

ABSTRAK

Widjanarko, M. A. (2025). *Body dissatisfaction pada perempuan dalam sebuah hubungan romantis. Skripsi*. Yogyakarta: Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma.

Body dissatisfaction terbentuk karena tekanan sosial dan budaya yang mengharuskan seorang perempuan untuk memiliki penampilan atau bentuk badan tertentu. Tekanan ini berasal dari interaksi-interaksi interpersonal (keluarga dan teman sebaya) yang berisikan komentar negatif terkait penampilan fisik seorang perempuan. Hubungan romantis adalah interaksi interpersonal yang kerap terjadi pada masa remaja, dimana pendapat seorang pasangan laki-laki dianggap penting oleh seorang perempuan. Pasangan laki-laki yang mengomentari penampilan fisik pasangan perempuannya secara negatif mampu meningkatkan *body dissatisfaction* pada diri perempuan—membuat perempuan tentunya berusaha untuk mengikuti standar ideal yang kerap menimbulkan kekhawatiran terkait penampilan fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap dinamika *body dissatisfaction* yang dialami oleh perempuan dalam konteks hubungan romantis, yang diharapkan dapat memberikan pemahaman yang mendalam mengenai kompleksitas pengalaman perempuan terkait tubuhnya dan sebuah relasi romantis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis tematik. Partisipan terdiri dari tiga orang mahasiswi (WNI) berusia 20–21 tahun yang memiliki pengalaman menjalin hubungan romantis serta mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya selama menjalani hubungan tersebut. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi terstruktur secara individu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kuatnya *body dissatisfaction* seorang perempuan dapat menurunkan dinamika hubungan romantis karena memunculkan rasa rendah diri, rasa ketidakamanan dalam hubungan, dan memicu upaya merubah penampilan demi pengakuan. Namun, temuan juga mengungkapkan bahwa dukungan dan afirmasi positif dari pasangan mampu mendorong perubahan pandangan yang positif terhadap tubuh, memperkuat penerimaan diri, dan menciptakan dinamika yang sehat dalam hubungan romantis.

Kata kunci: *body dissatisfaction*, perempuan, hubungan romantis, dinamika hubungan romantis, indonesia

ABSTRACT

Widjanarko, M. A. (2025). Body dissatisfaction in women within romantic relationships. *Thesis*. Yogyakarta: Psychology, Faculty of Psychology, Sanata Dharma University.

Body dissatisfaction is shaped by social and cultural pressures that expect women to attain certain physical appearances or body shapes. These pressures often emerge from interpersonal interactions, such as with family or peers, that include negative comments about a woman's appearance. Romantic relationships, especially during adolescence and early adulthood, are a form of interpersonal interaction in which the opinion of a male partner is often considered important. Negative remarks from a partner can heighten a woman's body dissatisfaction, driving her to conform to idealized standards and leading to anxiety about her appearance. This study aims to explore the dynamics of body dissatisfaction experienced by women in the context of romantic relationships, in order to gain a deeper understanding of how women experience their bodies within such relational settings. Using a qualitative approach with thematic analysis, the study involved three Indonesian female university students aged 20–21 who had experienced dissatisfaction with their bodies while in romantic relationships. Data were collected through semi-structured in-depth individual interviews. The findings reveal that strong body dissatisfaction may disrupt romantic relationship dynamics by triggering low self-esteem, insecurity, and efforts to alter one's appearance for validation. However, the study also shows that support and positive affirmation from a partner can foster more positive body perceptions, enhance self-acceptance, and create healthier relationship dynamics.

Keywords: body dissatisfaction, women, romantic relationships, romantic relationship dynamics, Indonesia