

HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH, PERFEKSIONISME, DENGAN *BODY DISSATISFACTION* PADA MAHASISWA ILMU KEPERAWATAN ANGKATAN 2022 UNIVERSITAS DIPONEGORO

Fitra Zharfan Ilmawan¹, Annastasia Ediaty¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275
E-mail: fitrazharfan400@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan perfeksionisme dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa Ilmu Keperawatan angkatan 2022 Universitas Diponegoro. *Body dissatisfaction* merupakan evaluasi negatif individu terhadap bentuk dan penampilan tubuhnya. IMT merupakan ukuran status gizi yang dihitung berdasarkan perbandingan berat badan (kg) dengan tinggi badan kuadrat (m²). Perfeksionisme merupakan kecenderungan individu untuk menetapkan standar yang sangat tinggi bagi dirinya sendiri maupun orang lain disertai evaluasi diri yang ketat. Subjek penelitian berjumlah 130 mahasiswa program sarjana Ilmu Keperawatan angkatan 2022 Universitas Diponegoro. Pengumpulan data menggunakan *Multidimensional Perfectionism Scale* (15 aitem, $\alpha = 0,839$), skala *body dissatisfaction* (29 aitem, $\alpha = 0,953$), serta pengukuran IMT melalui *self-report* berat dan tinggi badan. Hasil analisis regresi linear berganda menggunakan JASP menunjukkan bahwa secara simultan IMT dan perfeksionisme berhubungan signifikan dengan *body dissatisfaction* ($F(2,127) = 19,06$; $p < 0,001$) dengan kontribusi sebesar 21,9% ($adjusted R^2 = 0,219$). Secara parsial, IMT berhubungan positif dan signifikan terhadap *body dissatisfaction* ($\beta = 0,362$; $p < 0,001$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi IMT maka semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction* yang dialami mahasiswa. Perfeksionisme juga berhubungan positif dan signifikan terhadap *body dissatisfaction* ($\beta = 0,311$; $p < 0,001$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi perfeksionisme maka semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction* yang dialami mahasiswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yaitu IMT dan perfeksionisme secara bersama-sama berhubungan dengan *body dissatisfaction*. Secara parsial, IMT dan perfeksionisme masing-masing merupakan prediktor signifikan terhadap *body dissatisfaction*.

Kata kunci: *body dissatisfaction*, Indeks Massa Tubuh, perfeksionisme, mahasiswa

**THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY MASS INDEX,
PERFECTIONISM, AND BODY DISSATISFACTION AMONG
UNDERGRADUATE NURSING STUDENTS OF THE 2022 COHORT AT
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

Fitra Zharfan Ilmawan¹, Annastasia Ediati¹

¹Faculty of Psychology Diponegoro University
Jl. Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, 50275
E-mail: fitrazharfan400@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between Body Mass Index (BMI) and perfectionism with body dissatisfaction among undergraduate Nursing students of the 2022 cohort at Universitas Diponegoro. Body dissatisfaction refers to an individual's negative evaluation of their body shape and physical appearance. BMI is an indicator of nutritional status calculated by dividing body weight (kg) by height squared (m²). Perfectionism refers to an individual's tendency to set excessively high standards for themselves and others, accompanied by strict self-evaluation. The participants were 130 undergraduate Nursing students from the 2022 cohort at Universitas Diponegoro. Data were collected using the Multidimensional Perfectionism Scale (15 items, $\alpha = 0.839$), a body dissatisfaction scale (29 items, $\alpha = 0.953$), and BMI measurements based on self-reported weight and height. Multiple linear regression analysis using JASP showed that BMI and perfectionism were simultaneously and significantly related to body dissatisfaction ($F(2, 127) = 19.06$; $p < 0.001$), with a contribution of 21.9% (adjusted $R^2 = 0.219$). Partially, BMI was positively and significantly related to body dissatisfaction ($\beta = 0.362$; $p < 0.001$), indicating that higher BMI was associated with higher levels of body dissatisfaction among students. Perfectionism was also positively and significantly related to body dissatisfaction ($\beta = 0.311$; $p < 0.001$), indicating that higher levels of perfectionism were associated with higher levels of body dissatisfaction. Therefore, the hypothesis was supported, indicating that BMI and perfectionism were jointly related to body dissatisfaction. Partially, BMI and perfectionism were each significant predictors of body dissatisfaction

Keywords: *body dissatisfaction, Body Mass Index, perfectionism, undergraduate students.*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Fenomena ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*) merupakan isu yang cukup sering ditemukan di Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di Bogor, yaitu sekitar 80%, memiliki persepsi negatif terhadap bentuk tubuhnya, dan persepsi ini berkaitan dengan munculnya kecemasan akan kenaikan berat badan sebagai salah satu dimensi gangguan makan (Kurniawan dkk., 2015). Temuan serupa juga muncul pada penelitian terhadap remaja putri di Surabaya, di mana lebih dari separuh partisipan (55,6%) menunjukkan citra tubuh negatif (Wati & Sumarmi, 2017). Kondisi ini tidak terlepas dari pengaruh *body shaming*, yaitu perilaku negatif yang mengkritik atau mempermalukan seseorang berdasarkan bentuk tubuh, ukuran, maupun penampilan fisik mereka (Permanasari & Arbi, 2022).

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) merupakan fenomena yang semakin nyata tercermin dari berbagai indikator sosial di Indonesia. Pertumbuhan pesat industri kecantikan menjadi salah satu bukti nyata betapa besarnya perhatian masyarakat terhadap standar tubuh dan penampilan ideal, dengan nilai pasar industri kecantikan Indonesia yang diperkirakan mencapai Rp146 triliun pada tahun 2024 (Puslit DPR RI, 2025). Survei Jakpat (2024) turut mengungkap bahwa rata-rata individu menggunakan 4-5 produk

kosmetik setiap harinya, dan sebanyak 79% merasa kepercayaan dirinya bergantung pada penggunaan kosmetik tersebut. Fenomena ini diperkuat oleh maraknya konten transformasi tubuh dan gaya hidup sehat di media sosial seperti TikTok dan Instagram, yang turut mendorong lonjakan minat masyarakat terhadap olahraga dan pembentukan tubuh ideal, tercermin dari pertumbuhan keanggotaan pusat kebugaran yang mencapai 5,6 kali lipat dalam setahun (Froyonion, 2023). Perkembangan industri kecantikan yang semakin menawarkan berbagai tindakan estetika juga perlu disertai dengan perhatian terhadap risiko penggunaannya. Botox, misalnya, meskipun digunakan untuk mengurangi kerutan wajah, tetap dapat menimbulkan efek samping seperti nyeri, pembengkakan, kemerahan, sakit kepala, ptosis, serta komplikasi akibat penyebaran toksin ke area sekitar (Satriyasa, 2019).

Di sisi lain, tekanan terhadap standar tubuh ideal ini turut berdampak pada meningkatnya kecenderungan gangguan makan (*eating disorder*), sebagai salah satu manifestasi ekstrem dari ketidakpuasan tubuh. Studi pada mahasiswa di Amerika Serikat mencatat peningkatan prevalensi gangguan makan dari 15% pada tahun 2013 menjadi 28% pada tahun 2020 (Daly & Costigan, 2022). Fenomena ini turut ditemukan di kawasan Asia Tenggara, dengan prevalensi gangguan makan sebesar 11,5% pada mahasiswa lima negara ASEAN dan 7,4% secara spesifik di Indonesia (Pengpid & Peltzer, 2018). Angka ini bahkan jauh lebih tinggi pada populasi mahasiswa kesehatan, di mana penelitian pada mahasiswa kesehatan di Gorontalo menemukan bahwa 56,4% dari 312 sampel mengalami *eating disorder* (Goi dkk., 2013) hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa program studi

kesehatan, termasuk keperawatan, merupakan kelompok yang rentan mengalami ketidakpuasan tubuh dan konsekuensi psikologisnya.

Body dissatisfaction diketahui sebagai salah satu faktor penting yang berperan dalam munculnya berbagai perilaku dan gangguan terkait citra tubuh. Heider dkk. (2017) menjelaskan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh menjadi salah satu faktor kunci yang berhubungan dengan perilaku diet, afek negatif, serta timbulnya dan penanganan gangguan makan (*eating disorder*). Bentuk ketidakpuasan ini dapat muncul dalam berbagai aspek, seperti aspek kognitif berupa pikiran negatif terhadap tubuh dan kekhawatiran akan ejekan, aspek afektif berupa rasa malu terhadap penampilan, serta aspek perilaku seperti olahraga berlebihan (Putra dkk., 2019). Seseorang yang mengalami ketidakpuasan tubuh cenderung menilai tubuhnya secara negatif, merasa malu ketika berada di lingkungan sosial, melakukan pemeriksaan tubuh secara berulang (*body checking*), berusaha menutupi tubuhnya dengan pakaian tertentu, hingga menarik diri dari interaksi sosial (Rosen dkk., 1995). Lebih jauh, *body dissatisfaction* dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis seseorang, antara lain memicu tekanan emosional, perenungan berlebih mengenai penampilan (Stice & Shaw, 2002), suasana hati yang rendah, harga diri yang rendah, serta kepuasan hidup yang menurun (Han dalam You & Shin, 2016). Oleh karena itu, ketidakpuasan terhadap tubuh tidak semata-mata menyangkut dimensi fisik, tetapi juga berpotensi mengganggu kesehatan mental serta menurunkan kualitas hidup secara menyeluruh.

Dalam konteks mahasiswa, *body dissatisfaction* menjadi masalah yang cukup sering terjadi, terutama pada mahasiswi, di mana sekitar 80% di antaranya dilaporkan mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya (Heatherton dkk., 1995, dalam Chang dkk., 2016). Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *body dissatisfaction* tinggi berisiko lebih besar mengalami gangguan makan dibandingkan individu dengan tingkat *body dissatisfaction* rendah (Permanasari, 2022). Selain itu, ketidakpuasan tubuh juga dikaitkan dengan berbagai perilaku berisiko seperti makan tidak teratur, olahraga berlebihan, konsumsi pil diet, dan penggunaan steroid (Barnes dkk., 2020). Dengan demikian, urgensi untuk memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa menjadi sangat penting, khususnya dalam upaya pencegahan dan intervensi dini.

Salah satu faktor psikologis yang secara konsisten ditemukan berhubungan dengan *body dissatisfaction* adalah perfeksionisme. Perfeksionisme merupakan suatu kecenderungan kepribadian di mana individu menetapkan standar keberhasilan yang sangat tinggi bagi dirinya sendiri, disertai dengan evaluasi diri yang ketat dan kecenderungan untuk mengkritik diri ketika gagal mencapai standar tersebut (Frost dkk., 1990; Hamachek, 1978). Individu perfeksionis biasanya menetapkan target yang sulit dicapai dan menunjukkan ketidakpuasan terhadap pencapaian pribadi (Stoeber, 2018). Perfeksionisme juga dapat muncul dalam berbagai aspek kehidupan seperti akademik, pekerjaan, hubungan keluarga, bahkan dalam penilaian terhadap tubuh sendiri (Arshuha & Amalia, 2019; Rasooli & Lavasani, 2011).

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan adanya keterkaitan yang konsisten antara perfeksionisme dan *body dissatisfaction*. Penelitian yang dilakukan oleh Arshuha dan Amalia (2019) menemukan hubungan positif antara kedua variabel tersebut, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecenderungan perfeksionistik seseorang, semakin besar pula kemungkinan individu tersebut merasa tidak puas terhadap tubuhnya. Temuan serupa dilaporkan oleh Chang dkk. (2016), yang menunjukkan bahwa dimensi *evaluative concerns perfectionism* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswi. Hasil ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang juga mengonfirmasi adanya korelasi antara perfeksionisme dan citra tubuh negatif (Boone & Soenens, 2015; Donovan dkk., 2014; Downey & Chang, 2007). Individu dengan standar pribadi yang tinggi cenderung sangat peka terhadap kekurangan diri dan menaruh perhatian berlebihan pada aspek tubuh yang dianggap tidak sempurna (Shafran dkk., 2002). Ketika tubuh dipersepsikan memiliki kekurangan, hal tersebut menjadi pusat perhatian dan sangat memengaruhi harga diri individu, sehingga mereka hanya merasa puas ketika mampu mengendalikan bentuk tubuh sesuai standar pribadi yang ditetapkan (Shafran dkk., 2002).

Selain faktor psikologis, *body dissatisfaction* juga dipengaruhi oleh faktor fisik, salah satunya Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT adalah ukuran yang dihitung berdasarkan perbandingan antara berat dan tinggi badan, yaitu dengan membagi berat badan (kg) dengan tinggi badan dalam meter yang dikuadratkan (kg/m^2), dan digunakan sebagai ukuran sederhana untuk menilai status berat badan serta

mengklasifikasikan kelebihan berat badan dan obesitas (Kemenkes RI, 2018). Individu dengan IMT normal cenderung memiliki pola pikir yang lebih positif, termasuk dalam merepresentasikan *body image* mereka (Juliadilla, 2017). Meskipun demikian, sebagian individu tetap mengadopsi standar citra tubuh ideal tertentu, seperti memiliki tubuh kurus dan berkulit putih sebagaimana gambaran tubuh ideal yang banyak ditampilkan di negara Barat maupun Asia (Young, Smith, & Batten, 2022), yang sering dijadikan acuan ideal oleh masyarakat luas (Hidayati, Sumarwiyah, & Lestari, 2023). Ketidaksesuaian antara kondisi tubuh aktual dengan standar tubuh ideal yang dianut individu, khususnya pada mereka yang memiliki IMT di luar rentang normal, dapat meningkatkan risiko munculnya ketidakpuasan terhadap tubuh (Yusuf, 2022).

Mahasiswa Ilmu Keperawatan merupakan kelompok yang sangat relevan untuk dikaji dalam konteks *body dissatisfaction*. Perfeksionisme merupakan karakteristik kepribadian yang banyak ditemukan pada mahasiswa di bidang kesehatan. Penelitian menunjukkan bahwa *self-critical perfectionism* berhubungan positif dengan depresi pada mahasiswa, baik pada kelompok pra-medis maupun non-pra-medis (Sevlever & Rice, 2010). Sejak akhir tahun 1990-an, perfeksionisme mulai dipandang sebagai atribut kepribadian penting dalam profesi medis, di mana bekerja secara presisi dan tanpa kesalahan dianggap sebagai standar yang harus dicapai dalam budaya pendidikan kesehatan yang menjunjung tinggi kesempurnaan (Atwa dkk., 2024). Mahasiswa kesehatan menyadari adanya ekspektasi sosial bahwa tenaga medis harus tampil sempurna dan bekerja tanpa kesalahan (Loxterkamp, 2013), sehingga mendorong mereka

untuk mengembangkan kecenderungan perfeksionistik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dari profesi lain (Enns dkk., 2001). Berdasarkan penelitian Kelly dan Clark (2017) yang dilakukan pada mahasiswa ilmu keperawatan, ditemukan bahwa sebanyak 160 responden (65%) berada pada kategori perfeksionisme sedang hingga tinggi pada dimensi *self-oriented perfectionism*, yang mengindikasikan bahwa mahasiswa Ilmu Keperawatan memiliki kecenderungan menetapkan standar diri yang tinggi dan tuntutan internal untuk mencapai kesempurnaan.

Kondisi ini juga tergambar pada mahasiswa Ilmu Keperawatan angkatan 2022 Universitas Diponegoro. Hasil wawancara pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap tiga mahasiswa Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro angkatan 2022 memberikan gambaran mengenai fenomena yang diteliti. Partisipan mengungkapkan bahwa mereka merasa kurang puas terhadap kondisi tubuhnya karena padatnya aktivitas akademik membuat mereka memiliki waktu yang terbatas untuk merawat dan menjaga kondisi tubuh. Selain itu, partisipan memersepsikan adanya tuntutan untuk selalu teliti dan menghasilkan performa yang optimal dalam lingkungan akademik Fakultas Kedokteran, sehingga mereka mengaitkannya dengan kecenderungan perfeksionisme yang berkembang di lingkungan perkuliahan. Meskipun temuan ini diperoleh dari jumlah partisipan yang terbatas dan tidak dapat digeneralisasikan, hasil wawancara pendahuluan tersebut memberikan gambaran awal mengenai adanya *body dissatisfaction* dan kecenderungan perfeksionisme pada mahasiswa yang menjadi subjek penelitian.

Meskipun penelitian mengenai *body dissatisfaction* dan faktor-faktor yang memengaruhinya telah banyak dilakukan, terdapat kesenjangan (*gap*) penelitian yang perlu diisi. Penelitian-penelitian sebelumnya umumnya mengkaji perfeksionisme dan *body dissatisfaction* secara terpisah dari faktor fisik seperti IMT, atau hanya mengkaji IMT dan *body dissatisfaction* tanpa mempertimbangkan faktor psikologis seperti perfeksionisme. Kajian yang secara bersamaan mengintegrasikan IMT sebagai faktor fisik dan perfeksionisme sebagai faktor psikologis dalam memprediksi *body dissatisfaction* masih terbatas, khususnya pada mahasiswa Ilmu Keperawatan. Selain itu, sejauh penelusuran peneliti, belum ditemukan penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan antara IMT, perfeksionisme, dan *body dissatisfaction* pada mahasiswa Ilmu Keperawatan angkatan 2022 Universitas Diponegoro.

Berdasarkan uraian di atas, kombinasi antara tekanan akademik yang padat, beban pengerjaan skripsi, standar diri yang tinggi, serta faktor fisik seperti IMT menjadikan mahasiswa Ilmu Keperawatan angkatan 2022 kelompok yang rentan mengalami *body dissatisfaction*. Oleh karena itu, dengan masih tingginya relevansi isu ketidakpuasan tubuh di kalangan mahasiswa dan adanya kontribusi baik dari faktor psikologis maupun fisik, penelitian ini penting dilaksanakan untuk mengkaji hubungan antara Indeks Massa Tubuh, perfeksionisme, dan *body dissatisfaction* pada mahasiswa Ilmu Keperawatan angkatan 2022 Universitas Diponegoro.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara indeks massa tubuh, perfeksionisme dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa Ilmu Keperawatan angkatan 2022 Universitas Diponegoro?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji keterkaitan antara indeks massa tubuh serta perfeksionisme dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan angkatan 2022 Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi klinis, dengan memperkuat bukti empiris mengenai hubungan antara indeks massa tubuh, perfeksionisme dan *body dissatisfaction* dalam konteks lingkungan akademik yang memiliki tekanan tinggi.

2. Manfaat Praktis

Penulis meyakini bahwa penelitian ini tidak hanya bermanfaat secara akademis, tetapi juga memiliki implikasi praktis yang dapat dirasakan langsung. Antara lain manfaat yang dapat didapatkan adalah berikut:

a. Bagi Partisipan (Mahasiswa Ilmu Keperawatan angkatan 2022)

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa ilmu keperawatan mengenai hubungan indeks massa tubuh, perfeksionisme dan *body dissatisfaction*. Dengan demikian, para mahasiswa dapat lebih mengenai mengenai potensi kaitan antara indeks massa tubuh, perfeksionisme dengan cara mereka memandang diri secara fisik, yang dapat mendorong refleksi diri yang lebih sehat.

b. Bagi Institusi (Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro)

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan berbasis data bagi pihak pengelola Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro. Temuan ini dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang atau memperkuat program kesejahteraan mahasiswa melalui penyusunan program promosi kesehatan mental dan fisik yang mendukung terbentuknya citra tubuh yang positif pada mahasiswa..

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu memperkaya literatur serta membuka peluang untuk melakukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam, terkait indeks massa tubuh, perfeksionisme dan *body dissatisfaction*, atau melakukan studi komparatif dengan jurusan lain yang memiliki tingkat tekanan berbeda.

