinities (second edition, 2005)*. Polity Press.
- Feusner JD, Neziroglu F, Wilhelm S, Mancusi L, Bohon C. What Causes BDD: Research Findings and a Proposed Model. *Psychiatr Ann*. 2010 Jul

- 1;40(7):349-355. doi: 10.3928atau00485713-20100701-08. PMID: 24347738; PMID: PMC3859614.
- Ganeswari, A. A. I. G., & Wilani, N. M. A. (2019). Hubungan antara citra tubuh dengan kecenderungan *Body Dysmorphia 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 Dysmorphia Disorder* pada remaja. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 8(1), 32-38.
- Graef, S. T., Tokar, D. M., & Kaut, K. P. (2010). Relations of masculinity ideology, conformity to masculine role norms, and masculine gender role conflict to men's attitudes toward and willingness to seek career counseling. *Psychology of Men & Masculinity*, 11(4), 319.
- Manaf, Yosa Rizkia (2020) *HUBUNGAN ANTARA PERFEKSIONISME DENGAN KECENDERUNGAN BODY DYSMORPHIA DISORDER PADA REMAJA*. Skripsi thesis, Universitas Mercu Buana Yogyakarta. <http://ataataueprints.mercubuana-yogya.ac.id/ataataueprintatau8460>
- Phillips, K. A., (1998) *The Broken Mirror: Understanding and Treating Body Dysmorphia Disorder*. Oxford University Press.
- Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P., & Banfield, S. (2000). Body image and body change methods in adolescent boys: Role of parents, friends and the media. *Journal of psychosomatic research*, 49(3), 189-197.
- Rinaldi, M. R., & Fatmala, D. N. (2021). Benarkah Self Compassion dapat Mengurangi Gejala *Body Dysmorphia Disorder*?. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 4(2), 84-91.
- Rogers, CR. (1961) *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin, Boston
- Smith, M. M., Saklofske, D. H., Stoeber, J., & Sherry, S. B. (2016). The *Big Three Perfectionism Scale*: A new easure of perfectionism. *Jpournal of Psychoeducational Assesment*, 34, 670-687, doi: 10.1177atau073428291661539
- Stöber, J. (1998). The Frost Multidimensional Perfectionism Scale: More perfect with four (instead of six) dimensions. *Personality and Individual Differences*, 24(4), 481-491
- Veale, D., & Bewley, A. (2015). *Body Dysmorphia Disorder*. *bmj*, 350.