

PERAN FEAR OF NEGATIVE EVALUATION TERHADAP BODY DISSATISFACTION PADA PEREMPUAN EMERGING ADULTHOOD

Raihani Akmalia Lubis¹, Maya Yasmin²

^{1,2}Universitas Negeri Padang, Jalan Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Padang, Sumatera Barat, Indonesia
Email: mayayasmin21@fip.unp.ac.id

Article History

Received: 19-10-2024

Revision: 27-10-2024

Accepted: 29-10-2024

Published: 30-10-2024

Abstract. The aim of this study is to determine the role of fear of negative evaluation on body dissatisfaction in emerging adulthood women. Cluster sampling was used as a sampling technique with a total of 411 women aged 18 to 25 years in West Sumatra. The measurement instrument for fear of negative evaluation and body dissatisfaction used in this study is a questionnaire. The data from the questionnaire results were analyzed using a simple regression test. The results of a simple regression analysis showed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) which means that fear of negative evaluation plays a role in body dissatisfaction in the group of women in the emerging adulthood stage with a determination coefficient (R^2) value of 0.230. This value means that fear of negative evaluation plays a role in 23% of body dissatisfaction in emerging adulthood women, while the remaining 77% is influenced by other factors.

Keywords: Fear of Negative Evaluation, Body Dissatisfaction, Emerging Adulthood Women

Abstrak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran *fear of negative evaluation* terhadap *body dissatisfaction* pada perempuan *emerging adulthood*. *Cluster sampling* digunakan sebagai teknik pengambilan sampel dengan jumlah partisipan penelitian sebanyak 411 perempuan berusia 18 hingga 25 tahun di Sumatera Barat. Instrumen pengukuran untuk *fear of negative evaluation* dan *body dissatisfaction* yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Data hasil kuesioner dianalisis menggunakan uji regresi sederhana. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$) yang berarti bahwa *fear of negative evaluation* berperan terhadap *body dissatisfaction* pada kelompok perempuan dalam tahap *emerging adulthood* dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.230. Nilai tersebut berarti bahwa *fear of negative evaluation* berperan sebesar 23% terhadap *body dissatisfaction* pada perempuan *emerging adulthood*, sementara 77% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci: *Fear of Negative Evaluation, Body Dissatisfaction, Perempuan Emerging Adulthood*

How to Cite: Lubis, R. A & Yasmin, M. (2024). Peran *Fear of Negative Evaluation* Terhadap *Body Dissatisfaction* pada Perempuan *Emerging Adulthood*. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5 (5), 6448-6454. <http://doi.org/10.54373/imeij.v5i5.2012>

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal (*emerging adulthood*), yang umumnya berlangsung antara usia 18 hingga 25 tahun, merupakan salah satu tahap perkembangan manusia yang signifikan. Pada tahap ini, individu seringkali mengeksplorasi identitas diri mereka, termasuk dalam hal asmara, karier, dan pandangan hidup (Arnett, 2000). Dorongan untuk tampil menarik, terutama bagi perempuan, sering kali muncul pada masa ini. Menurut Suseno dan Dewi (2014), hal ini

berkaitan dengan keinginan individu untuk mengekspresikan diri dan menemukan jati diri. Worotitjan (2014) menambahkan bahwa perempuan seringkali menjadi objek visualisasi kecantikan karena dianggap memiliki atribut fisik yang estetik.

Penampilan fisik menjadi hal yang krusial bagi individu (Tariq & Ijaz, 2015). Hal itu dikarenakan penampilan adalah unsur yang lebih dulu tampak saat individu berinteraksi dengan orang sekitar (Rosalinda & Fricilla, 2015). Selain itu, individu yang berpenampilan menarik lebih diterima oleh masyarakat daripada individu yang biasa saja (Hurlock, 2011). Kurnia dan Lestari (2020) turut menambahkan bahwa penampilan menarik dianggap sebagai salah satu standar dan keuntungan ketika mencari kerja karena berkaitan dengan peluang kerja yang lebih besar. Penampilan menarik tidak lagi identik dengan kecantikan wajah, tetapi juga bentuk tubuh yang menunjukkan lekukan dan kepadatan komponen tertentu, seperti dada dan pinggul, bibir yang sensual, dan organ-organ tubuh lain dari perempuan (Kasiyan, 2008). Hal tersebut kemudian berkembang menjadi kriteria cita-cita kecantikan di masyarakat (Worotitjan, 2014). Dimana standar kecantikan perempuan ideal di masyarakat saat ini adalah perempuan yang bertubuh langsing (Yuanita & Sukanto, 2013). Standar tersebut akhirnya menyebabkan banyak perempuan yang mengalami ketidakpuasan tubuh akibat kesenjangan yang terjadi antara standar ideal yang terjadi di masyarakat dengan bentuk tubuh yang dimiliki (Hati & Soetjiningsih, 2022).

Body dissatisfaction adalah ketika seseorang mengalami ketidakseimbangan antara bentuk tubuh yang dimilikinya dengan tubuh idealnya (Tariq & Ijaz, 2015). Menurut Putri dan Indriyawati (2019), individu yang terindikasi *body dissatisfaction* akan melakukan pemeriksaan ulang pada bentuk tubuh, yaitu atensi penuh pada berat badan, bercermin, dan menyembunyikan bentuk tubuh. Selain itu, individu dengan *body dissatisfaction* juga akan mengevaluasi seluruh bagian tubuhnya dengan pandangan negatif yang diikuti rasa malu terkait penampilan fisik mereka saat di lingkungan sosial (Rosen, Reiter, & Orosan, 1995). Hal ini diperkuat oleh beberapa hasil penelitian Meiliana, Valentina, & Retnaningsih (2018), Arshuha dan Amalia (2019), Herawati (2003), dan Humaira & Aviani (2023) yang menemukan bahwa perempuan usia 18 sampai 25 tahun merasakan ketidakpuasan terkait bentuk tubuhnya.

Rasa tidak puas akan bentuk tubuh yang tidak terkendali berpotensi memicu depresi, rendahnya harga diri, bahkan menarik diri dari lingkungan sosial (Asih, 2017). Ketidakpuasan akan bentuk tubuh dapat mendorong individu untuk melakukan perilaku diet yang berpotensi pada gangguan perilaku makan (Hati & Soetjiningsih, 2022). Griffiths, Hay, Mitchison, Mond, McLean, Rodgers, & Paxton (2016) berpendapat bahwa gangguan makan dan menurunnya kualitas hidup adalah efek negatif dari *body dissatisfaction*. Ketidakpuasan akan bentuk tubuh

memiliki berbagai dampak negatif bagi individu. Ketakutan akan evaluasi negatif merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* (Wal & Thomas, 2004).

Fear of negative evaluation adalah penghindaran individu dari situasi yang evaluatif (Shabani, 2012). Watson dan Friend (1969) mendefinisikan *fear of negative evaluation* sebagai kekhawatiran akan evaluasi negatif orang lain, evaluasi negatif orang lain menyebabkan tekanan, dan ekspektasi individu bahwa orang lain akan menilai mereka dengan buruk. Prawono (2015) menyebutkan bahwa evaluasi dari individu lain terkait tubuh seseorang dapat mempengaruhi cara melihat, merasakan, dan mempersepsikan keadaan fisik seseorang tersebut. Kondisi tersebut mendorong individu untuk melakukan dan berupaya untuk memperbaiki bentuk tubuh mereka, tinggi dan berat badan, juga visual untuk menghindari evaluasi orang lain (Leonita, 2018). Berdasarkan argumen yang telah dijelaskan, peneliti tertarik untuk mengetahui peran *fear of negative evaluation* terhadap *body dissatisfaction* pada perempuan *emerging adulthood*.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa perempuan dewasa awal sering mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya (*body dissatisfaction*). Ketidakpuasan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk standar kecantikan yang ideal di masyarakat, perbandingan sosial, dan media. Namun, sejauh ini, belum banyak penelitian yang secara khusus mengkaji peran *fear of negative evaluation* atau ketakutan akan penilaian negatif dari orang lain dalam memicu *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menguji hipotesis bahwa semakin tinggi tingkat *fear of negative evaluation* pada perempuan dewasa awal, maka semakin tinggi pula tingkat *body dissatisfaction* yang mereka alami. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dalam pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* pada kelompok usia tersebut, serta membuka peluang untuk pengembangan intervensi yang lebih efektif.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif untuk mengevaluasi asumsi yang sudah ditetapkan, melibatkan pemeriksaan populasi atau sampel, mengumpulkan data menggunakan alat ukur yang akurat dan dapat diandalkan, dan menganalisis hasilnya menggunakan statistik (Sugiyono, 2021). Penelitian ini melibatkan perempuan *emerging adulthood* di Sumatera Barat sebagai populasi dengan jumlah sampel 411 perempuan *emerging adulthood*. Teknik pengambilan sampel dilakukan menggunakan *cluster random sampling*. Penarikan sampel ini

dilakukan dengan randomisasi terhadap kluster atau wilayah, bukan terhadap subjek penelitian secara individual (Sugiyono, 2021).

Instrumen penelitian yang digunakan dalam studi ini terdiri dari dua skala pengukuran yang disusun sendiri oleh peneliti. Pertama, skala *body dissatisfaction* diadaptasi dari kerangka konseptual Tariq dan Ijaz (2015) untuk mengukur tingkat ketidakpuasan peserta terhadap bentuk tubuhnya. Skala ini telah diuji reliabilitasnya dengan nilai koefisien reliabilitas alpha Cronbach sebesar 0,917, menunjukkan tingkat konsistensi internal yang tinggi. Kedua, skala *fear of negative evaluation* diadaptasi dari konstruk yang diusulkan oleh Watson dan Friend (1969) untuk mengukur tingkat ketakutan peserta akan penilaian negatif dari orang lain terkait penampilan fisik mereka. Skala ini juga telah diuji reliabilitasnya dengan nilai koefisien reliabilitas alpha Cronbach sebesar 0,919, mengindikasikan tingkat keandalan yang baik. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner secara daring menggunakan Google Forms, serta secara langsung kepada peserta terpilih. Analisis data kuantitatif dilakukan dengan menggunakan teknik regresi linier sederhana untuk menguji hubungan antara variabel *fear of negative evaluation* sebagai prediktor terhadap variabel *body dissatisfaction* sebagai kriteria.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Hasil pengujian hipotesis tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian (H_a) diterima dan hipotesis (H_0) ditolak yang mengindikasikan bahwa *fear of negative evaluation* berperan terhadap *body dissatisfaction* pada kelompok perempuan dalam tahap *emerging adulthood*. Temuan ini diperkuat oleh nilai koefisien determinasi (*R square*) yang mencapai 0.230 yang berarti bahwa 23% dari ketidakpuasan tubuh pada perempuan *emerging adulthood* dapat dijelaskan oleh ketakutan akan penilaian negatif, sementara 77% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diungkap di penelitian ini. Sesuai dengan hasil uji analisis regresi linier sederhana, koefisien regresi yang dihasilkan sebesar 0.429 memiliki arah yang positif. Arah tersebut bermakna bahwa semakin tinggi tingkat *fear of negative evaluation*, maka semakin tinggi pula tingkat *body dissatisfaction* yang dirasakan oleh perempuan *emerging adulthood*.

Tabel 1. Kategorisasi *body dissatisfaction*

Kategori	Body Dissatisfaction	
	F	%
Tinggi	18	15.6%
Sedang	329	80%
Rendah	64	15.6%
Total	411	100%

Data yang terangkum dalam tabel di atas menunjukkan tingkat *body dissatisfaction* yang dirasakan oleh perempuan *emerging adulthood* menduduki posisi sedang. Levinson & Rodebaugh (2014) menemukan dalam penelitiannya bahwa individu yang sensitif akan *fear of negative evaluation* terkait penampilan akan mengevaluasi penampilannya yang berujung pada kecenderungan mengalami *body dissatisfaction* yang tinggi mendukung penelitian ini. Dapat dikatakan apabila *fear of negative evaluation* dan lingkungan yang begitu fokus pada penampilan, maka tingkat *body dissatisfaction* yang dirasakan akan tinggi. Hal itu dikarenakan evaluasi dari individu lain terkait tubuh seseorang dapat mempengaruhi cara melihat, merasakan, dan mempersepsikan keadaan fisik seseorang tersebut (Prawono, 2015). Kondisi tersebut dapat berdampak pada kesulitan emosional dan juga interpersonal karena individu merasa dirinya canggung secara sosial, tidak memikat, atau lebih rendah daripada orang lain (Frances & Ebele, 2014).

Berdasarkan kategorisasi *body dissatisfaction* yang telah dilakukan, diketahui bahwa tingkat *body dissatisfaction* pada sebagian besar perempuan *emerging adulthood* di Sumatera Barat menduduki posisi sedang. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa subjek merasakan ketidakpuasan dengan tubuhnya, tetapi hanya pada aspek tertentu saja bukan secara keseluruhan (Humaira & Aviani, 2023). Gambaran ketidakpuasan tubuh yang dominan dirasakan pada subjek penelitian ini ada pada bentuk dan berat badan. Hasil yang relevan juga diperoleh dari penelitian Resky et al., (2021) yang menemukan bahwa mayoritas mahasiswi di Kota Makassar sebagai partisipan pada penelitian tersebut berada pada tingkat *body dissatisfaction* kategori sedang dan menganggap berat badannya tidak ideal.

Menurut Tariq & Ijaz (2015) bentuk dan berat badan berkaitan dengan bentuk tubuh dan berat badan secara keseluruhan atau di beberapa area tubuh tertentu, seperti ukuran pinggang. Standar kecantikan yang berkembang di masyarakat tidak lagi berputar pada aspek wajah, tetapi juga melebar pada area yang lain, salah satunya adalah badan yang langsing (Yuanita & Sukamto, 2013). Frederick et al., (2008) menyebutkan bahwa perempuan diberatkan dengan banyak tekanan untuk mencapai standar tubuh yang ideal, salah satunya adalah memiliki pinggul yang ramping atau kecil. Keberadaan standar tersebut akhirnya menyebabkan perempuan cenderung tidak puas dengan berat badan atau tipe fisik mereka (Mumford & Choudry, 2000).

KESIMPULAN

Penelitian ini berhasil mengkonfirmasi hipotesis bahwa *fear of negative evaluation* memiliki pengaruh signifikan terhadap *body dissatisfaction* pada perempuan *emerging adulthood* di Sumatera Barat. Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan hubungan positif antara kedua variabel, di mana semakin tinggi tingkat ketakutan akan penilaian negatif, semakin tinggi pula tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa tekanan sosial dan standar kecantikan yang ideal dapat memicu *body dissatisfaction*. Meskipun sebagian besar peserta penelitian ini memiliki tingkat *body dissatisfaction* sedang, hasil penelitian ini menyoroti pentingnya memperhatikan faktor psikologis seperti *fear of negative evaluation* dalam memahami fenomena *body dissatisfaction* pada perempuan muda. Temuan ini juga memberikan implikasi penting bagi upaya pencegahan dan penanganan masalah *body dissatisfaction* pada kelompok usia ini, khususnya melalui intervensi yang berfokus pada peningkatan self-esteem dan mengurangi ketakutan akan penilaian negatif.

REFERENSI

- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A theory of Development From The Late Teens Through The Twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arshuha, F., & Amalia, I. (2019). Pengaruh Perbandingan Sosial dan Perfeksionisme Terhadap Body Dissatisfaction Mahasiswi Pengguna Instagram. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 5(2), 75-92.
- Asih, N. (2017). Hubungan Body Dissatisfaction dengan Perilaku Diet pada Wanita Dewasa. Undergraduate (S1). *Thesis*, University of Muhammadiyah Malang.
- Frances, A. J., & Ebele, I. (2014). Assesment of Negative Self-Image and Fear of Negative Evaluation Among Adolescents and Young Adults. *Psychology Research*, 4(11), 905-914.
- Frederick, A.D., Peplau, A., & Lever, J. (2008). The Barbie Mystique: Satisfaction With Breast Size and Shape Across The Lifespan. *International Journal of Sexual Health*, 20(3), 200-211. Doi: <http://dx.doi.org/10.1080/19317610802240170>
- Griffiths, S., Hay, P., Mitchison, D., Mond, J. M., McLean, S. A., Rodgers, B., & Paxton, S. J. (2016). Sex Differences in The Relationships Between Body Dissatisfaction, Quality of Life and Psychological Distress. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 40(6), 518-522. doi: 10.1111/1753-6405.12538
- Hati, C. I. P., & Soetjiningsih, C. H. (2022). Hubungan Self Compassion dengan Body Dissatisfaction pada Dewasa Awal Pengguna Instagram. *Riset Aktual Psikologi*, 13(2), 99-114. Doi: 10.24036/rapun.v13i2.117756.
- Herawati, V. (2003). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Body Dissatisfaction. *Skripsi*. Surabaya: Universitas Surabaya.
- Humaira, M. P., & Aviani, Y. I. (2023). Pengaruh *Social Comparison* Terhadap *Body Dissatisfaction* Pada Perempuan *Emerging Adulthood* Pengguna Media Sosial Di Sumatera Barat. *Jurnal Riset Psikologi*, 6(2), 105-112.

- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Kasiyan. (2008). *Manipulasi dan Dehumanisasi Perempuan dalam Iklan*. Yogyakarta: Ombak.
- Kurnia, Y. C., & Lestari, S. (2020). Body Dissatisfaction Dan Keterkaitannya Dengan Subjective Well-Being Pada Perempuan Masa Emerging Adulthood. *MEDIAPSI*, 6(2), 86-93. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2020.006.02.2>
- Leonita, I. G. (2018). *Fear Of Negative Evaluation Dan Body Image Pada Mahasiswi*. Skripsi. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Levinson, C. A., & Rodebaugh, T. L. (2014). Negative Social-Evaluative Fears Produce Social Anxiety, Food Intake, And Body Dissatisfaction: evidence of similar mechanisms through different pathways. *Clinical Psychological Science*, 1-14. Doi: 10.1177/2167702614548891
- Meiliana, Valentina, V., & Retnaningsih, C. (2018). Hubungan Body Dissatisfaction Dan Perilaku Diet Pada Mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. *Jurnal PRAXIS*, 1(1), 49-62. <https://doi.org/10.24167/praxis.v1i1.1628>
- Mumford, D. B., & Choudry, I. Y. (2000). Body Dissatisfaction And Eating Attitudes In Slimming And Fitness Gyms In London And Lahore: A Cross-Cultural Study. *European Eating Disorders Review*, 8(3), 217–224. Doi: 10.1002/(sici)1099-0968(200005)8:3<217: aid-erv322>3.0.co;2-q
- Prawono, V. I. (2015). Peran Rancangan Intervensi dengan Pendekatan Art Therapy Terhadap Body Image Dissatisfaction Pada Perempuan Dewasa Muda. *PSIBERNETIKA*, 8(2), 150-166. <http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v8i2.552>
- Putri, D. A., & Indryawati, R. (2019). Body Dissatisfaction Dan Perilaku Diet Pada Mahasiswi. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 88-97. <http://doi.org/10.35760/psi.2019.v12i1.1919>
- Resky, H., Hamid, H., & Hamid, A. N. (2021). Hubungan Harga Diri Dengan Body Dissatisfaction Pada Mahasiswa Di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(1).
- Rosalinda, I., & Fricilla, N. (2015). Fear Of Negative Appearance Evaluation Terhadap Citra Tubuh Wanita. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 4(2). <http://doi.org/10/21009/JPPP>
- Rosen, J. C., Reiter, J., & Orosan, P. (1995). Cognitive-Behavioral Body Image Therapy For Body Dysmorphic Disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(2), 263-269.
- Shabani, M.B. (2012). Levels And Sources Of Language Anxiety And Fear Of Negative Evaluation Among Iranian EFL Learners. *Theory and Practice in Language Studies*, 2(11), 2378-2383.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suseno, A. O., & Dewi, K. S. (2014). Hubungan Antara Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Dengan Intensi Melakukan Perawatan Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal EMPATI*, 3(3), 20-31.
- Tariq, M., & Ijaz, T. (2015). Development of Body Dissatisfaction Scale For University Students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 30(2), 305-322.
- Wal, J. S. V., & Thomas, N. (2004). Predictors of Body Image Dissatisfaction and Disturbed Eating Attitudes And Behaviors In African American And Hispanic Girls. *Eating Behaviors*, 5(4), 291-301. Doi: 10.1016/j.eatbeh.2004.04.001
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of Social Evaluative Anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(4), 448–457.
- Worotitjan, H. G. (2014). Konstruksi Kecantikan dalam Iklan Kosmetik Wardah. *Jurnal E-Komunikasi*, 2(2).