

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Variabel dalam Penelitian

Adapun variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Variabel bebas (*independent variable*) atau variabel X adalah perfeksionisme
2. Variabel terikat (*dependent variable*) atau variabel Y adalah Kecenderungan *Muscle Dysmorphia*.

#### B. Kerangka Teoritis

1. Perfeksionisme
  - a. Definisi Perfeksionisme

Hill, dkk, mengungkapkan bahwa perfeksionisme yaitu motivasi yang membuat seseorang mencapai kesempurnaan .<sup>27</sup> sedangkan Nevid, dkk mengungkapkan bahwa perfeksionisme adalah motivasi dalam diri untuk menjadi sempurna dengan perhatian yang lebih pada kerapian dan sistematis. Individu perfeksionis akan merasa cemas dan merasa bersalah apabila melakukan kesalahan. Mereka akan kecewa ketika standar yang diinginkan tidak tercapai.<sup>28</sup>

---

<sup>27</sup> Ibid.

<sup>28</sup> Ibid.

Sama halnya Hewitt dan Flett yang dikutip oleh Pranungsari, menyatakan bahwa perfeksionisme merupakan sebuah keinginan untuk mencapai kesempurnaan untuk dirinya dengan standar yang tidak wajar, dan percaya bahwa orang lain akan termotivasi dan mengharapkan kesempurnaan darinya.<sup>29</sup>

Sedangkan pendapat Yang dan Stoeber, perfeksionis merupakan bentuk dari sifat kepribadian dengan mencapai kesempurnaan dengan menetapkan standar yang terlalu tinggi. Seseorang dengan perfeksionisme yang tinggi akan menevaluasi dirinya secara berlebihan atas penilaian orang lain terhadapnya.<sup>30</sup>

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi Perfeksionisme

Menurut Ratna dan Widayat terdapat beberapa faktor perfeksionis yang mempengaruhi seseorang, yaitu:

- 1) Menuntut diri melakukan yang terbaik untuk mencapai harapan yang diinginkan.
- 2) Tingginya keyakinan diri (*high self-efficacy*) pada apapun yang dikerjakan sehingga cenderung tidak percaya dengan pekerjaan orang lain.
- 3) Perilaku orang tua dalam proses *modelling* pada anak sehingga membentuk identitas diri.

---

<sup>29</sup> Ibid.

<sup>30</sup> Ibid., 32.

- 4) Lingkungan yang kompetitif membuat seseorang akan melakukan yang terbaik dan menjadi yang utama dalam bersaing.

Kesimpulan yang dapat diambil berdasarkan uraian diatas yaitu perfeksionisme merupakan motivasi yang mendasari seseorang untuk menjadi sempurna sesuai dengan standar tinggi yang dibuat untuk dirinya sendiri dan untuk orang lain sehingga selalu menunjukkan yang terbaik dan unggul tanpa melakukan kesalahan sedikitpun. Mengacu pengertian perfeksionisme yang diungkapkan oleh Stairs, dkk bahwa perfeksionisme adalah kepribadian dengan ciri-ciri menetapkan standar yang tidak wajar dan terlalu berlebihan pada kritikan dan evaluasi.<sup>31</sup>

c. Dimensi-Dimensi Perfeksionisme

Stairs, dkk membagi dimensi perfeksionis menjadi sembilan yang telah dituangkan dalam alat ukur skala M-CUP (*Measure of Constructs Underlying Perfectionism*), yaitu:<sup>32</sup>

- 1) Standar Tinggi

Penetapan standar pada diri yang tidak wajar sehingga sulit tercapai. Selain itu, memaksa diri untuk bekerja lebih keras agar tercapai harapan yang sesuai standar.

---

<sup>31</sup> Ibid., 33.

<sup>32</sup> Ibid., 33-36.

2) Keteraturan

cenderung merujuk pada suatu hal yang tersusun dengan baik, rapi, mengontrol orang-orang dilingkungan, dan menata benda secara runtut. Individu perfeksionis lebih mengutamakan urutan dan sistematis saat melakukan sesuatu.

3) Perfeksionis terhadap Orang Lain

Berharap lebih atas pekerjaan seseorang, terkesan memaksa, dan mengharapkan kesempurnaan dari orang lain, serta menilai pekerjaan orang lain. Individu perfeksionis tidak percaya menyerahkan pekerjaan kepada orang lain dan cenderung khawatir karena takut hasilnya tidak sesuai ekspektasinya.

4) Reaktivitas terhadap Kesalahan

Cenderung berhati-hati agar tidak mendapat respon yang negatif, dari perilaku salah yang pernah diperbuat. Ketika melakukan kesalahan, maka akan lebih berhati-hati.

5) Persepsi Tekanan dari Orang Lain

Individu merasa bahwa orang lain mengharapkan dirinya yang lebih. Merasa bahwa dirinya harus mempunyai kesempurnaan seperti yang diharapkan orang lain. Saat harapan orang lain tidak terpenuhi, individu perfeksionis akan merasa gagal dan mengalami masalah dengan dirinya

sendiri karena telah membuat orang lain kecewa dan tidak tertarik lagi.

6) Ketidakpuasan

Individu perfeksionis tidak pernah puas dengan standar yang dicapai. Mereka merasa tidak pernah cukup dan kurang sesuai dengan apa yang telah dimiliki. Karena ketidakpuasan itu, apapun yang dilakukannya tidak pas dan keliru.

7) Detil dan Memeriksa

Individu yang terpaku kedetailan dan selalu memeriksa berkali-kali atas apa yang telah dilakukan. Dirinya juga merasa gagal apabila seseorang tidak menerima kesalahannya.

8) Kepuasan

Memberikan sikap positif saat menyelesaikan sesuatu dengan baik.

9) Pikiran Hitam Putih

Kecenderungan untuk memikirkan apabila sesuatu tidak sesuai yang diharapkan, maka hal tersebut dipandang kurang baik dan menganggap sebagai sebuah kegagalan. Seseorang juga merasa bahwa dirinya tidak dapat melakukan sesuatu dengan sempurna.

Dimensi perfeksionisme menurut Hill, dkk, antara lain: <sup>33</sup>

1) *Conscientious Perfectionism* (Perfeksionisme Adaptif)

Dimensi positif atau adaptif berasal dari dorongan di dalam diri individu. Ditinjau dari beberapa sisi perfeksionisme adaptif memiliki ciri-ciri yakni berusaha mencapai kesempurnaan dengan menetapkan standar yang tinggi, mengharapkan orang lain juga mempunyai standar yang sama dengan dirinya, mampu mengorganisir, rapi dan teratur. Selain itu selalu berpikir diawal sebelum mengambil keputusan.

2) *Self-evaluate Perfectionism* (Perfeksionisme Maladaptif)

Dimensi negative atau maladaptif berasal dari dorongan di luar diri individu. Ciri-ciri perfeksionisme maladaptif yakni merasa ada tekanan dari orang tua, berpusat pada kesalahan, butuh persetujuan, merenung. Selain itu, peka terhadap kritikan, cenderung ingin tampil sempurna agar dapat diterima oleh lingkungan, kesalahan yang diperbuat cenderung mengakibatkan stress dan terlalu khawatir atas kesalahan di masa lampau dan khawatir di masa depan..

Dimensi perfeksionisme menurut Hewitt dan Flett dalam Hill dkk, antara lain: <sup>34</sup>

---

<sup>33</sup> Ibid., 36.

- 1) SOP (*Self-Oriented Perfectionism*). Menetapkan standar untuk dirinya yang terlalu tinggi dengan pengawasan ketat dan meminimalisir kesalahan pada penampilannya.
- 2) OOP (*Other-Oriented Perfectionism*). Menetapkan standar untuk orang lain yang terlalu tinggi. Sehingga individu seperti tidak membutuhkan orang lain dikarenakan standar orang lain yang tidak sama dengan dirinya.
- 3) SPP (*Socially Prescribed Perfectionism*). Individu meyakini jika orang lain mendorong dirinya dan mempunyai berharap kesempurnaan darinya. Individu tersebut menganggap orang lain adalah bagian dari keluarganya sehingga mengharap kesempurnaan darinya. Dan juga lingkungan tidak akan mau menerima segala kesalahannya.

Dari pemaparan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwasanya perfeksionisme mempunyai banyak dimensi antara lain standar yang tinggi, keteraturan, perfeksionis terhadap orang lain, reaktivitas terhadap kesalahan, persepsi tekanan dari orang lain, ketidakpuasan, detail dan memeriksa, kepuasan, pikiran hitam putih, *conscientious perfectionism*, *self-evaluate perfectionism*, *self-oriented perfectionism*, *other-oriented*

---

<sup>34</sup> Ibid., 37.

*perfectionism*, dan *socially prescribed perfectionism*.<sup>35</sup> Namun pada penelitian ini peneliti menggunakan dimensi perfeksionisme dari Stairs dkk yaitu standar tinggi, keteraturan, perfeksionis terhadap orang lain, reaktivitas terhadap kesalahan, persepsi tekanan dari orang lain, ketidakpuasan, detail dan memeriksa, kepuasan, dan pikiran hitam putih.

d. Perfeksionisme dalam Perspektif Islam

Maha suci Allah SWT sudah menciptakan makhluknya dengan sebaik-baiknya bentuk. Hanya Allah SWT salah satu Dzat yang maha sempurna. Jurnal Islam yang ditulis Ibnu Anwar menerangkan bahwasanya dengan mengikhlaskan ketidaksempurnaan kita sebagai makhluk, maka kita akan menjalani hidup dengan bersyukur dan bersabar, tidak perlu kita merasa terbebani dengan suatu hal yang diciptakan bukan kapasitas kita, tetapi kita hanya mengabdikan kepada sang Pencipta. Ketika kita dipaksa untuk menjadi sempurna, maka ketika itu kita bisa menjelaskan bahwa kita bukan tuhan, sama seperti makhluk lainnya.<sup>36</sup>

---

<sup>35</sup> Ibid., 38.

<sup>36</sup> Ralira Alstromer Osydea, "Pengaruh Perilaku Pembelian Kompulsif Ditinjau dari Gaya Hidup Hedonisme dan Perfeksionisme pada Mahasiswa Program Studi *Public Relation* Universitas Brawijaya", (Skripsi UIN Maulana Malik Ibrahim, Malang, 2018), 32.



Dengan menerima kekurangan diri kita sebagai manusia kita tak perlu sampai berandai-andai untuk mendapatkan yang bukan menjadi hak kita, misalnya berharap dapat bertukar posisi dengan orang lain padahal semua manusia sama tidak ada yang membedakan antara posisi atau kedudukan sosial di antara manusia. Sedangkan untuk membedakan nilai di antara manusia di sisi Allah adalah pada isi dalam hati mereka masing-masing.

Rasulullah Muhammad SAW yang pasti nyata kebenarannya pun tidak dianugerahi kemampuan untuk menyatukan hati umatnya meskipun telah beriman, melainkan hanya Allah yang mampu berkuasa dengan cara-Nya dan rencana-Nya sendiri. Jika Rasulullah yang dipilih-Nya saja tidak mampu menyatukan hati umatnya yang beriman apalagi kita hanya umat beliau yang tidak selamanya benar dan pasti banyak salah. Sesungguhnya segala ketentuan dan kekuasaan hanyalah kehendak Allah SWT semata.<sup>37</sup>

Allah SWT telah menyebutkan di dalam QS. Al – Anfal ayat 63

وَأَلْفَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ □ لَوْ أَتَقَفْتُمْ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مَّا

أَلَقْتُمْ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَلَكِنَّ اللَّهَ أَلْفَ بَيْنَهُمْ □ إِنَّهُ □ عَزِيزٌ

حَكِيمٌ

---

<sup>37</sup> Ibid. 35.

Artinya : “Walaupun kamu membelanjakan semua (kekayaan) yang berada di bumi, niscaya kamu tidak dapat mempersatukan hati mereka, akan tetapi Allah telah mempersatukan hati mereka. Sesungguhnya Dia Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.”<sup>38</sup>

Kita sebagai umat Nabi Muhammad SAW yang tidak sempurna. Mempunyai banyak kekurangan dengan hal tersebut kita harus saling menasehati. Jika kita mempunyai kekurangan jangan sampai terfokus pada kekurangannya saja, karena kita hanya akan mengalami kegelisahan. Sehingga kita berusaha untuk tidak menyakiti satu sama lain dengan mengalihkan perhatian kita kepada hal-hal yang lebih bermanfaat.

## 2. *Muscle Dysmorphia*

### a. Definisi *Muscle Dysmorphia*

*Muscle Dysmorphia* atau yang biasa disingkat dengan (MD) adalah keinginan yang abnormal seseorang pada bentuk otot dan kerampingan. *Muscle Dysmorphia* termasuk cabang dari *Body Dysmorphic Disorder* (BDD).<sup>39</sup> Tanda MD yaitu adanya kecemasan yang berlebihan pada tubuh dan menganggap bahwa tubuh kurang berotot atau terlalu kecil dan adanya obsesi

---

<sup>38</sup> Tafsir Kemenag RI

<sup>39</sup> Leone J.E., Sedory E.J., Gray K.A.. “Recognition and Treatment of Muscle Dysmorphia and Related Body Image Disorder”, *Journal of Athletic Training*. 40(4), (2005), 352-359.

untuk mempertahankan jadwal latihan.<sup>40</sup> Menurut penelitian sebelumnya, meski jumlah subjek belum dapat ditentukan, namun terdapat 100.000 bahkan lebih individu di dunia terdiagnosis *Muscle Dysmorphia*.<sup>41</sup> Membludaknya pria yang latihan untuk memperbesar otot dengan alat beban, maka semakin banyak pula masalah *muscle dysmorphia* yang ditemukan. MD pada pria terbukti mempunyai citra tubuh yang negatif, dan lebih tak menyukai bentuk tubuhnya dan sangat cemas dengan berat badan, bentuk panggul, paha dan kakinya dibandingkan dengan pria yang tidak mengalami MD.<sup>42</sup>

Penyebab *Muscle dysmorphia* antara lain adanya pengaruh sosial budaya pada masyarakat luas dan media massa, maupun pengaruh dari faktor psikologis dari dalam diri individu.<sup>43</sup> *Muscle dysmorphia* mengakibatkan gangguan pada kehidupan sehari – hari karena individu cenderung menghabiskan waktu yang berlebihan untuk pergi ke *fitness center* dan melalaikan kehidupan sosial mereka. MD juga berdampak buruk pada

---

<sup>40</sup> Olivardia R. *The Adonis Complex: The Drive or Muscularity in Boys and Men*. (Paradigm 2001), 12.

<sup>41</sup> Pope H.G.Jr, Phillips K.A., Olivardia R. *The Adonis Complex: The Secret Crisis of Male Body Obsession*. New York, NY: The Free Press; 2000

<sup>42</sup> Maria, Op.Cit., 5

<sup>43</sup> Leone J.E., Sedory E.J., Gray K.A.. Op.Cit.

kesehatan fisik, misalnya penggunaan steroid dan berubahnya perilaku makan.<sup>44</sup>

Analisis yang menguatkan artikel – artikel penelitian *Muscle Dysmorphia* menjelaskan jika subjek penelitian yang melakukan angkat beban di *fitness center* memakai pola diet yang bertujuan untuk menambah massa otot dan mengurangi lemak, tetapi tidak semuanya diet yang ada ditaati. Adanya bukti jika subjek mengatur sendiri pola dietnya tersebut dengan sembarangan, tanpa ada bimbingan dari ahli<sup>45</sup> Hasil analisis menunjukkan sebesar 10 % dari binaragawan di Amerika Serikat menalami *Muscle Dysmorphia* dan jumlah pria yang memakai steroid lebih dari 2 juta jiwa.<sup>46</sup> Namun belum ada informasi mengenai *Muscle Dysmorphia* di Indonesia, tetapi ada dugaan masalah *Muscle Dysmorphia* mungkin terjadi di Indonesia.

b. *Muscle Dysmorphia* dalam Perspektif Islam

Dalam perspektif Islam, ada sebagian ayat dapat menjelaskan suatu hal yang berhubungan dengan *muscle*

---

<sup>44</sup> Maria, Op.Cit.

<sup>45</sup> Ibid.

<sup>46</sup> Petrus Andi, “Hubungan antara Citra Tubuh dengan Kecenderungan *Overtraining* di Fitness Center pada pria Dewasa Awal” (Skripsi Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta, 2013), 26.

*dysmorphia*. Seseorang yang mengidap *muscle dysmorphia* akan mengalami kekhawatiran apabila kurang bersyukur atas apa yang telah diberikan Allah SWT. Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. An-Nahl ayat 112<sup>47</sup>

وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ آمِنَةً مُطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا  
رَغَدًا مِّنْ كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعُمِ اللَّهِ فَأَذَاقَهَا اللَّهُ لِبَاسَ  
الْجُوعِ وَالْخَوْفِ بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ

Artinya: “Dan Allah SWT telah membuat suatu perumpamaan (dengan) sebuah negeri yang dahulunya aman lagi tentram, rezeki datang kepadanya melimpah ruah dari segenap tempat, tetapi (penduduk)nya mengingkari nikmat-nikmat Allah, karena itu Allah menimpakan kepada mereka bencana kelaparan dan ketakutan, disebabkan apa yang mereka perbuat”<sup>48</sup>

Pemaparan dari ayat diatas jika perasaan takut akan keluar dari diri seseorang apabila kurang bersyukur atas apa yang telah diberikan Allah SWT padanya. Hal ini ditunjukkan dari seseorang yang menderita *muscle dysmorphia* yang mana seseorang tersebut akan merasa takut dan khawatir dengan bentuk tubuh yang kurang berotot atau kurang sempurna.

<sup>47</sup> Nabella Nur Diana, “Hubungan *Self Esteem* dan *Self Acceptance* dengan *Body Dysmorphic Disorder* pada Mahasiswi”, (Skripsi UIN Maulana Malik Ibrahim, Malang, 2019), 24.

<sup>48</sup> Tafsir Kemenag RI

Ketakutan atau kekhawatiran itu muncul karena mereka kurang bersyukur atas apa yang telah diberikan Allah SWT padanya..

Syarif mengatakan jika dari segi kemunculannya penyakit kecemasan dan ketakutan psikologis adalah kekhawatiran atau ketakutan individu pada sesuatu yang belum diketahui sedikitpun penyebab lahiriahnya oleh individu yang mengalaminya baik secara logis maupun rasional.<sup>49</sup> Lain halnya dengan Najati mengungkapkan jika didalam Al-Quran juga menjelaskan disaat seseorang mempunyai kekhawatiran dan ketakutan, maka membuat pikirannya seolah-olah kosong dan berhenti jadi dapat mengakibatkan munculnya pikiran-pikiran negatif.

Hal ini dijelaskan dalam QS. Ibrahim ayat 43<sup>50</sup>

مُهْطِعِينَ مُقْتَعِي رُءُوسِهِمْ لَا يَرْتَدُّ إِلَيْهِمْ طَرْفُهُمْ وَأَفْئِدَتُهُمْ  
هَوَاءٌ

Artinya: “*mereka datang bergegas-gegas (memenuhi panggilan) dengan mengangkat kepalanya, sedang mata mereka tidak berkedip-kedip dan hati mereka kosong*”

Ibnu Katsir berpendapat “*sedang mata mereka tidak berkedip-kedip*” memiliki maksud, mata mereka melotot tidak

---

<sup>49</sup> Ibid. 25

<sup>50</sup> Ibid. 26

ada waktu untuk berkedip sekejap pun karena banyak dan beratnya musibah yang dialami, kekhawatiran dan pikiran mereka pada apa yang akan terjadi lagi padanya. “*dan hati mereka kosong*” maksudnya, mereka mengalami hati yang kosong karena hanya perasaan khawatir dan takut dalam dirinya.<sup>51</sup>

### 3. Pria Dewasa Awal

#### a. Definisi Pria Dewasa Awal

Dewasa awal atau *adult* berasal dari bentuk lampau kata *adultus* yang berarti telah tumbuh menjadi ukuran yang sempurna atau telah menjadi dewasa. Menurut Santrock, masa dewasa awal diawali dengan usia 18 sampai 30 tahun. Masa dewasa awal identic dengan masa untuk berkarir dan mulai berhubungan dengan lawan jenis.<sup>52</sup> Kenniston yang dikutip dalam buku Santrock, menyatakan jika masa muda (*youth*) merupakan masa perpindahan dari masa remaja dan masa dewasa yang merupakan perpanjangan kondisi ekonomi dan pribadi yang sesaat. Jangka waktu masa muda berkisar antara 2 sampai 8 tahun tapi juga bisa lebih lama. Ada dua ciri yang disebutkan untuk memperlihatkan awal mula masa muda dan akhir masa dewasa awal yaitu kemandirian dalam mengatur

---

<sup>51</sup> Ibid.

<sup>52</sup> Ibid.

keuangan dan berani membuat keutusan atas tindakan yang diambil.<sup>53</sup>

Kesimpulan dari uraian diatas menjelaskan bahwa pria dewasa awal merupakan individu yang berusia 18 sampai 30 tahun. Pada masa ini, pria mengalami perubahan fisik dan psikologis. Dewasa awal ditandai dengan kemandirian dalam mengatur keuangan, berani membuat keputusan. Memiliki keterlibatan dengan lingkungan masyarakat dan mulai berhubungan dengan lawan jenis.<sup>54</sup>

b. Ciri- ciri Masa Dewasa Awal

Santrock, membagi ciri-ciri dewasa awal menjadi beberapa hal, diantaranya: <sup>55</sup>

- 1) Perkembangan fisik yaitu puncak dan penurunan kemampuan fisik

Pada masa ini kondisi fisik akan berkembang mencapai puncak pada usia 18 sampai 30 tahun, setelah itu fisik akan mengalami penurunan.

- 2) Perkembangan kognitif terdapat beberapa fase antara lain : fase pencapaian prestasi, fase tanggung jawab, kreativitas.

---

<sup>53</sup> Ibid.

<sup>54</sup> Ibid.

<sup>55</sup> Ibid., 27-28.



Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa ciri- ciri dewasa awal ditunjukkan adanya pemuncakan kemampuan secara fisik dan perubahan pada fisik yang dipengaruhi oleh genetik maupun lingkungannya. Dewasa awal memiliki perkembangan kognitif, dengan fase pencapaian prestasi, tanggung jawab serta daya kreativitas.

c. Tugas Perkembangan Pria Dewasa Awal

Menurut Santrock, tugas perkembangan pria dewasa awal sejalan dengan tugas pengembangan pada masa dewasa awal secara umum. adapun tugas perkembangan pria dewasa awal adalah sebagai berikut :<sup>56</sup>

- 1) Karir dan pekerjaan. Perkembangan karir menganjurkan bahwa orang seharusnya mengeksplorasi berbagai pilihan karir, merencanakan dan mengambil keputusan tentang karir. Pada karier dan pekerjaan, pria memiliki tanggung jawab yang lebih untuk bekerja dan memiliki karier.
- 2) Kekertarikan, cinta dan hubungan dekat. Pada masa ini seseorang akan menyukai atau tertarik dengan individu lain yang memiliki kesamaan atau kemiripan dengannya. Mencintai seseorang berarti percaya pada pasangan, memiliki kedekatan, ketergantungan dan tidak berorientasi pada diri sendiri.

---

<sup>56</sup> Ibid., 29-30.

3) Perkawinan dan keluarga. Pada masa dewasa awal, individu mulai mencari kesenangan diluar rumah dan menjadi seorang yang lebih dewasa yang ingin hidup sendiri. Seseorang cenderung untuk ingin menikah dan bergabung menjadi sebuah keluarga baru melalui pernikahan dan menjadi orangtua bagi anak-anaknya.

Kesimpulan dari uraian diatas yaitu tugas perkembangan pada dewasa awal ialah memilih karir serta pekerjaan yang baik. Kemudian pria dewasa awal dituntut untuk membangun hubungan dengan lawan jenis yang diawal dengan ketertarikan kemudian jatuh cinta dan akhirnya membangun rumah tangga dengan pasangan melalui pernikahan dan menjadi orang tua bagi anak-anaknya.

#### 4. Pengaruh Perfeksionisme terhadap Kecenderungan *Muscle Dysmorphia* pada Pria Dewasa Awal

Pria dewasa awal dengan perfeksionisme tinggi mempunyai kebutuhan mendesak agar diterima orang lain dengan upaya melakukan pemenuhan harapan sosial salah satunya yaitu penampilan fisik. Pria dengan perfeksionis yang tinggi berusaha mencapai tubuh yang ramping dan berotot dengan melakukan perilaku ekstrim dan tidak sehat, seperti mempertahankan jadwal latihan di *fitness center*

hingga mengorbankan kegiatan lain yang lebih penting sehingga membuat individu tersebut rentan mengalami *Muscle Dysmorphia*.

Secara lebih jelas pengaruh perfeksionisme terhadap kecenderungan *muscle dysmorphia* pada pria dewasa awal pengguna *fitness center* dapat dilihat dalam skema berikut ini:

Gambar 1. Kerangka Berpikir Pengaruh Perfeksionisme terhadap *Muscle Dysmorphia* pada Pria Dewasa Awal

