

Pengaruh Perfeksionisme terhadap Ketidakpuasan Tubuh pada Mahasiswi di Kota Makassar

Miftahul Jannah¹, Sitti Murdiana²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

E-mail: huljannah535@gmail.com¹, st.murdiana@unm.ac.id²

Article History:

Received: 25 September 2023

Revised: 28 September 2023

Accepted: 04 Oktober 2023

Keywords: Ketidakpuasan Tubuh, Mahasiswi, Perfeksionisme.

Abstract: Mahasiswi merupakan fase peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa awal. Perubahan fisik yang terjadi pada masa ini membuat individu akan memperhatikan penampilannya. Selain itu juga adanya standar kecantikan pada masyarakat yang menuntut untuk menjadi sempurna dalam penampilan. Adanya standar ini menjadi faktor ketidakpuasan tubuh. Rasa ketidakpuasan yang muncul dikarenakan bentuk tubuh yang dimiliki tidak sesuai dengan standar tubuh ideal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh perfeksionisme terhadap ketidakpuasan tubuh pada mahasiswi di kota makassar. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswi aktif perguruan tinggi di kota Makassar berusia 18-25 tahun (N=349). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala perfeksionisme dan ketidakpuasan tubuh. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif perfeksionisme terhadap ketidakpuasan tubuh dengan nilai signifikansi 0,00, $p < 0,05$. Penelitian ini berkontribusi pada mahasiswi agar dapat meminimalisir perfeksionisme yang dimiliki agar tidak mengalami ketidakpuasan tubuh, karena mempertimbangkan dampak negatif dari ketidakpuasan tubuh.

PENDAHULUAN

Mahasiswi merupakan seorang individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan sedang dalam fase peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa awal. Mahasiswi merupakan fase memasuki usia dewasa yang pada umumnya berada pada rentang usia 18-25 tahun. Menurut Santrock (2011) salah satu perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja hingga dewasa adalah bertambahnya jaringan lemak pada tubuh. Menurut Santrock (2011) pada masa remaja hingga dewasa individu akan selalu memperhatikan penampilan yang dimiliki dikarenakan perubahan fisik yang terjadi pada masa tersebut.

Wanita, dalam hal ini adalah mahasiswi akan lebih memperhatikan bentuk tubuhnya dibandingkan dengan laki-laki. Dikarenakan adanya perubahan fisik seperti payudara yang membesar dan pinggul yang membesar, sedangkan laki-laki tidak terlalu terlihat dalam perubahan bentuk tubuhnya. Penampilan fisik menjadi faktor yang berpengaruh dan menunjang dalam kehidupan bersosialisasi. Hal tersebut, menyebabkan keinginan untuk berpenampilan menarik

dihadapan orang lain.

Hurlock (1997) mengemukakan bahwa perubahan nilai-nilai pada masa dewasa awal dilibatkan oleh keinginan untuk diterima dalam kelompok sosial masyarakat. Neagu (Iswidyanti & Hamidah, 2018) mengemukakan bahwa norma sosial mengenai citra tubuh yang ideal dapat mempengaruhi persepsi individu tentang tubuh yang ideal yang akan diikuti. Flett dan Hewitt (Stoeber, 2018) mengemukakan bahwa individu mempunyai keinginan agar dapat diterima dan terhindar dari penolakan orang lain. Individu secara sadar ataupun tidak sadar akan menyesuaikan dengan standar tubuh ideal menurut pandangan masyarakat agar dapat diterima dalam lingkungan masyarakat.

Dalam kehidupan bermasyarakat, wanita yang dapat dikatakan cantik adalah wanita dengan tubuh yang langsing kurus dan kurus, sudah menjadi standar umum untuk menentukan berat badan yang dimiliki oleh individu. Selain itu dalam kehidupan bermasyarakat, tuntutan untuk sempurna adalah salah satu hal negatif yang mempengaruhi individu mengalami ketidakpuasan tubuh. Perasaan tidak puas yang muncul dikarenakan bentuk tubuh yang dimiliki tidak memenuhi dengan standar tubuh ideal, sehingga menyebabkan perasaan dan perilaku yang tidak sehat mengenai tubuhnya.

Mahasiswi dalam mendapatkan tubuh yang ideal sesuai dengan standar, maka akan melakukan berbagai cara untuk memperbaiki penampilannya. Mahasiswi akan mempercantik penampilannya, dengan melakukan olahraga yang terlalu diporsir. Mahasiswi dengan berat badan yang berlebihan akan mengurangi porsi makan agar mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan, mahasiswi dengan tubuh yang kurus akan menambah berat badan untuk mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan. Bahkan adapula yang melakukan operasi kecantikan untuk memperbaiki penampilannya.

Penelitian Indra & Salis (2019) yang mengungkapkan bahwa individu rela menyiksa diri dengan melakukan diet ketat, meminum obat-obatan, melakukan fitness, suntik pemutih, perawatan kulit, tanam benang sampai rela menjalani operasi plastik untuk mendapatkan tubuh yang ideal. Grogan (2017) mengungkapkan segala macam cara untuk memperbaiki penampilan dikarenakan individu merasa tidak puas terhadap tubuhnya. Menurut Grogan (2017) ketidakpuasan terhadap tubuh ialah individu yang memiliki pikiran dan perasaan yang bersifat negatif terhadap tubuhnya.

Penelitian Yuanita dan Sukamto (2013) mengemukakan terdapat sebagian besar 74% atau dalam kategori tinggi subjek remaja awal mengalami ketidakpuasan pada tubuh. Sebagian besar subjek dewasa awal mengalami ketidakpuasan pada tubuh dalam kategori tinggi 54% dan dalam kategori sedang sebanyak 34%. Sedangkan, subjek dewasa madya mengalami ketidakpuasan pada tubuh pada kategori sedang 60%. Kartikasari (2013) pada tahun 2003 Herawati melakukan penelitian di Jakarta, pada wanita berusia 18-25 tahun dan didapatkan bahwa terdapat sebanyak 40% wanita mengalami ketidakpuasan pada tubuh pada kategori tinggi dan 38% pada kategori sedang.

Pengambilan data awal dengan jumlah responden sebanyak 50 orang dengan kriteria mahasiswi di kota Makassar yang berusia 18-25 tahun menunjukkan dari 50 responden sebanyak 36 responden (72%) merasa tidakpuas terhadap tubuhnya dan 14 responden (28%) merasa puas terhadap tubuhnya. Sebanyak 40 responden (80%) menyatakan setuju bahwa dalam hal mengenai penampilan harus terlihat sempurna, dan 10 responden (20%) tidak setuju mengenai penampilan harus terlihat sempurna. Responden menyatakan bahwa bagian tubuh yang mereka merasa tidakpuas adalah tinggi badan, berat badan, bentuk badan, hidung, wajah, perut, warna kulit, paha, kaki, dan seluruh tubuh. Responden dalam hal mengubah bentuk tubuhnya melakukan berbagai macam cara yaitu diet, perawatan di klinik kecantikan, olahraga, mengonsumsi peninggi badan, mengonsumsi obat pelangsing, menggunakan pemuncung hidung, dan suntik pemutih.

Stice dan Shawn (Arshuha & Amalia, 2019) mengemukakan bahwa ketidakpuasan tubuh

memiliki dampak yang negatif, termasuk tekanan emosional, perhatian berlebihan terhadap penampilan dan keinginan untuk melakukan operasi plastik yang tidak diperlukan. Pakki dan Sathiyaseelan (2018) mengemukakan bahwa pandangan negatif terhadap tubuh juga dapat mengakibatkan terjadi munculnya simptom depresi atau depresi, kecemasan terkait tubuh, gangguan dalam hubungan interpersonal seperti hubungan intim, pekerjaan, dan pada kasus ekstrim dapat menyebabkan pada penyalahgunaan zat dan masalah kesehatan.

Salah satu faktor yang berkontribusi pada ketidakpuasan tubuh adalah perfeksionisme. Penelitian 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. Flett, Hewitt dan Mikail (Iswidyanti & Hamidah, 2018) mengemukakan bahwa individu yang memiliki sifat perfeksionis akan berjuang untuk mendapatkan kesempurnaan dalam segala aspek kehidupannya. Menurut Hewitt dan Flett (Stairs, Smith, Zapolski, Combs, dan Settels, 2012) perfeksionisme adalah kecenderungan yang dimiliki oleh individu yang menerapkan standar tinggi serta kritik dan evaluasi yang berlebihan.

Flett, Hewitt, Blankstein, dan Grey (O'Connor, O'Connor, & Marshall, 2007) mengemukakan bahwa ciri dari perfeksionisme adalah seringnya mengalami pemahaman tentang perbedaan yang dirasakan antara diri yang sebenarnya dengan diri yang diinginkan. Kesenjangan antara diri aktual dan diri ideal membuat individu merasa ketidakpuasan pada tubuh. Rasooli dan Lavasani (2011) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa perfeksionisme dapat menimbulkan ketidakpuasan pada tubuh.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Menurut Azwar (2018) metode kuantitatif adalah penelitian yang menekankan analisis pada data-data yang berupa angka yang diolah menggunakan metode statistik. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 349 orang yang berusia 18-25 tahun dan seorang mahasiswi di salah-satu perguruan tinggi Makassar. Pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah perfeksionisme, yaitu perfeksionisme merupakan kecenderungan yang dimiliki mahasiswi untuk berjuang mencapai kesempurnaan dalam hal mengenai penampilannya, yang berasal dari diri sendiri atau dari orang lain dikarenakan perasaan tidak aman akan penolakan dari lingkungan. Sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah ketidakpuasan tubuh, yaitu ketidakpuasan tubuh merupakan mahasiswi yang merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya dikarenakan pikiran dan perasaan negatif atas tubuhnya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif.

Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala perfeksionisme dan skala ketidakpuasan tubuh. Skala perfeksionisme dalam penelitian ini menggunakan skala Arshuha dan Amalia (2019) berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Frost, Marten, Lahart, dan Rosenblate (1991). Adapun aspek-aspek perfeksionisme, yaitu *concern over mistakes* (kekhawatiran terhadap kesalahan), *doubt about action* (keraguan tentang tindakan), *personal standar* (standar pribadi), *parental criticism* (kritik orang tua), *parental expectation* (harapan orang tua), dan *organization* (organisasi). Sedangkan, skala ketidakpuasan tubuh menggunakan skala Ambarini (2019) berdasarkan aspek-aspek Cash (2012). Adapun aspek-aspek ketidakpuasan tubuh, afektif, kognitif dan perilaku.

Penyebaran skala dilakukan melalui sosial media *whatsapp*, *instagram*, *telegram* dan melalui *scan quick response code* pada responden yang tidak sengaja ditemui peneliti dan dianggap

.....

sesuai dengan kriteria responden penelitian. Model instrumen yang dipakai dalam penelitian ini yaitu skala sikap model likert, yang merupakan skala yang berisi sejumlah pernyataan-pernyataan *favorabel* dan *unfavorabel*. Respon dari skala likert ini terdiri atas 5 alternatif jawaban yaitu sangat setuju (ss), setuju (s), netral (n), tidak setuju (ts), dan sangat tidak setuju (sts). Skala yang digunakan dalam penelitian ini telah divalidasi oleh tiga *Subject Matter Experts* (SME). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan uji hipotesis. Analisis deskriptif dilakukan untuk menginterpretasikan data penelitian. Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji regresi linear sederhana melalui bantuan aplikasi IBM SPSS 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kriteria responden dalam penelitian ini adalah individu berjenis kelamin perempuan dan merupakan mahasiswi, berusia antara 18-25 tahun. Responden penelitian ini berjumlah 349 orang dan universitas responden yang didominasi oleh mahasiswi Universitas Negeri Makassar (UNM) sebanyak 212 responden dan paling sedikit yaitu mahasiswi Universitas Fajar (UNIFA) dan Politeknik Negeri Ujung Pandang (PNUP) sebanyak 3 responden. Rincian responden dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel. 1 Data demografi responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Usia (Tahun)		
18	54	15,47%
19	64	18,43%
20	51	14,61%
21	60	17,19%
22	47	13,47%
23	51	14,61%
24	18	5,16%
25	4	0,89%
Total	349	100%

Tabel 2. Data Universitas Responden

Universitas	Frekuensi	Persentase
IPI	4	1,15%
PNUP	3	0,86%
UIM	17	4,87%
UINAM	13	3,72%
UKIP	23	6,59%
UMI	14	4,01%
UNDIPA	12	3,44%
UNHAS	30	8,60%
UNIBOS	6	1,71%
UNIFA	3	0,86%
UNIMERZ	8	2,29%

UNISMUH	4	1,15%
UNM	212	60,74%
Total	349	100%

Perfeksionisme	Concern over mistake	Doubt about action	Personal standar	Parental expectation	Parental criticism	organizational
Rendah	62 (17,77%)	55 (15,76%)	5 (1,43%)	22 (6,30%)	107 (30,66%)	15 (4,30%)
Sedang	262 (76,50%)	140 (40,11%)	238 (68,19%)	166 (47,56%)	137 (37,82%)	110 (31,52%)
Tinggi	20 (5,73%)	154 (44,13%)	106 (30,37%)	161 (46,13%)	110 (31,52%)	224 (64,18%)

Tabel 3. Kategorisasi data skala perfeksionisme dan ketidakpuasan tubuh

Pada tabel 3, menunjukkan kategorisasi skor berdasarkan data hipotetik untuk skala perfeksionisme dan ketidakpuasan tubuh. Hasil kategorisasi pada skala perfeksionisme menunjukkan bahwa responden memiliki skor <72 dikategorikan rendah, skor 72-114 berada pada kategori sedang, dan 114< termasuk kategori tinggi. Kebanyakan subjek berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 237 (67,91%) responden.

Hasil kategorisasi skor berdasarkan data hipotetik untuk skala ketidakpuasan tubuh menunjukkan bahwa responden yang memiliki skor <58 dikategorikan rendah, skor 58-92 berada pada kategori sedang, dan 92< termasuk kategori tinggi. Kebanyakan subjek berada pada kategori sedang sebanyak 270 responden (77,36%).

Tabel 4. Kategorisasi Perfeksionisme

Variabel	Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persen
Perfeksionisme	Rendah	< 72	9	2,58%
	Sedang	72-114	237	67,91%
	Tinggi	114<	103	29,51%
Ketidakpuasan tubuh	Total		349	100%
	Rendah	<58	37	10,60%
	Sedang	58-92	270	77,36%
	Tinggi	92<	42	12,03%
	Total		349	100%

Pada tabel 4, menunjukkan kategorisasi skor berdasarkan tiap aspek variabel perfeksionisme.

Tabel 5. Kategorisasi Ketidakpuasan tubuh

Ketidakpuasan tubuh	Afektif	Kognitif	Perilaku
---------------------	---------	----------	----------

Rendah	56 (16,05%)	61 (17,48%)	38(10,89%)
Sedang	280(80,23)	276 (79,08%)	245(70,20 %)
Tinggi	13 (3,72%)	12 (3,44%)	4 (1,15%)

Pada tabel 5, menunjukkan kategorisasi skor berdasarkan tiap aspek ketidakpuasan tubuh.

Variabel	R	P	Ket.
Ketidakpuasan tubuh	3,99	0,00	Sig
Perfeksionisme			

Tabel 6. Hasil Uji hipotesis

Berdasarkan tabel 6, didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa koefisien korelasi (r) sebesar 3,99. Nilai signifikansi sebesar 0,00, $p < 0,05$, menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara perfeksionisme terhadap ketidakpuasan tubuh. Angka korelasi positif yang dihasilkan menunjukkan terjadinya hubungan yang positif artinya semakin tinggi perfeksionisme maka akan semakin tinggi ketidakpuasan yang akan dialami mahasiswi.

Pembahasan

Penelitian ini menguji pengaruh perfeksionisme terhadap ketidakpuasan tubuh. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perfeksionisme mempunyai pengaruh terhadap ketidakpuasan tubuh. Semakin tinggi tingkat perfeksionisme maka semakin tinggi pula ketidakpuasan tubuh. Walaupun dalam penelitian ini subjek memiliki tingkat perfeksionisme dan tingkat ketidakpuasan tubuh yang tidak terlalu tinggi ataupun juga tidak terlalu rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki perfeksionisme yang sedang maka akan mengalami ketidakpuasan tubuh yang sedang juga. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2016). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara perfeksionisme dan ketidakpuasan tubuh. Menurut Shafran, Egan, dan Wade (2010) mengemukakan bahwa perfeksionisme dapat mempengaruhi berbagai aspek dalam kehidupan termasuk penampilan dan berat badan. Individu yang merasa tidak puas terhadap tubuhnya seringkali dikarenakan oleh kecenderungan untuk menetapkan standar yang tinggi terhadap penampilan atau bentuk tubuh yang dianggap ideal oleh masyarakat. Salah satu ciri khas dari individu yang perfeksionisme yaitu menerapkan standar yang tinggi.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wardani (2022). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara perfeksionisme terhadap ketidakpuasan tubuh. Ketika perempuan merasa ada hal yang tidak sempurna dalam penampilannya, maka akan membuat individu melakukan berbagai cara upaya untuk menjadi sempurna. Penelitian yang dilakukan Ferreira, Pinto-Gouveia dan Duarte (Ananta & Suhadianto, 2022) menunjukkan bahwa dampak dari bagaimana individu memandang *image* yang dianggap *perfect* menjadi mediator bagi munculnya *body image dissatisfaction*.

Menurut Cash (2012) salah satu kepribadian yang dapat menyebabkan ketidakpuasan tubuh adalah perfeksionisme. Individu yang perfeksionis memiliki motivasi untuk mencapai kesempurnaan untuk dirinya sendiri, dan juga sangat kritis terhadap diri sendiri jika gagal dalam memenuhi harapan mereka. Mereka tidak dapat menerima kekurangan dalam diri mereka sendiri,

dan terlibat dalam pengawasan diri yang sering. Hal inilah yang pada akhirnya berpotensi untuk mengarahkan individu merasa tidak puas terhadap dirinya Hendaro dan Ambarwati (2020).

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa perfeksionisme memberikan sumbangsi terhadap ketidakpuasan tubuh sebesar 15,5% sedangkan 84,5% dipengaruhi oleh faktor lain. Menurut Ogden (2010) faktor lain yang dapat mempengaruhi ketidakpuasan terhadap tubuh yaitu media, budaya, keluarga dan keyakinan.

Berdasarkan setiap aspek pada perfeksionisme, aspek *concern over mistakes* (kekhawatiran terhadap kesalahan) memberikan 15,0% besaran pengaruh terhadap ketidakpuasan tubuh. Arshuha dan Amalia (2019) mengemukakan bahwa individu yang memiliki reaksi negatif terhadap kesalahan, dan cenderung percaya bahwa seseorang akan kehilangan rasa hormat dari orang lain setelah mengalami kegagalan, bisa menyebabkan ketidakpuasan tubuh yang tinggi dan juga bisa rendah. Dari 349 responden sebanyak 266 (76,50%) responden dalam kategori sedang.

Pada aspek *doubt about action* atau keraguan tentang tindakan memberikan pengaruh sebesar 11,1% terhadap ketidakpuasan tubuh. Arshuha & Amalia (2019) mengemukakan individu yang sering ragu-ragu dalam berbagai hal membuat individu tidak dapat menyelesaikan apapun dengan rasa puas, sehingga pada tubuhnyaapun orang itu tidak akan puas karena meragukan standar yang pasti untuk dirinya. Pada aspek *doubt about action* atau keraguan tentang tindakan sebanyak 154 responden (44,13%) dalam kategori tinggi.

Pada aspek *personal standar* atau standar pribadi memberikan pengaruh sebesar 5,5% terhadap ketidakpuasan tubuh. Pada aspek *personal standar* atau standar pribadi sebanyak 238 responden (68,19%) dalam kategori sedang.

Pada aspek *parental expectation* atau harapan orang tua memberikan pengaruh sebesar 7,2% terhadap ketidakpuasan tubuh Pada aspek *parental expectation* atau harapan orang tua sebanyak 166 responden (46,13%) dalam kategori sedang.

Pada aspek *parental criticism* atau kritik orang tua memberikan pengaruh sebesar 12,6% terhadap ketidakpuasan tubuh. Arshuha dan Amalia (2019) mengemukakan individu yang memiliki orang tua yang menetapkan harapan dan tujuan yang tinggi dan membuat individu terdorong untuk pencapaian yang tinggi sehingga terbiasa untuk mengejar standar tinggi bahkan dalam hal tubuh sekalipun, itulah sebabnya yang membuat individu tidak puas dengan tubuhnya. Pada aspek *parental criticism* atau kritik orang tua 137 responden (37,82%) dalam kategori sedang.

Pada aspek *organization* atau organisasi berpengaruh secara signifikan terhadap ketidakpuasan tubuh dan hanya memberikan pengaruh yang paling kecil sebesar 1,3% terhadap ketidakpuasan tubuh. Arshuha & Amalia (2019) mengemukakan bahwa jika individu tidak dapat mengorganisir tubuhnya, maka tubuh dan penampilannya menjadi tidak terawat sehingga jauh dari standar penampilan masyarakat sehingga menyebabkan meningkatnya rasa tidak puas pada tubuhnya. Pada aspek *organization* atau organisasi sebanyak 224 responden (64,18%) berada pada kategori tinggi.

KESIMPULAN

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan perfeksionisme terhadap ketidakpuasan tubuh pada mahasiswa di kota Makassar. Perfeksionisme menunjukkan pengaruh yang bersifat positif terhadap ketidakpuasan tubuh. Semakin tinggi perfeksionisme maka akan semakin tinggi pula ketidakpuasan tubuh, sebaliknya makin rendah perfeksionisme maka akan rendah juga ketidakpuasan tubuh.

Individu yang memiliki ketidakpuasan tubuh diharapkan agar dapat menerima keadaan tubuhnya, karena mempertimbangkan dampak buruk dari ketidakpuasan tubuh. Individu yang memiliki sifat perfeksionisme diharapkan agar dapat meminimalisir sifat perfeksionisme yang

.....

dimiliki, karena mempertimbangkan dampak negatif dari perfeksionisme. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor lain yang berkaitan dengan ketidakpuasan tubuh seperti budaya, keluarga, dan usia.

DAFTAR REFERENSI

- Ambarini, A. N.(2019). Body Dissatisfaction Ditinjau Dari Intensitas Penggunaan Instagram Dan Jenis Kelamin. Skripsi. Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Ananta, A., & Suhadianto, S. (2022). Body Dissatisfaction Pada Wanita Masa Emerging Adulthood: Bagaimana Peranan Social Comparison dan Perfeksionisme. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(4), 532–541. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v11i4>
- Arshuha, F., & Amalia, I. (2019). Pengaruh perbandingan sosial dan perfeksionisme terhadap body. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 5(2), 75–92.
- Azwar, S. (2018). *Metodologi Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cash, T. F. (2012). *encyclopedia of body image and human appearance*. academia press.
- Grogan, S. (2017). *body images understanding body dissatisfaction in men, women, and children* (third). New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Turnbull-Donovan, W., & Mikail, S. F. (1991). The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, Validity, and Psychometric Properties in Psychiatric Samples. *Psychological Assessment*, 3(3), 464–468. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.3.3.464>
- Hendarto, W.T. & Ambarwati, K.D. (2020). *Perfeksionisme dan Distres Psikologis pada Mahasiswa*. *jurnal bimbingan konseling undiksha*, 11(2), 14-159.
- Hurlock, E. B. (1997). *psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (fifth). Jakarta: Erlangga.
- Indra Wahyudi, M., & Salis Yuniardi, M. (2019). BODY IMAGE DAN KECENDERUNGAN BODY DYSMORPHIC DISORDER PADA MAHASISWI (Body Image and Trends of Body Dysmorphic Disorders in Students). *Psycho Holistic*, 1(1), 30–37. <http://journal.umbjm.ac.id/index.php/psychoholistic30>
- Iswidyanti, S. S., & Hamidah. (2018). Hubungan antara perfeksionisme dengan kecenderungan muscle dysmorphia pada pria dewasa awal pengguna pusat kebugaran. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental Tahun*, Vol. 7, 84–96.
- Kartikasari, N. Y. (2013). Body dissatisfaction terhadap psychological well. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 304–323. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/download/1585/1690/3658#:~:text=Dari hasil penelitian yang dilakukan,ialah sebesar 6%2C15%25.>
- O'Connor, D.B., O'Connor, R. C., & Marshall, R. (2007). perfectionism and psychological distress: Evidence of the mediating effects of rumination. *European Journal of Personality*, 21, 429–452.
- Ogden, J. (2010). *the psychology of eathing. From Healthy to disordere behaviour* (second edi). Amerika Serikat: Blackwell Publishing.
- Pakki, S. S., & Sathiyaseelan, A. (2018). Issues related to body image in young adult women Saudi Journal of Humanities and Social Sciences (SJHSS) Issues Related to Body Image in Young Adult Women. *Saudi Journal of Humanities and Social Sciences (SJHSS)*, 3(2), 250–254. <https://doi.org/10.21276/sjhss.2018.3.2.11>
- Pratiwi, S. (2016). *Hubungan antara perfeksionisme dan ketidakpuasan terhadap citra tubuh pada masa dewasa awal*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Sanata Dharma.

- Rasooli, S. S., & Lavasani, M. G. (2011). Relationship between personality and perfectionism with body image. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, 1015–1019. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.03.231>
- Santrock, J. W. (2011). *Life Development Perkembangan Masa-Hidup* (E. Ketigabelas (ed.)). New York: McGraw Hill.
- Shafran, R., Egan., S., & Wade., T. (2010). *Overcoming Perfectionism, A Self-help guide using Cognitive Behavioral Techniques*. Robinson Publishing.
- Stairs, A. M., Smith, G. T., Zapolski, T. C. B., Combs, J. L., & Settles, R. E. (2012). Clarifying the Construct of Perfectionism. *Assessment*, 19(2), 146–166. <https://doi.org/10.1177/1073191111411663>
- Stoeber, J. (2018). *the psychology of prfectionism theory, research, application*. NewYork London: Routledge.
- Wade, T. D., & Tiggemann, M. (2013). The role of perfectionism in body dissatisfaction. *Journal of Eating Disorders*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.1186/2050-2974-1-2>
- Wardani, N. S. (2022). *Hubungan Antara Perfeksionisme Dengan Ketidakpuasan Terhadap Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal*. Fakultas Psikologi. Universitas Mercu Buana.
- Yuanita, H., & Sukamto, M. E. (2013). Fenomena Body Dissatisfaction Pada Perempuan Anggota Fitness Centre. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 4(1), 12. <https://doi.org/10.26740/jpvt.v4n1.p12-23>
-