

Body Image Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Masa Dewasa Awal

Omega Lambulalo Rengga¹, Christiana Hari Soetjningsih²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, Indonesia

¹omegaa637@gmail.com, ²soetji_25@yahoo.co.id

Article History:

Received

14/03/2022

Revised

28/03/2022

Accepted

27/04/2022

Published

20/06/2022

Abstract. Body image consists of self-perception, emotional cognition, and behavior related to one's physical appearance. Evaluating how individuals react to changes in body shape, capacity, and function is very important for men and women in early adulthood. The evaluation results can produce a positive body image or a negative body image. The purpose of the study was to examine the differences in body image between men and women in early adulthood. The participants consisted of 54 men and 54 women. The research instrument used was the Multidimensional Boddy Self-Relation Questionnaire Appearance Scale (MBRSQ-AS). Data analysis used an independent sample T-test. The results of the comparison test show that there is no difference in body image between men and women in early adulthood.

Keywords: *Body Image, Gender, Early Adulthood*

Abstrak. *Body image* terdiri dari persepsi diri, kognisi emosi, dan perilaku yang terkait dengan penampilan fisik seseorang. Mengevaluasi bagaimana individu bereaksi terhadap perubahan bentuk tubuh, penampilan dan fungsi sangat penting untuk laki-laki dan perempuan masa dewasa awal. Hasil evaluasi dapat menghasilkan *body image* positif ataupun *body image* negatif. Tujuan penelitian menguji perbedaan *body image* antara laki-laki dan perempuan pada masa dewasa awal. Partisipan terdiri dari 54 laki-laki dan 54 perempuan. Instrumen penelitian menggunakan skala Multidimensional Boddy Self-Relation Questionnaire Appearance Scale (MBRSQ-AS). Analisis data menggunakan *Uji Independent Sample T-test*. Hasil uji komparasi menunjukkan tidak ada perbedaan *body image* antara laki-laki dan perempuan pada masa dewasa awal.

Kata kunci: *Body Image, Jenis Kelamin, Masa Dewasa Awal*



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Pendahuluan

Menurut Hurlock (2013) masa dewasa awal merupakan periode tahap adaptasi terhadap pola dan hubungan sosial yang baru, ketika individu telah menyelesaikan pertumbuhannya dan mampu menerima kedudukan dalam masyarakat. Masa dewasa awal merupakan masa terjadinya perubahan minat, salah satunya adalah minat pribadi. Camobell A. (dalam Hurlock, 2013) berpendapat bahwa minat pribadi berhubungan dengan penampilan, saat ini setiap individu menyadari bahwa penampilan berperan penting dalam pekerjaan, karir, sosial, dan keluarga

sehingga ketika menyadari adanya kekurangan dalam dirinya membuat individu cenderung berusaha untuk meningkatkannya dengan diet, perawatan dan olahraga. Matheas dan Khan (dalam Hurlock, 2013) juga menjelaskan bahwa individu dengan penampilan fisik yang menarik menjadi keuntungan dan digunakan untuk memperoleh sesuatu yang menyenangkan seperti diterima secara sosial, dianggap lebih positif, disukai banyak orang dan juga dianggap lebih bahagia dan mudah dalam menyesuaikan diri. Dalam hal ini, individu dapat menilai penampilan fisiknya yang dapat bersifat positif atau negatif berdasarkan tanggapan individu menyikapinya, yang oleh Cash dan Pruzinsky (2002) disebut dengan *body image*.

Cash dan Pruzinsky (2002) mendefinisikan *body image* sebagai konstruksi multidimensi yang terdiri dari persepsi diri, kognisi emosi, dan perilaku yang terkait dengan penampilan fisik seseorang. Persepsi tersebut dapat berupa persepsi positif adalah individu cenderung merasa puas dengan penampilan tubuh (fisiknya) maupun negatif yaitu individu yang tidak puas terhadap penampilan fisik yang dimilikinya (Cash, 2012). Denich dan Ifdil (2015) juga berpendapat *body image* merupakan pikiran atau bagaimana individu mempersepsikan tentang tubuh ideal dan apa yang mereka inginkan terhadap bagian tubuh tertentu sesuai dengan persepsi orang lain dan seberapa harus menyesuaikan persepsi tersebut. *Body image* menurut Banfield dan McCabe (dalam Imah 2008) yaitu pengungkapan pikiran dan juga perasaan individu terhadap ketidakpuasan yang dirasakan pada tubuhnya, mementingkan bentuk tubuh dan penampilan sehingga muncul perilaku tertentu seperti diet yang ketat, dan adanya pengungkapan persepsi individu terhadap bagian tubuh tertentu. Namun *body image* bukan hanya sekedar penampilan fisik, daya tarik ataupun kecantikan, namun *body image* juga berbicara mengenai gambaran mental individu terkait tubuhnya sama seperti pikiran, perasaan, kesadaran, pertimbangan maupun perilakunya (Amalia, 2007).

Body image positif berperan sebagai kunci utama membangun kesehatan psikologis dan perkembangan fisik pada individu (Cash & Pruzinsky, 2002). Perasaan puas membuat individu menghargai dan menerima kekurangan dari tubuhnya (Ramanda dkk., 2019). Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Dona Eka (dalam Maryam & Ifdil, 2019) bahwa gambaran *body image* yang positif secara umum mempersepsikan tubuhnya, adanya sikap puas dan cenderung tidak merasa cemas pada tubuhnya, serta tidak menghindari aktivitas yang menunjukkan bentuk tubuhnya. Individu dengan kepuasan akan bentuk tubuhnya memiliki perasaan nyaman dan percaya terhadap dirinya jika berada di lingkungan sosial (Sari & Suarya, 2018). Sebaliknya, individu dengan *body image* negatif ketidakmampuan dalam menerima keadaan tubuhnya sehingga menghambat kemampuan dalam membangun hubungan positif

dengan lingkungan sosial (Dancey & Kenny, dalam Ramanda dkk., 2019). Selain itu *body image* yang negatif akan membuat individu mengalami banyak masalah dengan tubuhnya seperti merasa tidak puas dengan tubuh yang dimiliki, depresi bahkan sampai dengan gangguan makan (Cash & Pruzinsky, 2002).

Salah satu faktor yang mempengaruhi *body image* adalah jenis kelamin (Cash & Pruzinsky, 2002). Jenis kelamin adalah karakteristik biologis baik itu fisik dan anatomi yang menggolongkan manusia ke dalam kategori laki-laki dan perempuan (Utaminingsih, 2017). Dalam Monteath dan McCabe (1997) perempuan cenderung memperhatikan *body image* yang dimiliki, dan juga sikap perempuan terhadap penampilan yang dimiliki akan berpengaruh terhadap penilaian bentuk tubuhnya sehingga menyebabkan rasa puas maupun tidak puas terhadap *body image* yang dimiliki. Gambaran ideal perempuan adalah perempuan yang lebih kurus daripada rata-rata berat perempuan pada populasi, sehingga terhitung lebih banyak perempuan yang beratnya melebihi berat badan ideal (Fallon, dalam Santrock, 2002). Penelitian yang dilakukan oleh Prameswari (2020) pada perempuan remaja akhir mendapatkan hasil bahwa 124 subjek memiliki *body image* sedang yang berarti bahwa individu masih bisa menerima penampilan fisiknya namun memiliki kekhawatiran terhadap penampilan fisik sehingga melakukan upaya untuk mengurangi kekurangan yang dirasakan. Hasil berbeda diperoleh pada penelitian yang dilakukan Maulani (2019) yaitu wanita masa dewasa awal memiliki pandangan negatif terhadap *body image* yang dimilikinya. Masalah *body image* secara luas dilihat sebagai masalah perempuan dengan asumsi bahwa masalah tersebut tidak relevan untuk laki-laki. Pada kenyataannya, banyak laki-laki termotivasi untuk memiliki fisik yang baik sebagai unsur penting bagi daya tarik yang dimiliki, salah satunya adalah laki-laki menjadi lebih rentan terhadap berbagai masalah bentuk tubuh dibandingkan perempuan karena ideal fisik laki-laki jauh lebih kompleks dibandingkan perempuan (Cash & Pruzinsky, 2002). Apabila persepsi laki-laki dewasa terhadap ukuran tubuhnya adalah normal maka akan merasa lebih puas terhadap dirinya sebaliknya laki-laki yang cenderung mempersepsikan diri gemuk dan kurus akan merasa kurang puas terhadap dirinya (Powers & Erickson dalam Santrock, 2002). Hal ini dapat dilihat bahwa persepsi berperan penting dalam menentukan label seseorang terhadap *body image* yang dimilikinya.

Penelitian yang dilakukan di Jerman oleh Rief dkk. (2006) ditemukan bahwa persepsi *body image* antara remaja laki-laki dan perempuan berbeda yaitu sebanyak 41% perempuan disibukkan dengan memikirkan penampilan dan untuk laki-laki hanya sebesar 21% saja yang memikirkan penampilannya sehingga cenderung perempuan lebih memikirkan *body image* yang dimiliki. Dalam Santrock (2002) kelebihan berat badan merupakan persoalan umum baik bagi

laki-laki maupun perempuan namun lebih banyak perempuan memandangi dirinya mengalami kelebihan berat badan. Penelitian yang dilakukan oleh Alidia (2018) yaitu terdapat perbedaan pandangan *body image* pada remaja ditinjau dari jenis kelamin. Remaja perempuan cenderung tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimilikinya dibandingkan dengan laki-laki. Penelitian tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan Choiriyah dkk. (2019) ditemukan bahwa remaja perempuan lebih cenderung memperhatikan *body image* yang dimilikinya dan akan merasa terganggu jika memiliki *body image* yang tidak sesuai dengan orang yang diidolakan.

Mengevaluasi bagaimana individu bereaksi terhadap perubahan bentuk tubuh, penampilan dan fungsi sangat penting untuk laki-laki dan perempuan masa dewasa awal (Cash & Pruzinsky, 2002). Penelitian yang dilakukan Franzoi dan Kuehler (dalam, Cash & Pruzinsky, 2002) menunjukkan hasil bahwa laki-laki dewasa memiliki *body image* yang lebih positif daripada wanita. Wilcox (1997) mengungkapkan bahwa jenis kelamin tidak mempengaruhi sikap tubuh. Hasil berbeda ditemukan peneliti saat melakukan pra-penelitian kepada sebagian laki-laki dan perempuan usia dewasa awal di Kota Kendari dengan membagikan *questionnaire* melalui *google form*. Didapatkan bahwa sebagian besar dari subjek tidak puas terhadap *body image* yang dimiliki sedangkan keseluruhan subjek perempuan merasa tidak puas terhadap *body image*, perbedaan terlihat pada subjek laki-laki yang merasa tidak puas pada bagian tubuh tertentu sedangkan subjek perempuan yang cenderung takut jika mengalami kenaikan berat badan. Melihat kembali melalui fenomena yang hadir dan penelitian terdahulu terdapat hasil yang saling bertentangan mengenai *body image* pada laki-laki dan perempuan, sehingga penelitian ini dilakukan untuk mengeksplorasi apakah terdapat perbedaan *body image* antara laki-laki dan perempuan usia dewasa awal. Selain itu, penelitian sebelumnya berfokus pada perempuan sebagai subjek dan peneliti belum menemukan penelitian mengenai perbedaan jenis kelamin terkait *body image* pada masa dewasa awal. Disisi lain, ras dan budaya menetapkan standar sendiri dan berpengaruh dalam menentukan kepuasan ukuran tubuh individu (Cash & Pruzinsky, 2002) sehingga peneliti melakukan batasan penelitian dengan memilih Kota Kendari sebagai lokasi penelitian. Oleh karena itu, penelitian tertarik dan bertujuan untuk mengkaji apakah terdapat perbedaan *body image* pada laki-laki dan perempuan usia masa dewasa awal di Kota Kendari. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat perbedaan *body image* antara laki-laki dan perempuan pada masa dewasa awal dan laki-laki memiliki *body image* yang lebih positif dibandingkan dengan perempuan.

Metode

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian komparatif, yang mana penelitian ini akan membandingkan dua varian kelompok untuk melihat ada tidaknya perbedaan dari tiap kelompok tersebut.

Identitas Variabel Penelitian

Variabel-variabel dalam penelitian ini yaitu:

1. Variabel terikat : *Body Image* (Y)
2. Variabel bebas : Jenis Kelamin (X)

Partisipan

Karakteristik partisipan dalam penelitian adalah laki-laki dan perempuan dengan usia 18-28 Tahun, belum menikah, dan domisili Kota Kendari. Jumlah populasi pada penelitian ini tidak diketahui, sehingga jumlah partisipan yang akan diambil adalah 108 dengan jumlah partisipan pada masing-masing kategori laki-laki dan perempuan sebanyak 54 subjek.

Prosedur Penelitian

Proses pengambilan data dilakukan dari tanggal 22 Januari 2022 sampai 5 Februari 2022. Penelitian dilakukan dengan membagikan kuesioner dalam bentuk link *gforms* melalui *whatsapp*. Setelah data terkumpul dilanjutkan dengan analisis data menggunakan alat bantu *IBM SPSS Statistic 21*.

Instrumen Penelitian

Alat ukur pada penelitian ini adalah *Multidimensional Body Self-Relation Questionnaire Appearance Scale* (MBRSQ-AS) yang dikembangkan oleh Thomas F Cash dan telah dimodifikasi oleh Itani (2011), skala ini memiliki 34 aitem. Skala dibuat dalam skala Likert untuk 5 alternatif jawaban yang terdiri dari “sangat tidak setuju” hingga “sangat setuju”.

Pengujian skala dengan analisis item (uji daya diskriminasi) dilakukan sebanyak 1 putaran dengan batas koefisien korelasi $\geq 0,30$ (Azwar,1999). Hasil seleksi dari 34 aitem diperoleh 1 aitem gugur dengan koefisien reliabilitas 0.709. selanjutnya dilakukan kembali uji kedua dengan 33 item yang baik, dan pada uji kedua ini tidak ditemukan aitem yang gugur dengan koefisien reliabilitas 0.723.

Tabel 1.
Hasil Reliabilitas Pengujian Skala

Pengujian	Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
I	.709	.698	34
II	.723	.717	33

Teknik Analisis Data

Analisis statistik untuk uji beda menggunakan *independent sample t-test*, dengan bantuan aplikasi SPSS ver. 21. Dapat dikatakan ada perbedaan bila memiliki nilai signifikansi ($p < 0,05$), dan tidak ada perbedaan bila memiliki nilai signifikansi ($p > 0,05$). Sebelumnya dilakukan uji asumsi terlebih dahulu yaitu uji normalitas dan uji homogenitas.

Hasil

Gambaran Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini dikelompokkan menjadi 2 (dua) yaitu kelompok laki-laki dan kelompok perempuan. Kedua kelompok ini memiliki karakteristik yang sama yaitu usia 18-28 tahun, belum menikah, dan domisili di Kota Kendari.

Tabel 2.
Gambaran Partisipan

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	54	50%
Perempuan	54	50%
Total	108	100%

Berdasarkan Tabel 2, diketahui partisipan dalam penelitian ini berjumlah sama dengan partisipan perempuan sebanyak 54 Partisipan dengan persentase 50% dan jumlah partisipan laki-laki sebanyak 54 dengan persentase sebesar 50%.

Tabel 3.
Usia Partisipan

Usia	Jumlah Subjek		%
	Laki-laki	Perempuan	
18 -19 Tahun	6	18	22%
20-21 Tahun	30	29	55%
22-23 Tahun	11	5	15%
24-25 Tahun	4	0	4%
26- 28 Tahun	3	2	5%
Total	54	54	100%

Berdasarkan Tabel 3, rerata usia partisipan dalam penelitian ini adalah usia 20-21 Tahun dengan persentase 55% atau setara dengan 59 partisipan.

Analisis Deskriptif

Untuk menentukan tinggi rendahnya variabel *body image* pada masa dewasa awal, maka digunakan 5 kategori pengelompokan sebagai berikut:

Tabel 4.
Kategorisasi Pengukuran *Body Image*

Kategori	Interval	F	%
Sangat Tinggi	138,7 < x ≤ 165	1	0,93%
Tinggi	112,3 < x ≤ 138,6	32	29,63%
Sedang	85,9 < x ≤ 112,2	73	69,44%
Rendah	59,5 < x ≤ 85,8	0	0,00%
Sangat Rendah	33 < x ≤ 59,4	0	0,00%
	Mean = 107,48	SD = 10,262	

Tabel 4, menunjukkan tingkat *body image* pada masa dewasa awal dalam kategori sedang dengan persentase 69,44%.

Tabel 5.
Kategorisasi Pengukuran *Body Image* Berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori	Interval	Frekuensi		%	
		Laki-laki	Perempuan		
Sangat Tinggi	138,7 ≤ x ≤ 165	0	1	0,00%	0,93%
Tinggi	112,3 ≤ x ≤ 138,6	15	17	13,89%	15,74%
Sedang	85,9 ≤ x ≤ 112,2	39	36	36,11%	33,33%
Rendah	59,5 ≤ x ≤ 85,8	0	0	0,00%	0,00%
Sangat Rendah	33 ≤ x ≤ 59,4	0	0	0,00%	0,00%
	Mean = 106,11		SD = 108,85		

Dari tabel 5, diketahui bahwa rata-rata kedua kelompok subjek laki-laki dan perempuan berada dalam kategori *body image* yang sama, yaitu kelompok kategori sedang dengan persentase laki-laki sebesar 36,11% dan perempuan sebesar 33,33%.

Analisis Data

Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini dihitung dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov Test*. Variabel *body image* pada laki-laki memperoleh skor signifikansi 0.272 ($p > 0.05$)

dan perempuan memiliki skor signifikansi 0.939 ($p > 0.05$). Hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov Test menunjukkan kedua kelompok berdistribusi normal.

Tabel 6.
 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			Lakilaki	Perempuan
<i>N</i>			54	54
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Positive</i>		.136	.073
<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>			.998	.533
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>			.272	.939

2. Uji Homogenitas

Hasil yang diperoleh dari uji homogenitas yaitu nilai signifikansi *Levene Statistic* adalah sebesar 0,841 ($p > 0,05$). Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa data kelompok laki-laki dan perempuan pada penelitian ini homogen.

Tabel 7.
 Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances			
Body Image			
<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
.040	1	106	.841

3. Uji Hipotesis

Independent sample t-test yang digunakan pada uji hipotesis bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan rata-rata antara laki-laki dan perempuan. Tabel 8 dan Tabel 9 berikut ini merupakan hasil uji *Independent sample t-test* dengan bantuan SPSS. 21.

Tabel 8.
 Grup Statistik

Group Statistics					
	<i>Jenis Kelamin</i>	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>
	<i>BodyImage</i>	<i>Laki-laki</i>	54	106.11	10.423
	<i>Perempuan</i>	54	108.85	10.006	1.362

Diketahui bahwa hasil uji beda *t-test* menggunakan *Uji Independent Sample T-test*, diperoleh nilai t (t hitung) sebesar -1,394 dengan nilai df (*degree of freedom*) yaitu 106. Dan nilai signifikansi sebesar $p=0,166$ ($p > 0,05$) yang berarti tidak ada perbedaan signifikan *body image*

antara laki-laki dan perempuan masa dewasa awal. Jenis kelamin tidak berdampak pada *body image*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table berikut ini :

Tabel 9.
Independent Samples Test

		<i>Independent Samples Test</i>				
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
TOTAL	Equal Variances assumed	.040	.841	-1.394	106	.166
SKOR	Equal variances not assumed			-1.394	105.825	.166

Diskusi

Berdasarkan hasil uji beda bahwa nilai signifikansi sebesar $p=0,166$ ($p > 0,05$) yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan *body image* antara laki-laki dan perempuan pada masa dewasa awal. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan Shaheen dkk. (2016) bahwa jenis kelamin tidak berpengaruh terhadap pembentukan keseluruhan *body image*, namun dapat dipengaruhi oleh variabel lainnya seperti budaya, status sosial, dan kepribadian. Pada laki-laki dan perempuan memiliki kekhawatiran berbeda terhadap *body image*, umumnya perempuan hampir selalu terkait dengan kelebihan berat badan dan laki-laki kehilangan atribut kekuatan fisik (Benuto dkk., 2007). Laki-laki lebih banyak melakukan pembentukan otot, karena kehilangan kekuatan maupun kelincahan otot menyebabkan laki-laki merasa lemah dan tidak berguna. Sedangkan perempuan berjuang menurunkan berat badan sehingga memiliki tubuh yang kurus dan ideal, dengan melakukan diet (Green & Pritchard, 2003).

Menurut Cash & Pruzinsky (2002) *body image* berhubungan dengan persepsi subjektif, yaitu sikap individu terhadap tubuhnya diimplementasikan melalui persepsi, pemikiran dan perasaan masing-masing individu. Setiap orang memiliki persepsi tertentu tentang penampilan fisiknya, beberapa orang menganggap diri mereka “menarik” dan yang lain menganggap diri mereka “tidak menarik” (Shaheen dkk., 2016). Persepsi yang berbeda pada setiap orang menghasilkan evaluasi yang berbeda pula, hal tersebut dapat berupa evaluasi positif maupun negatif terhadap tubuh (Mills & D’alfonso, 2007). Persepsi orang lain juga berpengaruh terhadap bagaimana individu mengevaluasi dirinya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Santos dkk. (2011) ditemukan bahwa *body image* laki-laki dan perempuan dipengaruhi kuat dengan persepsi orang lain tentang dirinya, adanya dorongan masyarakat tentang tubuh idel mendorong individu

untuk berinvestasi lebih pada penampilan fisik yang dapat menyebabkan timbulnya *body image* negatif.

Dari penelitian yang dilakukan Sharma dkk., 2019 ditemukan bahwa sebanyak 42,2% mahasiswa menyetujui jika media menjadi sumber mengenai standar untuk mencapai tubuh idel dan laki-laki lebih terpengaruh jika dibandingkan perempuan. Peran media membawa pengaruh yang cukup besar dalam mendorong individu memperhatikan penampilan tubuhnya, khususnya dunia saat ini sedang ditransformasi oleh pandemi *covid-19* sehingga mengubah semua kehidupan. Penggunaan video yang dimanfaatkan untuk *meeting*, kuliah, ataupun berkomunikasi seperti *skype*, *zoom*, *whatsapp*, dan *facetime* membuat individu akan terus menerus melihat wajah di layar. Gambar diri yang dimediasi secara teknologi membawa perhatian pada kekurangan yang individu tidak sadari, seperti memperhatikan gigi yang aneh, kerutan, ekspresi aneh, dan adanya perasaan tidak aman (Surin, dkk., 2021). Sejumlah besar informasi di sosial media tentang bagaimana individu harus berolahraga dan diet “jangan menambah berat badan saat *lockdown*” “pastikan berolahraga setiap hari” atau “lakukan diet saat *lockdown*”, hal ini menunjukkan bahwa selain bekerja, mengkhawatirkan penampilan tubuh juga merupakan hal utama selama pandemi (Psychology Today, 2020).

Hasil kategorisasi pengukuran *body image* antara laki-laki dan perempuan pada masa dewasa awal di Kota Kendari, rata-rata berada pada kategorisasi sedang. Menurut Ruth and Debra (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) akibat ketidakpuasan tubuh bukan hanya berdampak negatif tapi mampu memberikan dampak positif, yaitu membuat individu akan termotivasi untuk melakukan perubahan yang lebih baik dengan melakukan manajemen diri. Pada penelitian yang dilakukan Brennan, dkk. (2010) ditemukan bahwa tingkat ketidakpuasan *body image* pada laki-laki dan perempuan semakin diperbaiki dan menjadi stabil dari waktu ke waktu. Penampilan manajemen diri dengan melakukan perawatan, memilah pakaian ataupun perhiasan yang digunakan, menggunakan kosmetik, dan lain sebagainya membuat individu mengalami kesenangan dan kebanggaan dalam penampilan fisik mereka. Mengatasi *body image* negatif pada laki-laki dan perempuan dapat dilakukan dengan beberapa cara. Pertama, individu melakukan *avoidance* yaitu usaha untuk menghindari hal yang membuat persepsi *body image* individu terganggu. Kedua, melakukan *appearance fixing* yaitu berusaha mengubah penampilan dengan memperbaiki salah satu fisik yang dirasa kurang. Ketiga, *rational positive acceptance* yaitu strategi yang berfokus pada perawatan diri dan mulai menerima diri secara positif (Cash & Pruzinsky, 2002).

Simpulan

Simpulan penelitian yaitu tidak adanya perbedaan *body image* antara laki-laki dan perempuan pada masa dewasa awal di Kota Kendari. Namun terdapat kekhawatiran berbeda terhadap *body image*, pada laki-laki cenderung kehilangan atribut kekuatan fisik dan perempuan yaitu kelebihan berat badan. Tingkat kepuasan *body image* laki-laki dan perempuan masa dewasa awal berada pada kategori sedang. Ketidakpuasan *body image* bukan hanya berdampak negatif tapi mampu memberikan dampak positif, yaitu membuat individu akan termotivasi untuk melakukan perubahan.

Saran

Penelitian ini menjelaskan tentang perbedaan *body image* antara laki-laki dan perempuan usia perkembangan masa dewasa awal di Kota Kendari, penelitian yang sama dapat dilakukan dengan lingkup yang lebih luas karena setiap daerah memiliki budaya yang berbeda dan hal tersebut menimbulkan standar yang berbeda. Selain itu untuk penelitian selanjutnya dapat menambah data kualitatif agar data yang didapatkan semakin dalam dan kaya. Penelitian selanjutnya juga diharapkan bisa menambahkan variabel lain sebagai faktor yang mempengaruhi *body image* seperti budaya, status sosial, dan kepribadian.

Kepustakaan

- Amalia, L. (2007). Citra tubuh (*body image*) remaja perempuan. *Musawa Jurnal Studi Gender dan Islam*, 5(4), 441-464.
- Alidia, F. (2018). Body image siswa ditinjau dari gender. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 14(2), 79-92.
- Azwar, S. (1999). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Sigma Alpha.
- Benuto, L., Haboush A., & Jones Forrester, S. (2007). Compensatory efforts for body dissatisfaction; some gender and ethnic differences. *The New School Psychology Bulletin*, 5(2), 109-114.
- Brennan, M. A., Lalonde, C. E., & Bain, J. L. (2010). Body image perceptions: do gender differences exist. *Psi Chi Journal Undergraduate Research*, 15(3), 130-138.
- Cash, T.F. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: The Guilford Press.
- Cash, T. F. (2012). *Encyclopedia of body image and human appearance*. Academic Press: Elsevier.
- Choiriyah, Z., Ramonda, D. A., & Yudanari, Y. G. (2019). Hubungan antara body image dan jenis kelamin terhadap pola makan pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(2), 109-114.
- Denich, A. U., & Ifdil. (2015). Konsep body image remaja putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 55-61.
- Green, S. P., & Pritchard, M. E. (2003). Predictors of body image dissatisfaction in adult men and women. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31(3), 215-222.

- Hurlock, E. B. (2013). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Imah, T., & Rahardjo, P. (2008). Pengaruh kompirasi sosial pada public figures di media massa terhadap body image remaja di kecamatan patikraja, kabupaten banyumas. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 9(3), 175-176.
- Itani, D. (2011). *Body image, self-esteem and academic achievement of 8th and 11th grades male and female Lebanese students*. (Doctoral dissertation). Lebanes American University.
- Maryam, S. (2019). Hubungan body image dengan penerimaan diri mahasiswa putri. (Doctoral dissertation). Universitas Negeri Padang.
- Maulani, F. A. (2019). Body image dan tingkat kebahagiaan pada wanita dewasa awal. *Journal Cognicia*, 7(3), 369-377.
- Mills, J. S., & D'alfonso, S. R. (2007). Competition and male body image: Increased drive fo muscularity following failure to a female. *Journal of social and clinical psychology*, 26(4), 505-518.
- Moonteath, A. S., & Mccabe, P. M. (1997). The influence of societal factors on female body image. *The Journal of Social Psychology*, 137(6), 721-724.
- Prameswari, R. T. (2020). Pengaruh perbandingan sosial terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja akhir perempuan (studi tentang physical appearance). *Journal Cognicia*, 8(1), 432-444.
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. M. K. (2019). Studi kepustakaan mengenai landasan teori body image bagi perkembangan remaja. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2),121-135.
- Rief, W., Buhlmann, U., Wilhelm. S., Borkenhagen, A., & Brahler, E. (2006). The prevalence of body dysmorphic disorder: a population based survey. *Psychological Medicine*, 3(6), 877-884.
- Santos, S. DA., Nahas, MV., & de, S. TF., et all (2011). Prevalnce and associated factors with body image dissatisfaction among adults in southern Brazil: *A population-based study*, 8(4),427-431
- Santrock, J. W. (2002). *Adolescence: perkembangan remaja (Ed.6)*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, I. A. W. P., & Suarya, L. M. K. S. (2018). Hubungan antara social comparison dan harga diri terhadap citra tubuh pada remaja perempuan. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 265-277.
- Shaheen, A., Kumar, H., Dev, W., Parkash, O., & Rai, K. (2016). Gender difference regarding body image: A comparative study. *Advances in Obesity, Wight Management & Control*,4(4),76-79
- Sharma, M., Singh, S. K., Tiwari, P., & Chauhan, N. (2019). Body image perception, eating attitude and influence of media among undergraduate students of medical college in Delhi: across sectional study. *Int J Res Med Sci*, 7(12), 46-27.
- Surin, R. D. B., Santi, D. E., & Ananta, A. (2021). Body image pada mahasiswi dimas pandemi: Bagaimana peranan laxative abuse?. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 92-99.
- Utaminingsih, A. (2017). *Gender dan wanita karir*. Universitas Brawijaya Press.
- Widdows, H (2020, November). Body image in lockdown. *Psychology Today*. Diunduh dari: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/perfect-me/202004/body-image-in>
- Wilcox, S. (1997). Age and gender in relation to body attitudes: Is there a double standard of aging?. *Psychology of Women Quarterly*,21, 549-565.