

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Hurlock (M. V. Pratiwi & Sawitri, 2020) Perempuan dewasa awal berada pada rentang usia 18–40 tahun, yang merupakan masa transisi dari remaja menuju kedewasaan dan ditandai oleh pencapaian puncak perkembangan fisik. Pada tahap ini, individu mengalami peningkatan kemandirian dan mulai membangun identitas diri, termasuk dalam hal penampilan fisik. Santrock (M. V. Pratiwi & Sawitri, 2020) menjelaskan bahwa pada masa dewasa awal, penampilan fisik memiliki peran penting dalam kehidupan sosial perempuan, karena dapat memengaruhi penerimaan sosial, relasi interpersonal, dan cara individu mengevaluasi dirinya sendiri. Kondisi tersebut membuat perempuan dewasa awal lebih sensitif terhadap standar kecantikan dan tuntutan tubuh ideal yang berkembang di lingkungan sosial mereka.

Fenomena ini tercermin dalam berbagai temuan global. Menurut Dr. Jake Linardon (2024) dalam situs breakingeating.com, studi di Swiss terhadap 1.000 wanita dewasa menunjukkan bahwa meskipun 73% memiliki berat badan normal, lebih dari 70% tetap menginginkan tubuh yang lebih kurus. Di Australia, sekitar 23% wanita terlalu fokus pada berat badan dan bentuk tubuh. Sementara itu, 60% wanita lanjut usia (60–70 tahun) di Austria juga dilaporkan tidak puas terhadap tubuh mereka, dengan lebih dari setengahnya membatasi makan demi mencegah kenaikan berat badan. Di Amerika Serikat, 23% wanita sering memantau penampilan tubuhnya, dan 11% menghindari melihat citra tubuh mereka. Studi global lainnya menunjukkan bahwa sekitar 50% wanita Kaukasia dan Afrika-Amerika sama-sama mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh (Dahlani dkk., 2025).

Fenomena serupa juga terjadi di Indonesia. Data dari Kumparan.com (2018) menunjukkan bahwa 89% perempuan Indonesia merasa tidak percaya diri dengan bentuk tubuhnya. Kompas.com (2016) juga melaporkan bahwa perempuan usia 20-an merupakan kelompok yang paling tidak puas terhadap tubuh mereka. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh merupakan masalah yang dialami oleh perempuan di berbagai negara, termasuk Indonesia. Kondisi

ini menggambarkan bahwa banyak perempuan tetap merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya dan memiliki pandangan negatif terhadap bentuk tubuhnya, bahkan setelah melakukan perubahan fisik. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh ini dikenal sebagai *body dissatisfaction* (Dahlani dkk., 2025).

Menurut Grogan (M. V. Pratiwi & Sawitri, 2020), perempuan cenderung memiliki keinginan untuk mengubah bagian tertentu pada tubuhnya agar sesuai dengan harapan dan standar kecantikan yang berlaku di lingkungan sosial. Media massa seperti televisi, film, dan internet turut memperkuat pemahaman masyarakat mengenai bentuk tubuh ideal. Paparan mengenai konsep tubuh ideal ini membuat individu sering merasa tidak puas dengan tubuhnya karena melakukan perbandingan antara dirinya dengan figur yang dianggap memiliki tubuh ideal.

Sejalan dengan hasil penelitian (Priscilia, dkk., 2024) menunjukkan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh paling banyak dialami oleh kelompok dewasa awal dengan jenis kelamin perempuan. Perempuan dewasa awal cenderung memiliki kesulitan dalam menerima dan mengapresiasi tubuhnya, sehingga memunculkan dorongan untuk mengubah bentuk tubuhnya. Temuan ini menegaskan bahwa dewasa awal merupakan kelompok yang rentan mengalami *body dissatisfaction*, dipengaruhi oleh kombinasi faktor sosial, psikologis, maupun media.

Ketidakpuasan bentuk tubuh dapat berdampak pada berbagai masalah kesehatan mental dan emosional. Standar kecantikan yang tidak realistis dan fokus berlebihan pada penampilan fisik dapat membuat individu berusaha keras mencapai tubuh ideal meskipun harus mengorbankan kesehatannya. Pandangan negatif terhadap citra tubuh telah diketahui berdampak buruk pada kesejahteraan fisik maupun psikologis (Putri & Subroto, 2024).

Ketidakpuasan bentuk tubuh pada perempuan dewasa awal juga dapat mendorong berbagai upaya untuk memperbaiki penampilan, seperti melakukan perawatan kecantikan, diet, hingga mengikuti kegiatan di pusat kebugaran. Beragam cara dilakukan individu untuk mencapai bentuk tubuh yang dianggap sesuai dengan standar pribadi maupun sosial (Bestiana, 2012; M. V. Pratiwi & Sawitri, 2020). Hal ini sejalan dengan temuan Muttaqin dan Jafar (2016) Dalam (Sa'diyah & Nugrahawati, 2025) yang menyatakan bahwa 81,2% anggota fitness berolahraga untuk mencapai

citra tubuh yang ideal, 56,2% ingin terlihat lebih menarik di depan pasangan, dan 74% ingin tampil menarik di hadapan teman-temannya. Temuan ini menunjukkan bahwa motivasi untuk berolahraga di pusat kebugaran masih banyak dipengaruhi oleh kebutuhan untuk memperbaiki penampilan.

Selain itu, aktivitas olahraga kerap dimanfaatkan individu sebagai sarana pemenuhan kebutuhan dasar manusia, seperti harga diri, aktualisasi diri, rasa aman, serta kebutuhan fisiologis dan afeksi. Namun pada kenyataannya, motivasi berolahraga tidak hanya berkaitan dengan kesehatan, tetapi juga untuk membentuk tubuh agar terlihat lebih ideal. (Tarmizi et al., 2020) mengemukakan bahwa salah satu alasan utama individu melakukan olahraga adalah keinginan untuk menurunkan berat badan.

Sejalan dengan hal tersebut, Amalia (Fadil et al., 2022), menyatakan bahwa individu yang mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh cenderung melakukan aktivitas olahraga dengan intensitas lebih tinggi. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa pusat kebugaran menjadi salah satu tempat di mana perempuan dewasa awal berupaya mencapai bentuk tubuh yang sesuai dengan standar pribadi maupun sosial.

Ketidakpuasan bentuk tubuh juga ditemukan pada perempuan dewasa awal yang menjadi anggota gym di Pink Lady Fitness. Peneliti melakukan wawancara pada tanggal 19 dan 20 November, secara offline kepada lima orang perempuan berusia 21–23 tahun yang secara rutin berolahraga di gym selama beberapa bulan terakhir. Mereka berada pada tahap dewasa awal, di mana perhatian terhadap penampilan fisik dan bentuk tubuh cenderung meningkat. Berdasarkan teori Cooper (1998) dalam (Muhammad dkk., 2024), ketidakpuasan bentuk tubuh terdiri atas empat aspek, yaitu *self perception of body shape*, *comparative perception*, *attitude toward body image*, dan *severe alterations in body perception*. Keempat aspek tersebut menjadi acuan dalam pengolahan data wawancara.

Pada aspek *self perception of body shape*, seluruh responden menyatakan bahwa mereka belum puas dengan bentuk tubuhnya. kelima responden menggambarkan bahwa tubuh mereka masih belum sesuai harapan atau target pribadi yang ingin dicapai melalui aktivitas gym. Beberapa bagian tubuh yang paling sering dianggap tidak ideal antara lain pinggang yang tampak miring atau tidak simetris, perut yang terlihat buncit, postur yang bungkuk, paha dan bokong yang dinilai kurang proporsional, serta tinggi

badan yang dianggap terlalu pendek. Kondisi ini membuat responden sering merasa sedih atau tidak percaya diri, terutama saat menggunakan pakaian tertentu atau ketika melihat diri mereka di cermin. Perasaan tidak nyaman ini juga kerap muncul ketika terjadi perubahan berat badan yang tidak diinginkan, baik peningkatan maupun penurunan.

Pada aspek *comparative perception*, empat dari lima responden mengaku sering merasa tubuhnya kurang ideal dan pernah membandingkannya setelah melihat konten di media sosial, seperti influencer atau artis Korea yang memiliki bentuk tubuh yang dianggap lebih ideal, teman gym maupun lingkungan sekitar. Proses membandingkan diri ini memunculkan dua reaksi: tiga responden merasa perbandingan tersebut dapat menjadi motivasi untuk berolahraga lebih giat atau memperbaiki pola makan, sedangkan dua responden lainnya justru merasa semakin insecure atau tidak percaya diri. Ketika melihat teman gym mencapai progres lebih cepat, seluruh responden mengaku senang dan kagum, namun dua di antaranya juga merasakan adanya tekanan atau rasa iri ketika dirinya tidak mengalami perkembangan signifikan.

Pada aspek *attitude toward body image*, empat responden merasa senang ketika mendapat pujian tentang tubuhnya, tetapi dua di antaranya menyatakan bahwa pujian tersebut terkadang sulit dipercayai karena merasa tubuhnya masih jauh dari bentuk ideal. Seluruh responden memiliki sikap positif ketika perubahan tubuh berjalan sesuai harapan, misalnya tubuh tampak lebih berisi atau otot mulai terbentuk. Namun, empat responden menyatakan bahwa perubahan yang tidak diinginkan, seperti kenaikan berat badan, membuat mereka sedih, kehilangan motivasi, dan merasa kurang percaya diri. Bentuk tubuh juga memengaruhi suasana hati responden secara signifikan; ketika sedang tidak nyaman dengan penampilannya, 2 responden memilih untuk tidak keluar rumah, menghindari pakaian tertentu, atau merasa malas beraktivitas.

Pada aspek *severe alterations in body perception*, seluruh responden merasakan perubahan persepsi tubuh ketika sedang lelah, stres, atau kurang tidur. Mereka menggambarkan dirinya terlihat lebih pucat, memiliki lingkaran hitam di mata, tampak lebih kurus, atau “tidak terawat.” tiga responden menyatakan bahwa mereka mudah merasa tidak percaya diri ketika memakai pakaian tertentu yang dianggap kurang cocok dengan bentuk tubuhnya. Selain itu, tiga responden merasa kurang nyaman ketika

berada di sekitar orang yang memiliki tubuh lebih ideal. Dua responden juga menyebutkan bahwa mereka cenderung lebih sensitif terhadap penampilan sebelum keluar rumah atau setelah melihat tubuh mereka saat merasa lelah.

Salah satu faktor yang berperan dalam meningkatnya body dissatisfaction pada perempuan dewasa awal adalah kecenderungan melakukan perbandingan sosial dalam penampilan fisik (Apriliani & Soetjningsih, 2023). Menurut Schaefer dan Thompson (2014), perbandingan penampilan fisik atau *physical appearance comparison* merupakan proses ketika individu menilai dirinya termasuk penampilan fisiknya dengan membandingkannya dengan orang lain. Proses ini dilakukan sebagai bentuk evaluasi diri, baik terkait kemampuan maupun penampilan, sehingga individu menggunakan standar yang ia lihat pada lingkungannya untuk menentukan seberapa “ideal” dirinya (Septianningsih & Sakti, 2021).

Dalam konteks penampilan, perempuan yang sering melakukan perbandingan sosial dalam penampilan fisik cenderung merasa bahwa tubuhnya belum ideal. Hal ini menyebabkan munculnya kecenderungan menginginkan bentuk tubuh orang lain, lebih mudah mengkritik diri sendiri, serta merasa kurang berharga atau inferior terhadap standar kecantikan yang ditemui (Littleton & Ollendick, 2003; Celine & Soetjningsih, 2024). Temuan penelitian turut memperkuat hal tersebut. (Apriliani & Soetjningsih, 2023) menemukan adanya hubungan positif antara *physical appearance comparison* dan ketidakpuasan bentuk tubuh pada Wanita pengguna tiktok dan/ atau pengguna instagram. Penelitian lain oleh Dewi dkk. (2020) juga menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *social comparison*, semakin tinggi pula ketidakpuasan tubuh pada perempuan dewasa awal pengguna Instagram.

Kerentanan terhadap perbandingan sosial dalam penampilan fisik ini menjadi semakin kuat pada perempuan dewasa awal karena fase perkembangannya yang sarat tuntutan sosial, tekanan lingkungan, serta kebutuhan untuk membentuk identitas diri. Pada masa ini, individu menilai kualitas hidup melalui hubungan sosial, pencapaian pribadi, dan penampilan fisik (Diener, 2009; Paramadina dkk., 2025). Karena penampilan menjadi aspek yang sangat memengaruhi cara mereka dipersepsikan secara sosial, perempuan pada usia ini cenderung lebih sensitif terhadap standar kecantikan dan lebih mudah mengevaluasi dirinya berdasarkan penampilan orang lain (Paramadina

dkk., 2025). Temuan Wahyuni dkk. (2024) memperkuat hal tersebut dengan menunjukkan bahwa perempuan dewasa awal memiliki tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya, karena tuntutan serta ekspektasi sosial terkait tubuh ideal lebih sering diarahkan pada mereka.

Berikut adalah hasil wawancara dari kelima responden terkait perbandingan sosial dalam penampilan fisik dengan dasar aspek Menurut Schaefer dan Thompson (2014) dalam (Lubis & Indrawati, 2023) yaitu: Penampilan fisik, berat badan, bentuk tubuh, ukuran tubuh dan kadar lemak.

Pada aspek penampilan fisik, lima responden mengatakan bahwa melihat penampilan orang lain baik di gym maupun di media sosial membuat mereka ikut memikirkan penampilan diri sendiri. Empat responden menyatakan bahwa ketika melihat orang dengan penampilan menarik, mereka langsung memikirkan bagaimana penampilan diri mereka, baik dari segi pakaian, gaya, maupun kesan tubuh secara keseluruhan.

Selain itu, tiga dari lima responden mengungkapkan bahwa melihat penampilan fisik orang lain membuat mereka terdorong untuk mengupgrade dan memperbaiki penampilan mereka sendiri baik dari segi gaya berpakaian, riasan, maupun kesan tubuh secara keseluruhan. Sementara itu, satu responden mengaku tidak terlalu terpengaruh oleh penampilan orang lain dan tetap merasa cukup percaya diri.

Dalam aspek berat badan, empat dari lima responden menyatakan bahwa mereka sering memikirkan berat badan sendiri setelah melihat orang lain dengan tubuh yang lebih proporsional atau ideal. Tiga responden merasa dirinya tampak lebih gemuk atau lebih kurus ketika melihat berat badan orang lain yang mereka anggap ideal. Selain itu, dua responden lainnya mengungkapkan bahwa meskipun muncul rasa tidak puas, mereka menjadikan kondisi tersebut sebagai motivasi untuk memperbaiki pola makan dan meningkatkan aktivitas olahraga..

Pada aspek bentuk badan, lima responden Menunjukkan Kecenderungan bahwa ketika melihat bentuk tubuh orang lain, mereka langsung menilai bentuk tubuh mereka sendiri dan merasa kurang ideal. Tiga responden menyebut bahwa bentuk tubuh orang lain kerap terlihat lebih proporsional atau lebih ideal dibandingkan milik mereka, sehingga menimbulkan keinginan untuk memperbaiki diri. Sementara satu responden

lainnya menyebut bahwa meskipun ia melihat bentuk tubuh orang lain, hal tersebut tidak terlalu memengaruhi penilaiannya terhadap bentuk tubuh sendiri.

Pada aspek ukuran tubuh, empat dari lima responden mengaku sering memperhatikan ukuran tubuh orang lain, lalu tanpa sadar membandingkannya dengan ukuran tubuh mereka sendiri. Dua responden menyatakan bahwa ukuran tubuh orang lain sering membuat mereka merasa ukuran tubuh mereka kurang ideal atau kurang menarik. Selain itu, tiga responden juga menjadikan ukuran tubuh orang lain sebagai acuan, sehingga menimbulkan perasaan bahwa ukuran tubuh mereka belum cukup baik atau belum sesuai harapan.

Pada aspek kadar lemak tubuh, lima responden mengatakan bahwa melihat orang lain yang tampak lebih fit membuat mereka memikirkan komposisi tubuhnya sendiri, termasuk kadar lemak. Tiga responden menyatakan bahwa setelah melihat tubuh orang lain, mereka merasa kadar lemak tubuhnya belum ideal, terutama karena pola makan yang belum terkontrol.

Selanjutnya, dua responden mengungkapkan bahwa perbandingan tersebut membuat mereka lebih sadar untuk memperbaiki asupan makanan, memilih lemak sehat, serta menyesuaikan pola latihan agar komposisi tubuh menjadi lebih seimbang.

Selain perbandingan sosial dalam penampilan fisik, faktor psikologis lain yang turut memengaruhi tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh adalah kepercayaan diri. Kedua faktor ini saling melengkapi dalam menentukan bagaimana perempuan dewasa awal mengevaluasi tubuhnya. Menurut Lauster, kepercayaan diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam berpikir, bersikap, dan bertindak secara tepat dalam berbagai situasi. Individu dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi mampu mengenali potensi dirinya, tidak mudah terpengaruh oleh pendapat orang lain, serta dapat mengambil keputusan secara tegas dan mandiri (Jannah dkk., 2025).

Kepercayaan diri berperan penting dalam proses pengembangan diri, karena individu yang memiliki keyakinan positif terhadap kompetensinya akan lebih mampu memahami dirinya sendiri dan menghadapi tuntutan lingkungan dengan lebih efektif (Kartono, 2000; Salsabila dkk., 2024).

Dalam konteks penampilan fisik, individu yang memiliki kepercayaan diri cenderung tidak mudah terpengaruh oleh komentar negatif maupun perbandingan

sosial dengan orang lain. Mereka lebih stabil dalam memandang dirinya dan tidak mudah mengalami penurunan penerimaan diri hanya karena tekanan sosial terkait standar kecantikan. Sebaliknya, individu dengan self-confidence rendah lebih rentan fokus pada kekurangan diri, merasa cemas terhadap penilaian orang lain, serta lebih mudah mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) (Salsabila dkk., 2024).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Yosa Afriany (2024) penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara kepercayaan diri dengan ketidakpuasan bentuk tubuh. Hal ini di perkuat oleh penelitian Azzahra dkk. (2024) yang juga menemukan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara kepercayaan diri dan ketidakpuasan bentuk tubuh pada perempuan dewasa awal. Individu dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah cenderung mengalami ketidakpuasan yang lebih besar terhadap penampilan fisiknya, sedangkan individu yang memiliki kepercayaan diri lebih tinggi menunjukkan evaluasi tubuh yang lebih positif.

Temuan ini memperkuat bahwa kepercayaan diri merupakan faktor psikologis penting yang berkaitan dengan bagaimana perempuan dewasa awal menilai dan menerima kondisi tubuh mereka. Berikut adalah rangkuman hasil wawancara pada lima responden terkait kepercayaan diri dengan dasar Aspek kepercayaan diri menurut Lauster (2008), terdapat beberapa aspek yang dimiliki oleh orang dengan kepercayaan diri yang positif, sebagai berikut (Jannah dkk., 2025): Keyakinan akan kemampuan diri, optimisme, objektif, bertanggungjawab dan rasional.

Pada aspek keyakinan kemampuan diri, lima responden menggambarkan penilaian yang berbeda terhadap kemampuan mereka dalam mencapai target tubuh.. Tiga responden menyatakan bahwa mereka merasa cukup mampu untuk mencapai bentuk tubuh yang diinginkan, meskipun hasilnya belum maksimal karena keterbatasan waktu dan aktivitas lain. Sementara itu, dua responden mengungkapkan bahwa mereka belum sepenuhnya yakin terhadap kemampuan diri karena masih sering merasa malas, kurang konsisten latihan, serta belum disiplin dalam menjaga pola makan. Kondisi ini membuat mereka menilai bahwa usaha yang dilakukan belum sejalan dengan hasil yang diharapkan.

Pada aspek optimisme, empat dari lima responden merasa optimis terhadap perkembangan tubuhnya dan percaya bahwa proses latihan yang dijalani mulai menunjukkan hasil. Mereka menilai tubuhnya mulai berubah walaupun tidak signifikan.

Sebaliknya, satu responden mengaku kurang optimis karena progres yang mereka lihat masih lambat atau tidak sesuai harapan. Meskipun begitu, semua responden masih bisa menyebutkan hal positif dari tubuh mereka yang tetap mereka apresiasi.

Pada aspek objektif, tiga dari lima responden merasa mampu menilai tubuhnya apa adanya tanpa terlalu keras pada diri sendiri. Mereka menyadari kekurangan dalam tubuh namun tetap bisa melihat hal yang realistis. Dua responden yang mengatakan masih cenderung mudah merasa tidak puas terhadap tubuh sendiri, sehingga terkadang bersikap cukup keras terhadap diri, terutama ketika hasil latihan belum terlihat sesuai harapan.

Pada aspek tanggung jawab, empat dari lima responden mengatakan bahwa mereka mampu menjaga komitmen terhadap rutinitas latihan maupun perawatan tubuh. Mereka biasanya menentukan jadwal sendiri, mengikuti program latihan, atau mencari cara untuk memperbaiki bagian tubuh tertentu. Satu responden menyatakan masih sulit menjaga komitmen karena sering terbawa rasa malas atau rutinitas yang tidak stabil. Selain itu, empat dari lima responden mengaku langsung mencari cara sendiri ketika ingin memperbaiki bagian tubuh tertentu. Hanya satu responden yang masih menunggu arahan orang lain seperti personal trainer.

Pada aspek rasional, tiga dari lima responden menyatakan bahwa mereka menggunakan pertimbangan informasi sebelum mengambil keputusan mengenai latihan maupun pola makan. Mereka mengecek kebenaran informasi tentang perawatan tubuhnya melalui personal trainer, dokter gizi, atau sumber terpercaya lainnya. Sementara itu, dua responden menyatakan bahwa keputusan mereka lebih dipengaruhi perasaan, mood, atau intuisi, meskipun tetap berusaha mencari tahu kebenaran informasi sebelum mencoba hal baru.

Penelitian mengenai ketidakpuasan bentuk tubuh selama ini lebih banyak berfokus pada remaja dan mahasiswa, sedangkan kajian pada perempuan dewasa awal, khususnya yang menjadi anggota pusat kebugaran, masih terbatas. Padahal, berbagai

penelitian internasional menunjukkan bahwa perempuan dewasa tetap dapat mengalami ketidakpuasan tubuh meskipun berada pada fase perkembangan fisik yang relatif stabil.

Selain itu, sebagian penelitian terdahulu lebih banyak menyoroti pengaruh faktor sosial, seperti perbandingan sosial dalam penampilan fisik, tanpa melihat bagaimana kepercayaan diri berperan dalam pembentukan ketidakpuasan bentuk tubuh pada kelompok ini. Studi yang secara khusus mengkaji peran kepercayaan diri terhadap ketidakpuasan pada bentuk tubuh pada perempuan dewasa awal masih sangat sedikit.

Di Indonesia sendiri, penelitian mengenai hubungan kepercayaan diri dan ketidakpuasan bentuk tubuh pada perempuan dewasa awal anggota pusat kebugaran juga masih minim. Padahal, kelompok ini rentan melakukan evaluasi diri berdasarkan standar tubuh ideal yang terbentuk dari paparan lingkungan gym maupun media sosial. Temuan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa motivasi olahraga perempuan di pusat kebugaran sering didorong oleh kebutuhan estetik.

Sehingga konteks ini penting untuk diteliti lebih mendalam. Dengan demikian, terdapat gap terkait bagaimana kepercayaan diri dan perbandingan sosial dalam penampilan fisik secara bersamaan berhubungan dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada perempuan dewasa awal yang aktif berolahraga. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kekosongan tersebut.

Penelitian ini penting dilakukan karena ketidakpuasan bentuk tubuh dapat berdampak pada kesehatan mental, pola makan tidak adaptif, hingga perilaku olahraga berlebihan. Perempuan yang aktif berolahraga di pusat kebugaran sering menghadapi tekanan sosial untuk memiliki tubuh ideal (Putri & Subroto, 2024), sehingga pemahaman mengenai peran kepercayaan diri dan perbandingan sosial dalam penampilan fisik diperlukan untuk mencegah dampak negatif tersebut dan menjadi dasar intervensi edukasi body image di lingkungan pusat kebugaran.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fenomena yang telah dipaparkan atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran dari *physical appearance comparison* dan kepercayaan diri terhadap ketidakpuasan tubuh pada member fitness Pink Lady?

2. Apakah terdapat hubungan *physical appearance comparison* dengan ketidakpuasan tubuh pada member fitness Pink Lady?
3. Apakah terdapat hubungan kepercayaan diri dengan ketidakpuasan tubuh pada member fitness Pink Lady?
4. Apakah terdapat pengaruh *physical appearance comparison* dan kepercayaan diri terhadap body dissatisfaction pada member fitness Pink Lady?

C. Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran dari *physical appearance comparison* dan kepercayaan diri terhadap ketidakpuasan tubuh pada member fitness Pink Lady?
2. Untuk mengetahui hubungan *physical appearance comparison* dengan ketidakpuasan tubuh pada member fitness Pink Lady?
3. Untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri dengan ketidakpuasan pada member fitness Pink Lady?
4. Untuk mengetahui pengaruh antara *physical appearance comparison* dan kepercayaan diri terhadap ketidakpuasan tubuh pada member fitness Pink Lady?

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis diantaranya sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Memahami tentang bagaimana kaitannya perbandingan sosial dan kepercayaan diri dengan ketidakpuasan tubuh pada anggota fitness. Membantu mengidentifikasi strategi intervensi yang efektif untuk mengurangi ketidakpuasan tubuh, serta memberikan wawasan tambahan tentang faktor-faktor psikologis yang memengaruhi ketidakpuasan tubuh.

2. Manfaat praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan pemahaman tambahan bagi peneliti mengenai keterkaitan perbandingan sosial dan kepercayaan diri dengan ketidakpuasan tubuh. Selain itu, temuan ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi pembaca yang ingin memahami lebih jauh mengenai

hubungan kedua variabel tersebut dengan ketidakpuasan tubuh pada member fitness