

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Seiring meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh, sehingga membuat pusat-pusat kebugaran banyak bermunculan di Indonesia. Menurut Adrian, sebagaimana yang dikutip oleh Shinta, bahwa pada beberapa tempat kebugaran menawarkan berbagai jenis alat kebugaran serta *personal trainer* untuk membimbing saat latihan pada anggota dengan biaya yang murah.<sup>1</sup>

Bukan hanya untuk kebugaran dan kesehatan, individu di tempat fitness juga mempunyai tujuan lain. Dalam penelitiannya Setiawan, sebagaimana yang dikutip oleh Shinta telah menemukan alasan mereka melakukan olahraga ditempat fitness yaitu untuk membentuk tubuh, dari hasil penelitian pada 63 pria dan 37 wanita berusia 16-25.<sup>2</sup> Lain halnya dengan hasil penelitian Suharjana, sebagaimana yang dikutip oleh Shinta, 12 pusat kebugaran di Yogyakarta pada pria berusia 26-30 tahun telah ditemukan tujuannya memperbesar otot tubuh sebesar 37,5% atau sebanyak 33 pria, dan sisanya 25% memiliki tujuan menurunkan berat badan dan

---

<sup>1</sup> Shinta Septia I & Hamidah, "Hubungan antara Perfeksionisme dengan Kecenderungan *Muscle Dysmorphia* pada Pria Dewasa Awal Pengguna Pusat Kebugaran", *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol. 7 (2018), 62.

<sup>2</sup> Ibid.

mengencangkan otot.<sup>3</sup> Lain halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Jayasti, Lestari, dan Herani, sebagaimana yang dikutip oleh Shinta, menemukan pada pria yang berusia 20-40 tahun termotivasi berolahraga di pusat kebugaran guna memperbaiki bentuk tubuh, dan 88% tantangan menjadi motivasinya.<sup>4</sup> Dari beberapa penelitian diatas dapat disimpulkan jika subjek penelitian sebagian besar adalah pria dewasa awal dengan motivasi olahraga di tempat fitness untuk memperbaiki penampilan atau bentuk tubuhnya.

Masyarakat begitu memberikan pengaruh dalam suatu budaya bahwa bentuk tubuh ideal bagi laki-laki yaitu memiliki tubuh kurus dan berotot, apabila bentuk tubuh tersebut telah dicapai maka akan terwujud kebahagiaan, kesuksesan, dan cinta. Menurut Grogan, sebagaimana yang dikutip oleh Shinta, pria yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya akan berusaha keras untuk memperbaiki bentuk tubuhnya.<sup>5</sup> Piaget dalam Papalia, sebagaimana yang dikutip oleh Anak Agung dan Ni Made, pria yang ingin mendapatkan bentuk tubuh ideal rela mengeluarkan banyak biaya dan waktu yang tidak sedikit.<sup>6</sup> Saat mencapai gambaran tubuh yang ideal, pria cenderung meningkatkan aktivitas fisik latihan angkat beban untuk membentuk otot. Menurut Wagner, sebagaimana yang dikutip oleh Maria,

---

<sup>3</sup> Ibid.

<sup>4</sup> Ibid.

<sup>5</sup> Ibid.

<sup>6</sup>Anak Agung IGG & Ni Made Ari W, "Hubungan antara Citra Tubuh dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder (BDD) pada Remaja Akhir Laki-laki di Denpasar, *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol.6, No.1 (2019), 68.

individu yang ingin memiliki memiliki tubuh berotot juga akan meningkatkan jumlah latihan angkat beban.<sup>7</sup> Angkat beban yang berlebihan dapat menyebabkan kesehatan fisik dan mental menjadi terganggu, seperti kecanduan latihan yang berlebihan, penyalahgunaan obat-obatan steroid dan *Muscle Dysmorphia* (MD).<sup>8</sup>

*Muscle Dysmorphia* adalah subtipe dari gangguan mental yang obsesif pada tubuh *dysmorphic*, tetapi sering juga dikelompokkan dengan kelainan makan.<sup>9</sup> *Muscle Dysmorphia* (MD) adalah gangguan patologis yang menganggap bahwa tubuh kurang ramping dan berotot. Individu MD memiliki ketakutan jika tubuh mereka terlihat kecil, kurus, dan lemah. Dampak pemikiran ini membuat mereka melakukan perilaku yang bersifat kompulsif seperti olahraga yang berlebihan, berkaca berkali-kali dan diet. Menurut Olivardia, sebagaimana yang dikutip oleh Shinta, pemikiran dan perilaku tersebut akan berdampak pada kehidupan sosialnya.<sup>10</sup> Menurut Olivardia, sebagaimana yang dikutip oleh Shinta, gangguan MD memiliki dua aspek yaitu aspek kognitif dan aspek perilaku. Aspek kognitif MD terlihat dari pikiran yang menganggap bahwa tubuhnya belum berotot.

---

<sup>7</sup> Maria Angela Dhiana Oktorina Indratno, "Hubungan *Muscle Dysmorphia* dengan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro pada Pria Dewasa Usia 19-29 Tahun Anggota Flozor *Sport Club* Semarang", *Artikel Penelitian Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro* (2014), 5.

<sup>8</sup> Ibid.

<sup>9</sup> Katharine A Phillips, *Memahami Gangguan *Dysmorphic Tubuh*: Panduan Esensial* (New York: Oxford University Press, 2009), 50-51

<sup>10</sup> Shinta, Op.Cit., 63

Aspek perilaku MD terlihat ketika perilaku individu yang tidak ingin meninggalkan jadwal olahraga hingga mengorbankan kegiatan yang lebih penting dan kesehatannya, diet berlebihan, berkaca berkali-kali, dan menghindar agar tubuhnya tidak terlihat orang lain hingga merasa sering cemas dan menderita.<sup>11</sup>

*Muscle Dysmorphia* pada masyarakat luas dipengaruhi oleh media massa dan sosial budaya, dan juga faktor psikologis dari dalam diri seseorang.<sup>12</sup> MD dapat mengganggu kehidupan sehari-hari karena dari mereka rela menghabiskan banyak waktu untuk pergi ke tempat fitness dan mengabaikan lingkungan sosialnya.

Kebanyakan pria dewasa awal ditempat fitness menderita MD. Menurut Mc Murray dan Fawkner yang lebih mudah mengalami MD yaitu pria dewasa dibawah usia 30 tahun daripada pria diatas usia 30 tahun.<sup>13</sup> Olivardia menemukan *muscle dysmorphia* banyak dialami oleh pria yang berusia 19-30 tahun dipusat kebugaran.<sup>14</sup> Leone, Sedory, dan Gray menemukan banyak pria yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya sehingga berlatih keas meningkatkan massa otot tubuh dan mengecilkan tubuh. Penelitian Cella, Lannaccone, dan Cotrofo menunjukkan 3,4% pria dengan kecenderungan MD tinggi melakukan latihan di tempat fitness dengan durasi lebih dari 6 jam dalam seminggu. Menurut Diana dan Diény,

---

<sup>11</sup> Ibid.

<sup>12</sup> Maria, Op.Cit., 5

<sup>13</sup> Shinta, Op.Cit.

<sup>14</sup> Ibid.

sebagaimana yang dikutip oleh Shinta kasus MD akan banyak ditemukan jika banyak pria berlatih angkat beban yang bertujuan membentuk otot tubuh.<sup>15</sup>

Stairs dkk. menyatakan jika perfeksionisme adalah kepribadian dalam menetapkan standar yang tidak wajar dan berlebihan terhadap kritikan serta evaluasi.<sup>16</sup> Menurut Hewitt, Flett, dan Mikael perfeksionisme didefinisikan suatu kebutuhan dalam diri yang kuat untuk terlihat sempurna. Maksud dari kesempurnaan bukan sekedar perjuangan untuk memenuhi tuntutan standar dan harapan tetapi orang perfeksionis menganggap kesempurnaan sebagai kebutuhan hidup yang membuat mereka terasa aman.<sup>17</sup>

Menurut Longbottom, Grove, & Dimmock, individu dengan perfeksionisme yang tinggi ingin diterima dan tidak ingin mengecewakan orang lain disekitarnya. Menurut Davis & Scott-Robertson, mereka akan berupaya memenuhi standar yang dibentuk budaya dalam hal daya tarik fisik. Pendapat Hewitt, Flett, dan Mikail yaitu individu dengan perfeksionisme tinggi, cenderung melakukan perilaku ekstrim dan tidak sehat saat berusaha mencapai tujuannya. Menurut Dryer, Farr. Hiramatsu, & Quinton pria dengan perfeksionisme yang tinggi akan berusaha mendapatkan tubuh yang ramping dan berotot sehingga membuatnya mudah

---

<sup>15</sup> Ibid.

<sup>16</sup> Yasinta Mahendraningayu AW, "Hubungan antara Pzerfeksionisme dan Kecenderungan *Anorexia Nervosa* pada Mahasiswi yang Berstatus Sebagai Model" (Skripsi Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, 2018), 75.

<sup>17</sup> Shinta, Op.Cit.,

mengalami *muscle dysmorphia*.<sup>18</sup> Fenomena-fenomena yang dijelaskan diatas juga dialami oleh pria pengguna *fitness center*. Hal tersebut dikuatkan dengan hasil wawancara pada salah satu member pengguna *fitness center*.

Berdasarkan wawancara pada tanggal 23 Juli 2020 dengan salah satu member bahwa sebelum memiliki tubuh yang berotot seperti saat ini individu merasa tidak nyaman dengan kritikan yang diterima dari orang sekitar tentang penampilannya yang kurus dan lemah. Individu tersebut juga sempat mengalami cemas yang berkepanjangan dengan tubuhnya yang kurang berotot. Karena merasa takut jika tidak diakui oleh lingkungannya akhirnya memutuskan untuk melakukan pembentukan otot di *fitness center* dengan diet yang ketat. Baginya, memiliki tubuh yang berotot sangat diperlukan. Salah satu alasannya yaitu tuntutan pekerjaan harus mempunyai postur tubuh yang atletis. Selain alasan tersebut, memiliki tubuh berotot dapat menunjang kepercayaan dirinya. Mereka cenderung menghabiskan 2 sampai 3 kali latihan dalam satu minggu, dengan durasi 2 – 3 jam. Jika sudah mendapatkan tubuh yang berotot, mereka akan menjaga pola makan untuk mempertahankan bentuk tubuhnya.<sup>19</sup>

Mereka cenderung menghabiskan waktu untuk memperbesar otot tubuh, menurunkan berat badan, menjaga postur tubuh. Yang mana hal tersebut merujuk pada ciri-ciri *muscle dysmorphia*. Sedangkan *muscle dysmorphia* ada disebabkan oleh perfeksionisme. Seperti pendapat Grieve

---

<sup>18</sup> Ibid.

<sup>19</sup> Subali, Member Fitness UNP Kediri, 24 September 2020.

bahwa salah satu faktor berkembangnya *muscle dysmorphia* yaitu perfeksionisme.<sup>20</sup>

Pada penelitian Nonahal, Pourshahbaz, dan Omidian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif pada perfeksionisme dengan *muscle dysmorphia* pada binaragawan.<sup>21</sup> Sedangkan hasil penelitian dari Shinta, menyatakan bahwa perfeksionisme dan kecenderungan *muscle dysmorphia* memiliki hubungan yang positif dengan signifikansi (p) .000 dan koefisien korelasi (r) sebesar .399. Hal ini menjelaskan apabila semakin tinggi perfeksionisme pria dewasa awal maka *muscle dysmorphia* yang dialami juga semakin tinggi.<sup>22</sup> Kuennen dan Waldron juga melakukan penelitian bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perfeksionisme terhadap *muscle dysmorphia* pada 49 pria yang melakukan latihan. Maida dan Armstrong juga meneliti pria yang sering angkat beban dengan hasil ada hubungan antara perfeksionisme yang merupakan bagian dari *eating disorder* dengan simptom-simptom *muscle dysmorphia* secara signifikan.<sup>23</sup>

Dari beberapa penelitian diatas menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara perfeksionisme dengan kecenderungan *muscle dysmorphia*. Oleh sebab itu, peneliti mengambil penelitian ini guna membuktikan secara empiris adanya ”Pengaruh Perfeksionisme terhadap Kecenderungan *Muscle*

---

<sup>20</sup> Shinta, Op.Cit.,

<sup>21</sup> Ibid. 63-64

<sup>22</sup> Ibid.

<sup>23</sup> Ibid.

*Dysmorphia* pada Pria Dewasa Awal Pengguna *Fitness Center* di UNP Kediri”.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah adalah deskriptif tentang ruang lingkup masalah, pembatasan dimensi dan analisis variabel yang tercakup didalamnya. Dengan demikian rumusan masalah tersebut sekaligus menunjukkan fokus pengamatan dalam penelitian. Ditinjau dari latar belakang masalah diatas, maka rumusa masalah pada penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana Tingkat Perfeksionisme pada Pria Dewasa Awal Pengguna *Fitness Center* di UNP Kediri?
2. Bagaimana Tingkat kecenderungan *Muscle Dysmorphia* pada Pria Dewasa Awal Pengguna *Fitness Center* di UNP Kediri?
3. Apakah Perfeksionisme ada pengaruh positif atau negatif terhadap kecenderungan *Muscle Dysmorphia* pada Pria Dewasa Awal Pengguna *Fitness Center* di UNP Kediri?

## **C. Tujuan Penelitian**



Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang menjadi fokus penelitian. Adapun tujuan penelitian ini yaitu :

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat perfeksionisme pria dewasa awal pengguna *fitness center* di UNP Kediri.
2. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecenderungan *muscle dysmorphia* pria dewasa awal pengguna *fitness center* di UNP Kediri.
3. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh positif atau negatif perfeksionisme terhadap kecenderungan *muscle dysmorphia* pada pria dewasa awal pengguna *fitness center* di UNP Kediri.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian yang sudah ditetapkan diatas maka penelitian ini memiliki kegunaan sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan memberi sumbangsih terhadap keilmuan Psikologi khususnya Psikologi Klinis, kemudian diharapkan juga memperoleh penjelasan dan gambaran mengenai sejauh mana pengaruh perfeksionisme terhadap kecenderungan *muscle dysmorphia* pada pria dewasa awal pengguna *fitness center* di UNP Kediri.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi masyarakat, penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang pengaruh Perfeksionisme terhadap Kecenderungan *Muscle Dysmorphia*.
- b. Bagi peneliti lain, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan dan rujukan dalam melakukan penelitian selanjutnya, juga mampu menambah wawasan dan pengetahuan mengenai penelitian yang sama mengenai kecenderungan *Muscle Dysmorphia* ataupun perfeksionisme.

## E. Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan sementara yang bisa jadi salah, jika dibuktikan benar maka bisa diterima dan jika dibuktikan salah maka ditolak. Menurut Sugiyono, hipotesis ialah jawaban sementara pada permasalahan penelitian hingga terbukti kebenarannya melalui data yang terkumpul. Guna memudahkan pembahasan dan penelusuran dalam penelitian, maka perlu adanya hipotesis-hipotesis yang perlu diuji kebenarannya.<sup>24</sup>

Di dalam pengujian hipotesis ini mengacu 2 jenis hipotesis penelitian, yaitu hipotesis nol ( $H_0$ ) dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ). Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

---

<sup>24</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, ( Bandung, Alfabeta, 2008), 64.

Ha : Ada pengaruh positif pada perfeksionisme terhadap kecenderungan *muscle dysmorphia* pada pria dewasa awal pengguna *fitness center* di UNP Kediri.

Ho : Tidak ada pengaruh positif pada perfeksionisme terhadap kecenderungan *muscle dysmorphia* pada pria dewasa awal pengguna *fitness center* di UNP Kediri.

#### **F. Asumsi Penelitian**

Asumsi penelitian merupakan pernyataan tentang suatu hal yang dijadikan pondasi berpikir dan dapat diuji kebenarannya dengan melaksanakan penelitian.<sup>25</sup> Dalam penelitian ini peneliti mengajukan asumsi bahwa terdapat pengaruh positif antara variabel X yakni perfeksionisme terhadap variabel Y kecenderungan *muscle dysmorphia* pada pria dewasa awal pengguna *fitness center* di UNP Kediri, yang artinya apabila perfeksionisme tinggi maka tinggi pula kecenderungan *muscle dysmorphia* pada pria dewasa awal pengguna *fitness center*. Kedua variabel X (perfeksionisme) dan variabel Y (kecenderungan *muscle dysmorphia*) dapat diukur dengan menggunakan skala yang dapat mengukur tinggi rendahnya perfeksionisme dan kecenderungan *muscle dysmorphia*.

#### **G. Penelitian Terdahulu**

---

<sup>25</sup> Yatim Riyanto, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Surabaya: SIC, 2009), 13

Telaah pustaka adalah penjelasan dari judul dan ringkasan isi penelitian yang pernah dilakukan, skripsi/artikel jurnal yang serupa dengan masalah yang akan diteliti. Berdasarkan penelusuran terhadap penelitian sebelumnya dengan tema yang relevan, maka didapat beberapa temuan dari beberapa tema tersebut :

1. Artikel Penelitian yang ditulis oleh Maria Angela Dhiana dan Fillah Fitra Dhieny mahasiswa dan dosen Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang tahun 2014 yang berjudul: “Hubungan *Muscle Dysmorphia* Dengan Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro Pada Pria Dewasa Usia 19-29 Tahun Anggota Flozor *Sport Club* Semarang”. Tujuan penelitian ini untuk melihat hubungan *muscle dysmorphia* dengan asupan energy dan protein pada pria rentanf usia 19-29 tahun . Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara *Muscle Dysmorphia* dengan asupan energi, karbohidrat dan protein. Namun ada hubungan antara *Muscle Dysmorphia* dengan asupan lemak.

Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu pada variabel dependen dan independen. Penulis menggunakan variabel dependen kecenderungan *muscle dysmorphia* sedangkan pada penelitian sebelumnya *muscle dysmorphia* sebagai variabel independen.

2. SKRIPSI oleh Yasinta Mahendraningayu Ananta Wijaya dari Universitas Islam Indonesia Yogyakarta tahun 2018, dengan judul: "Hubungan antara Perfeksionisme dan Kecenderungan Anorexia Nervosa pada Mahasiswi yang Berstatus sebagai Model". Tujuan penelitian ini untuk menguji secara empirik hubungan antara Perfeksionisme dengan Kecenderungan *Anorexia Nervosa* pada Mahasiswi yang berstatus sebagai Model. Hasil Penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan positif antara Perfeksionisme dengan Kecenderungan *Anorexia Nervosa* pada Mahasiswi yang berstatus sebagai Model.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu variabel dependen peneliti menggunakan kecenderungan *muscle dysmorphia*, sedangkan variabel dependen pada penelitian sebelumnya menggunakan kecenderungan *anorexia nervosa*.

3. SKRIPSI oleh Sadriyah Pratiwi dari Universitas Sanata Dharma Yogyakarta tahun 2016, dengan judul: "Hubungan antara Perfeksionisme dan Ketidakpuasan Terhadap Citra Tubuh pada Masa Dewasa Awal". Tujuan penelitian ini untuk menguji hubungan antara perfeksionisme dan ketidakpuasan terhadap citra tubuh pada masa dewasa awal. Hasil penelitian menunjukkan perfeksionisme berhubungan dengan ketidakpuasan terhadap citra tubuh pada dewasa awal.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada variabel dependen peneliti menggunakan kecenderungan *muscle dysmorphia*, sedangkan variabel dependen pada penelitian sebelumnya menggunakan ketidakpuasan terhadap citra tubuh.

4. SKRIPSI oleh Ditariani Ananthi dari Universitas Katolik Soegijapranata Semarang tahun 2018, dengan judul: "Hubungan antara Perfeksionisme dengan Gangguan Dismorfik Tubuh pada Remaja". Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara perfeksionisme dengan gangguan dismorfik tubuh pada remaja. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara perfeksionisme dengan gangguan dismorfik tubuh pada remaja.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terdapat pada subjek yang digunakan, peneliti ini menggunakan subjek hanya pria dewasa awal. Sedangkan subjek yang digunakan pada penelitian sebelumnya adalah kategori remaja baik pria maupun wanita.

5. SKRIPSI oleh Reynaldy R.P, Rivian dari Universitas Tarumanegara Jakarta tahun 2016, dengan judul: "Citra Diri Pria *Bigorexia* Di *Celebrity Fitness Central Park*", *bigorexia* adalah satu pemikiran bahwa seseorang tidak mempunyai cukup besar otot pada dirinya. Di sini peneliti akan meneliti apa saja hal yang mendorong para pria-pria *bigorexia* ini untuk mendapatkan perawakan yang besar dan berotot.

Dalam penelitian ini peneliti memakai teori arti faktual, citra, dan juga konsep diri. Peneliti menggunakan metode kualitatif yaitu peneliti melakukan wawancara mendalam terhadap member *celebrity fitness*, personal trainer dan juga praktisi psikologi komunikasi. peneliti menemukan bahwa pria *bigorexia* sangat mementingkan citra dan pandangan orang lain terhadap dirinya, dengan cara membesarkan otot dan mempunyai perawakan yang besar sehingga mereka puas akan bentuk tubuhnya sendiri dan meningkatkan kepercayaan dirinya. Karena menurut mereka dengan perawakan yang besar dan berotot dapat meningkatkan kepercayaan dirinya di hadapan orang lain.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah

1. Dari segi metode, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan metode kualitatif.
2. Dari segi variabel, pada variabel independen peneliti menggunakan perfeksionisme. Sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan citra diri sebagai variabel independenya.
3. Dari segi lokasi, penelitian ini menggunakan *fitness center* yang ada di kampus UNP Kediri. Sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan *celebrity fitness Central Park* yang ada di Jakarta Barat.

## H. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel penelitian yang dimaksud untuk memberi batasan arti variabel sehingga tidak membuat salah tafsir dalam interpretasi hasil yang diperoleh. Adapun definisi operasional dalam penelitian ini dijelaskan sebagai berikut:

### 1. Perfeksionisme

Perfeksionisme merupakan kecenderungan individu dalam menetapkan standar yang tidak wajar atau terlalu tinggi dan selalu mengevaluasi diri terus menerus agar tidak mendapat penolakan lingkungan sosialnya. Perfeksionisme diukur dengan skala M-CUP (*Measure Of Constructs Underlying Perfectionism*). Peneliti mengadaptasi dan memodifikasi penelitian milik Pratiwi<sup>26</sup>, sesuai aspek-aspek yang dikemukakan oleh 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. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi pula tingkat perfeksionisme. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh, semakin rendah pula tingkat perfeksionisme.

### 2. Kecenderungan *Muscle Dysmorphia*

---

<sup>26</sup> Sadriyah Pratiwi. 2016. Skripsi : Hubungan Antara Perfeksionisme dan Ketidakpuasan terhadap Citra Tubuh pada Masa Dewasa Awal. Univ. Sanata Dharma: Yogyakarta. 39-40.



*Muscle Dysmorphia* merupakan gangguan mental karena adanya pikiran yang berlebihan pada tubuh yang kurang berotot, sehingga hal tersebut dapat mengganggu kehidupan sosialnya. Kecenderungan *Muscle Dysmorphia* diukur menggunakan peneliti mengembangkan sendiri sesuai aspek-aspek *Muscle Dysmorphia* yang dikemukakan oleh Olivardia.