

HUBUNGAN ANTARA KETIDAKPUASAN BENTUK TUBUH DENGAN INTENSI MELAKUKAN PERAWATAN TUBUH PADA WANITA DEWASA AWAL

Arsanti Oktawati Suseno, Kartika Sari Dewi*
Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
arsantioktawati@yahoo.com
ksdewi.pklinis@gmail.com

ABSTRAK

Wanita dewasa awal memiliki kebutuhan yang relatif lebih besar dalam memperhatikan tubuh dan penampilannya. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut, muncul keinginan merawat serta memelihara tubuh yang bertujuan untuk menjaga kecantikan wajah, kulit, dan bentuk tubuh yang disebut dengan intensi melakukan perawatan tubuh. Perawatan tubuh yang dilakukan di klinik kecantikan maupun pusat kebugaran bertujuan untuk menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh wanita yang dapat menyebabkan ketidakpuasan bentuk tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dan intensi melakukan perawatan tubuh pada wanita dewasa awal.

Subjek dalam penelitian ini adalah 37 orang wanita dewasa awal yang melakukan perawatan tubuh di klinik kecantikan dan pusat kebugaran yang diperoleh melalui teknik sampling *convenience sampling*. Pengumpulan data menggunakan Skala Ketidakpuasan Bentuk Tubuh (25 aitem, $\alpha = 0,855$) dan Skala Intensi Melakukan Perawatan Tubuh (25 aitem, $\alpha = 0,859$), yang telah diujicobakan pada 56 orang responden.

Hasil analisis data dengan korelasi Spearman rho menghasilkan koefisien korelasi sebesar $-0,260$ dengan $p = 0,060$. Hasil tersebut menunjukkan arah hubungan negatif yang tidak signifikan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan intensi melakukan perawatan tubuh pada wanita dewasa awal.

Kata Kunci: ketidakpuasan bentuk tubuh, intensi melakukan perawatan tubuh, wanita dewasa awal.

*Penulis Penanggungjawab

RELATIONSHIP BETWEEN BODY DISSATISFACTION WITH INTENTIONS OF BODY TREATMENTS IN EARLY ADULT WOMEN

Arsanti Oktawati Suseno, Kartika Sari Dewi*
Faculty of Psychology, Diponegoro University
arsantioktawati@yahoo.com
ksdewi.pklinis@gmail.com

ABSTRACT

Women have a great need to pay attention to their body and appearance. In order to fulfill these needs, women willing to take care of their body to maintain the beauty face, skin, and body shape called intentions of body treatments. Body treatments in a beauty clinic and fitness center aims to deal the changes in a woman's body that can lead to body dissatisfaction. The purpose of this study is to see the relationship between body dissatisfaction with intentions of body treatments in early adult women.

The subjects from this study were 37 early adult women who perform body treatments in beauty clinic and fitness centre through convenience sampling technique. The data collection in this study using Body Dissatisfaction Scale (25 aitem, $\alpha = 0,855$), and Intentions of Body Treatments Scale (25 aitem, $\alpha = 0,859$), which has been tested on 56 respondents.

The data were obtained by Spearman's rho correlation showed a correlation coefficient $-0,260$ and $p = 0,060$. These results indicate that there is a negative and not significant relationship between body dissatisfaction with intentions of body treatments in early adult women.

Kata Kunci: body dissatisfaction, intentions body treatments, early adult women.

*Responsible Author

PENDAHULUAN

Tubuh merupakan aset fisik manusia yang paling mudah terlihat. Memiliki tubuh yang indah merupakan idaman semua orang. Selain untuk alasan kesehatan, penampilan fisik yang menarik juga merupakan sebuah potensi yang menguntungkan dan dapat dimanfaatkan untuk memperoleh hasil yang menyenangkan dalam suatu interaksi sosial (Mathes & Khan dalam Hurlock, 2004). Wanita pada umumnya memiliki kebutuhan yang relatif lebih besar untuk selalu tampil cantik dan menarik di hadapan orang lain. Anggapan tersebut membuat cantik dan menarik dengan tubuh ideal bagi seorang wanita adalah penting, dan berkurang atau menurunnya kecantikan fisik adalah sesuatu hal yang tidak diharapkan. Memasuki masa dewasa awal banyak perubahan terjadi pada tubuh wanita diantaranya jaringan lemak tubuh yang akan terus bertambah hingga akhir usia 20 tahun, serta kekuatan dan kesehatan otot yang mulai menunjukkan tanda penurunan sekitar umur 30 tahun (Santrock, 2003).

Agar keinginan tersebut dapat terpenuhi, wanita wajib merawat tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan karena bentuk tubuh dan berat badan adalah permasalahan yang paling disorot di masyarakat (Melliana, 2006). Keinginan atau niat untuk melakukan sebuah proses, cara, dan perbuatan merawat serta pemeliharaan tubuh yang bertujuan untuk menjaga kecantikan wajah, kulit, dan bentuk tubuh disebut dengan intensi melakukan perawatan tubuh. Ajzen (2005) menjelaskan intensi dalam empat aspek, yaitu tindakan (*action*), sasaran (*target*), konteks (*context*), dan waktu (*time*).

Keinginan wanita untuk melakukan perawatan tubuh di klinik kecantikan maupun pusat kebugaran bertujuan untuk menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Dianovinina (2011) dalam artikelnya pada surat kabar elektronik Surabaya Post mengungkapkan bahwa, wanita yang tidak dapat menerima perubahan yang terjadi pada tubuhnya akan merasa sedih, kecewa, marah, dan muncul berbagai emosi negatif lainnya, serta malu dan cemas terhadap tubuh, sehingga akan merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Ogden (2010) mendefinisikan ketidakpuasan bentuk tubuh sebagai perasaan tidak puas terhadap bentuk dan ukuran tubuh akibat dari adanya kesenjangan antara persepsi individu terhadap ukuran tubuh yang ideal dengan ukuran tubuh yang sebenarnya. Besarnya kesenjangan antara persepsi citra tubuh ideal dengan citra tubuh yang sebenarnya merupakan indikator adanya ketidakpuasan terhadap tubuh (Melliana, 2006). Aspek ketidakpuasan bentuk tubuh dijelaskan Rosen dan Reiter (1995) sebagai penilaian negatif terhadap bentuk tubuh,

merasa malu dengan bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial, *body checking*, kamufase tubuh, dan menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain.

Bagian tubuh memang merupakan kebanggaan bagi wanita saat memasuki masa dewasa awal. Penampilan dan kecantikan menjadi modal utama bagi seorang wanita. Mengikuti tugas-tugas perkembangan menurut Havighurts (2004), umumnya tugas perkembangan dewasa awal berkaitan langsung dengan bentuk fisik. Mencari dan menemukan calon pasangan hidup, membina kehidupan rumah tangga, dan meniti karier dipengaruhi oleh daya tarik fisik seseorang yang kemudian menyebabkan mulai munculnya kebutuhan untuk tampil cantik di hadapan orang lain, sehingga wanita mulai bersibuk diri pada penampilan fisiknya dan mulai berusaha mengubah penampilannya dengan lebih memperhatikan wajah, kulit, terutama bentuk tubuhnya agar terlihat lebih ideal.

Wanita beranggapan bahwa dengan memiliki tubuh yang ideal dan menarik, mereka akan mendapatkan kehidupan asmara yang lebih baik serta lebih mudah untuk terlibat dalam hubungan yang romantis, karena peran daya tarik fisik dalam hubungan percintaan sejak dulu telah menjadi hal yang cukup penting dan utama (Melliana, 2006). Perhatian yang berlebihan terhadap bentuk tubuh terjadi pada wanita dewasa awal pasca melahirkan maupun yang sudah memiliki anak. Sebagian wanita mengeluhkan bentuk perutnya yang melebar serta bentuk payudara yang turun akibat pemberian ASI pada anak menjadi salah satu alasan ketidakpuasan bentuk tubuh pada wanita dewasa awal pasca melahirkan (Grogan, 2008). Dunia kerja juga mewajibkan wanita berpenampilan menarik dan memiliki kriteria tertentu. Wanita yang menarik diasosiasikan dengan kesempatan kerja lebih luas serta mendapat respek positif ditempatnya bekerja (Melliana, 2006).

Perubahan fisik tersebut dalam perkembangannya, membuat wanita dewasa awal merasa tubuhnya kurang menarik. Standar tubuh ideal turut membangun konsep pemikiran seorang wanita tentang bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh ideal di masyarakat. Sosial memberikan peran yang sangat penting bagi meningkatnya ketidakpuasan tubuh pada wanita. Penelitian Field (dalam Van Den Berg, 2007) membuktikan bahwa tekanan sosial budaya, seperti paparan tokoh-tokoh yang ideal pada media, tekanan untuk menjadi kurus, dan ejekan tentang bentuk badan telah terbukti menjadi faktor risiko meningkatnya ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Grogan (2008) menyatakan bahwa representasi media mengenai tubuh yang ideal dan ramping dapat menyebabkan perbandingan sosial yang tidak menguntungkan, serta dapat menyebabkan ketidakpuasan bentuk tubuh pada individu.

Pola-pola cantik dan menarik dengan bentuk tubuh ideal yang beredar di masyarakat dapat menjadi tekanan sosial (*social influence*) yang membentuk norma subjektif dalam diri individu berupa ketidakpuasan bentuk tubuh. Norma subjektif merupakan persepsi seseorang tentang pemikiran orang lain yang mendukung atau tidak mendukungnya individu untuk melakukan sesuatu (Brannon & Feist, 2010). Ogden (2010) mengemukakan bahwa individu yang mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh akan muncul perilaku yang berkaitan dengan citra tubuh, yaitu adanya usaha dalam merawat badan, berolahraga, dan mengatur pola makan. Sejalan dengan hal tersebut, salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perawatan tubuh adalah citra tubuh seseorang yang seringkali berubah (Ernawati, 2012).

Seorang individu akan cenderung melakukan perilaku jika termotivasi oleh orang lain yang menyетуjuinya untuk melakukan perilaku tersebut. Biasanya, individu akan mempertimbangkan harapan orang lain (orang-orang terdekat atau masyarakat) terhadap dirinya. Orang lain dalam teori ini dapat berupa anggota keluarga, teman, dan pasangan. Persuasi dari *significant person* (keluarga dan teman sebaya) menjadi faktor lain perhatian wanita terhadap bentuk tubuhnya mendukung atau tidak mendukung terjadinya suatu perilaku (Moreno & Thelen, dalam Mukhlis, 2013).

Berdasarkan penjelasan yang sudah dipaparkan sebelumnya, didapat kesimpulan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh pada diri wanita dewasa awal yang muncul akibat dari adanya peran media, komentar, dan kritik terhadap bentuk tubuh menjadi tekanan sosial (*social influence*) bagi wanita dewasa awal untuk melakukan suatu upaya demi memunculkan perasaan puas pada bentuk tubuhnya sendiri. Peran *significant person* yaitu keluarga, teman, atau pasangan dalam hal ini juga merupakan *social influence* untuk melakukan perilaku merawat tubuh akan memunculkan keinginan wanita dewasa awal melakukan perawatan tubuh, yang disebut dengan intensi melakukan perawatan tubuh. Dapat diasumsikan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh dapat mempengaruhi intensi melakukan perawatan tubuh pada wanita dewasa awal.

METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal di Kota Semarang, dengan karakteristik sampel wanita dewasa awal dengan rentang usia antara 20 sampai 40 tahun, latar belakang pendidikan minimal setingkat SMA agar memudahkan dalam memahami kuesioner yang diberikan, sudah berkeluarga dengan minimal memiliki satu orang anak, bekerja pada sebuah perkantoran, institusi, atau perusahaan (bukan wiraswasta), sudah mengikuti program perawatan kecantikan atau

kebugaran tubuh minimal selama enam bulan, melakukan perawatan satu hingga lebih dari empat kali dalam seminggu, dan berdomisili di Kota Semarang. Sampel diambil dengan menggunakan teknik sampel *convenience sampling*. Pengumpulan data menggunakan dua buah Skala Psikologi, yaitu Skala Ketidakpuasan Bentuk Tubuh (25 aitem, $\alpha = 0,855$) dan Skala Intensi Melakukan Perawatan Tubuh (25 aitem, $\alpha = 0,859$). Skala Ketidakpuasan Bentuk Tubuh disusun berdasarkan aspek ketidakpuasan bentuk tubuh yang dikemukakan oleh Rosen & Reiter (1995), yaitu penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, merasa malu dengan bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial, *body checking*, kamuflase tubuh, dan menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain. Skala Intensi Melakukan Perawatan Tubuh disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Ajzen (2005), yaitu tindakan (*action*), sasaran (*target*), konteks (*context*), dan waktu (*time*). Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi non parametrik Spearman rho dengan bantuan program komputer *Statistical Packages for Social Science* (SPSS) versi 21.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi non parametrik Spearman rho didapat bahwa tidak terdapat hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan intensi melakukan perawatan tubuh pada wanita dewasa awal.

Hasil uji hipotesis tersebut ditunjukkan dengan angka koefisien korelasi sebesar -0,260 dengan tingkat signifikansi 0,060. Koefisien korelasi tersebut memperlihatkan terdapat hubungan yang negatif antar kedua variabel. Tanda negatif menunjukkan semakin tinggi ketidakpuasan bentuk tubuh, maka semakin rendah intensi melakukan perawatan tubuh pada wanita dewasa awal. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah ketidakpuasan bentuk tubuh, maka semakin tinggi intensi melakukan perawatan tubuh pada wanita dewasa awal. Tingkat signifikansi sebesar 0,060 menandakan terdapat hubungan yang tidak signifikan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan intensi melakukan perawatan tubuh pada wanita dewasa awal. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis hubungan positif antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan intensi melakukan perawatan tubuh pada wanita dewasa awal ditolak.

Berdasarkan hasil kategorisasi, sebanyak 54,0% subjek memiliki ketidakpuasan bentuk tubuh pada taraf sedang, dan sebanyak 56,8% subjek memiliki intensi melakukan perawatan tubuh yang tinggi. Hasil rerata kategorisasi memperlihatkan

bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki ketidakpuasan bentuk tubuh pada tingkatan sedang dengan intensi melakukan perawatan tubuh pada taraf yang tinggi. Asumsi positif dapat terbukti apabila subjek termasuk orang-orang yang tidak puas terhadap bentuk tubuhnya. Namun, subjek yang didapat dalam penelitian ini merupakan orang-orang yang puas terhadap tubuhnya. Beberapa kemungkinan dapat menjelaskan ditolaknya hipotesis hasil penelitian.

Ketidakpuasan bentuk tubuh adalah persepsi negatif seseorang terhadap bentuk tubuhnya yang muncul akibat dari adanya kesenjangan antara bentuk tubuh ideal dengan bentuk tubuh yang sebenarnya. Berdasarkan hasil analisis data, subjek dalam penelitian ini sebagian besar memiliki ketidakpuasan bentuk tubuh pada tingkatan sedang atau rendah, artinya persepsi subjek terhadap bentuk tubuhnya baik dan bisa dikatakan subjek puas terhadap bentuk tubuhnya. Oleh karena itu, ketidakpuasan bentuk tubuh bukan menjadi satu-satunya alasan subjek dalam penelitian ini untuk melakukan perawatan tubuh di klinik kecantikan dan pusat kebugaran.

Diungkap adanya subjek yang menjadikan *life style* atau gaya hidup sebagai alasannya untuk melakukan perawatan tubuh. Gaya hidup manusia terus berubah. Bukan untuk membentuk tubuh yang ideal, namun berdasarkan data yang diperoleh dari kuesioner yang telah diisi oleh subjek penelitian, sejumlah subjek melakukan perawatan tubuh dengan berolahraga dan mengunjungi klinik kecantikan sebagai alasan untuk menjaga kesehatan. Gaya hidup yang dinamis serta beragam kegiatan rutinitas sehari-hari di daerah perkotaan, lambat laun akan membawa masyarakatnya pada suatu titik jenuh (Puspitarani, 2010). Oleh karena itu, keinginan untuk tampil cantik dan fit setiap saat menjadi hal yang lumrah pada wanita karir yang tinggal di kota besar seperti Semarang.

Adanya tren gaya hidup menjaga kebugaran dan kecantikan bentuk tubuh bagi wanita di kalangan masyarakat, membuat wanita bersikap positif dan peduli terhadap kesehatannya. Keyakinan dan kepedulian individu terhadap kesehatannya disebut dengan *health belief*. Hasil yang didapat dari penelitian ini adalah subjek merasa puas terhadap bentuk tubuhnya dan berintensitas tinggi untuk melakukan perawatan tubuh. Hal tersebut dapat disebabkan karena perawatan tubuh di pusat kebugaran dan klinik kecantikan yang dilakukan oleh subjek merupakan suatu upaya pencegahan timbulnya perasaan tidak puas terhadap bentuk tubuh. Asumsinya dalam *health belief* adalah, apabila individu yakin bahwa ancaman citra tubuh negatif yang dirasakan individu meningkat, maka perilaku pencegahan dalam bentuk perawatan tubuh dan olahraga akan semakin meningkat (Machfoedz, 2006). Oleh karena itu, individu akan

melakukan perilaku olahraga dan merawat tubuh apabila mereka percaya bahwa perubahan-perubahan bentuk tubuh yang mereka alami akan membuat mereka rentan terhadap persepsi negatif pada tubuhnya sendiri, dan percaya bahwa perilaku olahraga dan merawat tubuh yang mereka lakukan akan bermanfaat dalam mengurangi kerentanan tersebut. Sejalan dengan hal tersebut, Gurung (2006) menyatakan bahwa hasil yang didapat dan harapan dari perilaku akan menentukan individu untuk melakukan perilaku sehat, contohnya apabila olahraga dan merawat tubuh dapat menyebabkan seseorang memiliki tubuh yang sehat dan ideal, maka harus memperbanyak olahraga.

Selain itu, individu akan melakukan perilaku olahraga dan merawat tubuh didasarkan pada pertimbangan mengenai keuntungan serta kerugian apabila perilaku tersebut dilakukan. Keuntungan dan kerugian bisa didapat dari berbagai macam informasi dari luar atau nasihat mengenai permasalahan kesehatan, contohnya media massa, dan nasihat orang lain atau orang terdekat (Machfoedz, 2006). Gaya hidup sehat, cantik, dan bugar tidak lepas dari pengaruh sosial individu yang bersangkutan. Brannon dan Feist (2010) menyatakan bahwa pengaruh sosial dalam hal ini berupa motivasi atau harapan dari individu atau kelompok lain yang mendukung atau tidak mendukung individu yang bersangkutan untuk melakukan atau tidak melakukan suatu perilaku. Sebaliknya, seseorang juga dapat mempengaruhi lingkungan sehingga lingkungan itu dapat menjadi kondusif untuk suatu gaya hidup yang sehat, seperti berolahraga (Bensley & Fisher, 2008).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang melakukan perawatan tubuh di pusat kebugaran dan klinik kecantikan adalah individu yang merasa puas terhadap bentuk tubuhnya. Hal tersebut tampaknya sejalan dengan pendapat Brehm (2012), pakar olahraga di Smith College Northampton dalam artikelnya yang berjudul *Body Image and Perspective*, mengutarakan bahwa citra tubuh yang negatif pada diri seseorang justru menyebabkan orang tersebut tidak mengunjungi pusat kebugaran untuk merawat tubuhnya karena orang-orang yang memiliki citra tubuh negatif biasanya tidak mampu mengelola emosi negatif, merasa inferior, dan mudah stres dalam menjalani program kesehatan sehingga mudah untuk menghentikan atau tidak melakukan program tersebut.

Di samping itu, perubahan kehidupan sosial baru dengan mencari jati diri yang lebih baik terlebih bagi wanita karir sangat menjaga kesehatan dan penampilan guna mencerminkan kepribadian dan menambah kepercayaan diri. Berdasarkan data kuesioner yang telah diisi oleh subjek, didapat data bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini, yaitu 40,5% subjek berumur 26 sampai 30 tahun dan rata-rata sebanyak

19 orang (51,3%) pendidikan terakhirnya adalah S1. Rentang umur tersebut termasuk dalam kategori usia produktif bagi seseorang. Bagi individu yang tergolong usia produktif, melakukan perawatan tubuh di klinik kecantikan atau pusat kebugaran merupakan kebutuhan untuk menjaga kesehatan dan penampilan. Bahkan seseorang bisa saja melakukan perawatan tubuh yang sederhana di rumah. Namun untuk usia produktif pada wanita karir, dirasa tidak memiliki cukup waktu untuk melakukan perawatan tubuh sendiri di rumah.

Apabila dilihat dari kategori pekerjaan, mayoritas subjek dalam penelitian ini atau sebanyak 51,4% subjek bekerja pada perusahaan swasta, dan 24,3% subjek bekerja sebagai pegawai negeri sipil. Membandingkan keduanya, penelitian Padmastuti dan Suyono (2013) mengenai analisis perbedaan kepuasan kerja antara pegawai pemerintah dan karyawan swasta pada sebuah kantor pemerintah dan perusahaan swasta di Jawa Tengah diungkap bahwa dari segi gaji dan kesejahteraan, karyawan swasta menilai 18,12% lebih puas dibanding pegawai negeri yang hanya memiliki skor kepuasan sebesar 6,19%. Perbedaan kepuasan finansial tersebut menjawab pertanyaan mengapa mayoritas subjek dalam penelitian adalah subjek yang bekerja sebagai pegawai swasta dikarenakan mereka lebih merasa puas dengan gaji dan kesejahteraan dibanding dengan pegawai negeri sehingga tidak masalah melakukan perawatan tubuh di klinik kecantikan maupun pusat kebugaran dengan membayar harga yang tidak murah. Selain itu, berdasarkan penelitian Kartikasari (2013), subjek yang bekerja sebagai karyawan swasta merasa lebih puas dengan pekerjaannya dibanding pegawai negeri sehingga hal tersebut berpengaruh pada merasa puasnya subjek terhadap bentuk tubuhnya juga berpengaruh pada performa kerjanya.

Keterbatasan lainnya dalam penelitian ini adalah peneliti mengukur ketidakpuasan bentuk tubuh secara global, bukan ketidakpuasan bentuk tubuh secara spesifik pada bagian tubuh tertentu. Polivy dan Herman (dalam Jonstang, 2009) menyatakan bahwa metode yang tepat untuk mengukur ketidakpuasan tubuh adalah dengan melibatkan laporan khusus dari responden bagian tubuh apa yang menyebabkan responden merasakan ketidakpuasan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang muncul adalah terdapat hubungan negatif yang tidak signifikan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan intensi melakukan perawatan tubuh pada wanita dewasa awal. Pernyataan tersebut mengandung arti bahwa hipotesis dalam penelitian ini yang menyatakan terdapat hubungan positif antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan intensi melakukan perawatan tubuh pada wanita dewasa awal ditolak. Arah hubungan yang bersifat negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi ketidakpuasan

bentuk tubuh maka semakin rendah intensi melakukan perawatan tubuh yang muncul pada wanita dewasa awal, sebaliknya semakin rendah ketidakpuasan bentuk tubuh maka semakin tinggi intensi melakukan perawatan tubuh yang muncul pada wanita dewasa awal.

Saran untuk subjek penelitian yang dapat peneliti kemukakan berdasarkan hasil penelitian adalah agar tetap mempertahankan gaya hidup sehat dan seimbang seperti olahraga dan perawatan tubuh, serta tetap berpikir positif terhadap diri sendiri dan tubuhnya agar dapat mengoptimalkan kemampuan dan mengembangkan apa yang menjadi kelebihanannya baik itu di dalam bidang pekerjaan, keluarga, maupun interaksi sosial dengan orang lain. Hal tersebut penting dilakukan untuk menjaga persepsi positif dan kepuasan terhadap bentuk tubuh sehingga merasa nyaman dengan tubuh yang dimiliki.

Sementara itu, saran untuk peneliti selanjutnya adalah agar meneliti variabel-variabel lain yang dipengaruhi oleh ketidakpuasan bentuk tubuh selain intensi melakukan perawatan tubuh, memperluas sampel penelitian untuk mendapatkan hasil yang representative atau menggunakan sampel yang berbeda, misalnya pada subjek yang memiliki masalah citra tubuh negatif atau yang tidak puas terhadap bentuk tubuhnya, pada subjek pria, dan pada bagian-bagian tubuh spesifik subjek yang membuat subjek tidak puas terhadap bentuk tubuhnya. Peneliti selanjutnya yang akan menggunakan metode penelitian kualitatif disarankan untuk meneliti pada kasus-kasus klinis seperti bulimia atau anoreksia agar lebih mendalami sebab-sebab timbulnya ketidakpuasan bentuk tubuh yang berbeda pada setiap kasus yang terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. 2005. *Attitudes, personality, and behavior* (2nd Edition). New York: Open University Press.
- Bensley, R. J., Fisher, J. B. 2008. *Metode pendidikan kesehatan masyarakat* (Alih Bahasa: Apriningsih., Hippy, N. S. I). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Brannon, L., & Feist, J. 2010. *Health psychology an introduction to behavior and health* (7th Edition). California: Wadsworth Cengage Learning.
- Brehm, B. A. 2007. *Body image in perspective*. Diakses pada tanggal 24 April 2013 dari <http://fitness-management.com/articles/article.aspx?articleid=3256&zoneid=7>.
- Dianovinina, K. 2011. *Komentar negatif dan body dissatisfaction*. Surabaya Post Online. Diakses pada tanggal 12 Mei 2013 dari:

<http://www.surabayapost.co.id/?mnu=berita&act=view&id=54a6fe3d119476e12c6c4d199d377300&jenis=70efdf2ec9b086079795c442636b55fb>.

- Ernawati. 2012. *Konsep dan aplikasi keperawatan dalam penemuan kebutuhan dasar manusia*. Jakarta: CV Trans Info Media.
- Grogan, S. 2008. *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. New York: Routledge.
- Gurung, R. A. R. 2006. *Health psychology a cultural approach*. California: Thomson Wodsworth Belmont.
- Havighurst, R. J. 2004. *Developmental tasks*. Diakses pada tanggal 27 Mei 2013 dari: <http://www.freudianslip.co.uk/havighurst-developmental-task.php>.
- Hurlock, E. B. 2004. *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jonstang, I. C. 2009. *The effect of body dissatisfaction on eating disorder symptomatology: Mediating effects of depression and low self-esteem*. Norwegia: University in Oslo.
- Kartikasari, N. Y. 2013. Body dissatisfaction terhadap psychological well-being pada karyawan. *Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*, 01(02), 2013, 304-323.
- Machfoedz, I. 2008. *Pendidikan kesehatan bagian dari promosi kesehatan*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Melliana, S. A. 2006. *Menjelajah tubuh: Perempuan dan mitos kecantikan*. Yogyakarta: LKIS Pelangi Aksara.
- Mukhlis, A. 2013. Berpikir positif pada ketidakpuasan terhadap citra tubuh. *Jurnal Psikoislamika*, 10(1), 5-14.
- Ogden, J. 2010. *The psychology of eating: From healthy to disordered behavior*. Oxford: Blackwell.
- Padmastuti, Y.U.D., & Suyono, J. 2003. Analisis perbedaan kepuasan kerja antara pegawai pemerintah dengan karyawan swasta: Kasus pada pegawai negeri sipil di sebuah kantor pemerintah dan karyawan di sebuah perusahaan swasta di Jawa Tengah (Sebuah Replikasi). *Jurnal Bisnis dan Manajemen Universitas Sebelas Maret*, 3(1), 2003, 18-23.

- Puspitarani, A. 2010. *Pusat kebugaran dan kecantikan wanita di yogyakarta*. Diakses pada tanggal 23 Februari 2013 dari: e-journal.uajy.ac.id/2055/3/2TA12490.pdf.
- Rosen, J. C., Reiter, J., & Orosan, P. 1995. *Cognitive-behavioral body image therapy for body dysmorphic disorder*.
- Santrock, J. W. 2003. *Life-span development perkembangan masa hidup* (Jilid Kedua Edisi Kelima). Jakarta: Erlangga.
- Van den Berg, P., Paxton, S. J., Keery, H., Wall, M., Guo, J., Neumark, S. D. 2007. Body dissatisfaction and body comparison with media image in males and females. *Body Image*, 4, 257-268. doi: 10.1016/j.bodyim.2007.04.003.