

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bentuk tubuh ideal adalah idaman bagi banyak individu, tidak terkecuali remaja. Remaja adalah tahap dimana individu mengalami perubahan fisik maupun pola pikir. Pada umumnya di masa ini remaja akan memiliki perhatian lebih terhadap tubuhnya dan remaja akan membangun sikap tentang tubuhnya melalui penilaian positif atau negatif, namun kebanyakan remaja putri memiliki penilaian negatif tentang tubuh dan cenderung kurang puas dengan kondisi tubuhnya (Santrock, 2007).

Perasaan remaja putri mengenai ketidakpuasan yang berlebihan terhadap tubuh ini dapat berkembang menjadi sebuah kecenderungan *body dysmorphic disorder*. *Body Dysmorphic Disorder* merupakan keadaan dimana individu membayangkan kecacatan dalam penampilan dirinya atau kekhawatiran secara berlebihan terhadap bagian tubuhnya, serta secara signifikan merasa tertekan dan merasa dibatasi dalam pekerjaan dan fungsi sosial (Mayville, Katz, Gipson, & Cebal, 1999). Individu yang mengalami BDD paling umum memiliki kekhawatiran menyangkut hidung, kulit, rambut, perut dan berat badan (Taillon, O'Connor, Dupuis, & Lavoie, 2011).

Phillips (1991) mengemukakan bahwa keluhan yang dialami oleh individu dengan *body dysmorphic disorder* meliputi ketidaksempurnaan wajah, seperti bintik-bintik, pucat atau kemerahan pada kulit, kerutan, jerawat, bekas luka, tanda vaskular, pembengkakan, asimetri atau disproporsi wajah, dan kelainan rambut seperti penipisan. Keluhan lainnya juga termasuk bentuk atau ukuran, seperti bibir, hidung, kelopak mata, mata, alis, telinga, mulut, bibir, gigi, dagu, pipi, atau kepala, tangan, pinggul, perut, lengan, kaki, bahu, rahang, tulang belakang, atau kulit (Phillips, 1991).

Individu yang mengalami *body dysmorphic disorder* selama berjam-jam dalam setiap hari sering memikirkan kekurangan atau cacat tubuh yang

dikhayalkan, mereka juga sering menghabiskan waktu untuk melakukan perilaku repetitif, misalnya menyamakan kekurangan, sering memeriksa tubuh di cermin, melakukan perawatan yang berlebihan, dan membandingkan fisik diri sendiri dengan orang lain (Rief, Buhlmann, Wilhelm, Borkenhagen, & Braehler, 2006). Individu dengan *body dysmorphic disorder* mungkin tidak menyadari bahwa dirinya mengalami sebuah gangguan, individu tersebut mungkin akan membawanya ke ahli bedah plastik atau klinik kecantikan bukan ke psikiater atau psikolog, sehingga walaupun ia sudah melakukan sebuah operasi secara sempurna, hal tersebut tidak akan mampu menyelesaikan ketidaknyamanan psikologis mengenai cacat fisik yang dikhayalkan tersebut (Vindigni, et al., 2002).

Veale (2004) menjelaskan bahwa tingkat meratanya *body dysmorphic disorder* di masyarakat sebesar 0,7% dan kebanyakan dialami oleh remaja dan dewasa muda. Pada usia remaja sekitar 16 sampai 17 tahun, *body dysmorphic disorder* akan berkembang, dengan onset rata-rata pada usia 15 tahun (Nurlita & Lisiswanti, 2016).

Terdapat kasus pada individu yang mengalami *body dysmorphic disorder*, yaitu remaja berusia 17 tahun bernama Sydney. Sydney memiliki khayalan mengenai hidungnya yang tidak normal, kemudian sydney mulai menggunakan *make up* untuk menutupi kekurangan yang dikhayalkan tersebut, namun tidak hanya itu, sydney juga menggunakan rambutnya untuk menutupi wajahnya dari pandangan orang lain. Sydney memiliki keinginan untuk melakukan operasi plastik, namun orang tuanya tak mengijinkannya, hal ini mengakibatkan sydney bertengkar hebat dengan orang tuanya, tidak hanya itu ia juga mulai menghindar dari teman-temannya, sydney hanya suka di kamarnya dan melihat dirinya di cermin selama berjam-jam. Tujuh tahun kemudian sydney telah berhasil melakukan operasi plastik sebanyak lima operasi, namun hal tersebut tidak membuatnya merasa puas akan hidungnya (Nolen-Hoeksema, 2004)

Dikalangan selebritis indonesia, oprerasi plastik merupakan suatu hal yang mulai digemari dalam mempercantik penampilan fisik, namun tidak

semua selebritis melakukan operasi plastik. Ada beberapa selebritis, salah satunya yaitu Nita Thalia, ia melakukan operasi plastik dibagian dagu (implan dagu) dan hidung (Tribunnews.com, 2018). Selain melakukan operasi plastik, ada gaya baru dalam mempercantik penampilan fisik selebritis pada bagian kulit, yaitu dengan *infuse whitening* atau suntik putih. Perawatan ini di pilih karena dapat memberikan alternatif cara untuk membuat kulit menjadi lebih putih dan cerah secara instan seperti pada Dara Rizki Ruhiana atau sering disebut Dara The Virgin (Tribunsolo.com, 2017).

Body dysmorphic disorder dikaitkan dengan tingkat stres dan biasanya mengganggu fungsi sosial, kerusakan sosial hampir keseluruhan dan kadang individu tersebut menjauhi situasi sosial, dan pada tahap yang berat individu dengan *body dysmorphic disorder* akan menghindari kencan dan interaksi sosial, atau mengalami gangguan dalam fungsi akademik (putus sekolah) atau pekerjaan (Phillips, 1999). Berdasarkan hasil wawancara pada siswi di SMA N 11 Semarang, ada beberapa indikasi kecenderungan *body dysmorphic disorder*.

Dibawah ini merupakan hasil berdasarkan wawancara dengan siswi SMA N 11 Semarang.

Wawancara dengan subjek A

“penampilan itu penting menurut aku mbak... soalnya penampilan itu kan yang dilihat pertama sama orang.aku sering khawatir sama penampilan aku mbak,,, aku juga suka ga pd sama penampilanku,,aku ngerasa item banget trus gendut, kalo berat badan ku mulai naik aku mulai diet mbak,, aku perawatan sendiri dirumah sihmbak... rajin pake lulur, masker wajah. kalo ke sekolah paling cuma pake body cream, bedak sama lip ice aja sih mbak... ya biar temen-teman ku ga malu temenan sama aku mbak, hehe. ...pernah sih mbak, kadang aku ngalihin pandangan kalo ada orang yang mengajak bicara trus natap mataku mbak... nggak tau mbak, rasanya ga nyaman aja kalo dilihatin.” (WNS 15tahun)

Wawancara dengan subjek B

“menurutku penampilan itu penting mbak.Kan penampilan itu membuat kita lebih menarik. aku tuh nggak suka sama warna kulitku mbak, item banget soale. Pernah sih mbak, pake lotion

yang ada uv whitening sama ekstra SPF nya. Kalo ke klinik kecantikan enggak mbak, cuma aku perawatan dirumah sih. Pake lulur aja sih mbak. Karena aku suka di ejek item sama keluarga ku mbak. Iya mbak... soalnya aku yang paling item sekeluargaku. ...sering malah mbak, aku suka ga pd kalo lagi jalan-jalan sekeluarga, aku ngerasa paling jelek sendiri. Kalo di sekolah sih biasa aja mbak, soalnya masih ada yg lebih item dari aku.”(PAB, 16tahun)

Wawancara dengan subjek C

“penampilan itu penting sih kak. karena membuat kita lebih menarik dari pada orang lain. sering sih kak, aku suka jerawat sama kulitku item kak. Aku gak pernah perawatan di klinik kecantikan kak, takut dimarahin mama. Paling aku pake body cream, lulur, masker wajah, face wash, trus kalo udah mulai jerawat aku pakai obat jerawat biar ga berbekas kak. Pernah kak, pas lagi banyak jerawat, ga PD kalo lagi jalan-jalan. Ya... paling pake bedak aja kak biar ga kelihatan jerawatnya. Ya takut aja orang lain ngomonginkalau aku jelek kak.” (OLA, 16tahun)

Dari hasil wawancara tersebut dapat diketahui bahwa ada beberapa indikasi kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada siswi di SMA N 11 Semarang. Indikasi tersebut dapat dilihat dari kekhawatiran pada ketiga subjek mengenai kekurangan fisik yaitu merasa memiliki warna kulit gelap, tubuh gemuk/gendut, dan berjerawat. Subjek menunjukkan upaya untuk menutupi dan merubah kekurangannya. Subjek pertama melakukan diet, memakai lulur, masker wajah, *body cream*, bedak dan *lip ice*. Subjek kedua menggunakan *lotion* yang ada *uv whitening* dan ekstra SPF. Subjek ketiga melakukan upaya dengan *body cream*, lulur, masker wajah, *face wash*, dan obat jerawat.

Banyak faktor yang dapat menyebabkan seseorang memiliki kecenderungan *body dysmorphic disorder* ini, salah satu faktor yang dapat menyebabkan individu mengalami *body dysmorphic disorder* yaitu *self-esteem* (Phillips, Pinto, & Jain, 2004)

Self-esteem merupakan cara individu menilai perasaan berharga yang dimilikinya atau cara individu menyikapi dirinya sendiri, berdasarkan dari penilaian orang lain terhadap diriya (Widodo & Pratitis, 2013). Orang yang

memiliki *self-esteem* rendah sering berfikir negatif tentang banyak hal, mereka juga lebih mudah mengalami depresi ketika mereka dihadapkan dalam situasi yang sulit (Febriana, Poeranto, & Kapti, 2016)

Rogers menjelaskan jika penyebab utama *self-esteem* yang dimiliki individu rendah yaitu akibat dari kurangnya individu itu memperoleh dukungan secara emosional dan penerimaan dari hubungan sosial yang cukup (Rosalia S, Permatasari, & Supriyono, 2013). Ketika *self-esteem* yang dimiliki individu rendah maka individu tersebut akan menilai diri secara negatif serta memandang diri dari kelemahan yang dimiliki, namun sebaliknya individu yang memiliki *self-esteem* tinggi akan menyadari kelebihan yang dimiliki dan akan menganggapnya sangat berharga (Aditomo & Retnowati, 2004). Seperti pada individu yang mengalami *Body dysmorphic disorder* yang hanya terfokus dengan kekurangan atau kelemahan yang dihayalkan saja, sehingga ia memandang dirinya secara negatif.

Setelah melihat uraian tersebut di atas, dapat diketahui bahwa berkembangnya *body dysmorphic disorder* dipengaruhi oleh *Self-esteem* yang rendah pada diri remaja. Dengan *Self-esteem* yang rendah, remaja akan selalu merasa bermasalah dan merasa tidak puas. Permasalahan ini berhubungan dengan bagaimana individu mempersepsikan dirinya sendiri kearah yang positif atau negatif.

Berdasarkan penjelasan latar belakang permasalahan tersebut, penulis berkeinginan meneliti lebih lanjut apakah ada hubungan antara *Self-Esteem* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja. Penelitian akan dilaksanakan lebih lanjut dengan mengambil judul penelitian Hubungan Antara *Self-Esteem* Dengan Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* Pada remaja putri di SMA N 11 Semarang.

Ada beberapa penelitian yang membahas *body dysmorphic disorder* di Indonesia. Salah satunya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Prabowo (2017), dengan subjek 112 mahasiswa atau mahasiswi yang berusia 18 sampai 22 tahun. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat penerimaan diri mahasiswa Universitas Negri Malang tergolong rendah,

sedangkan tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder* cenderung tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara penerimaan diri dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada mahasiswa di Universitas Negeri Malang.

Penelitian yang dilakukan oleh (Nourmalita, 2016), dengan subjek sebanyak 155 remaja putri dengan usia 17-21 tahun. Hasil dari penelitian tersebut yaitu terdapat pengaruh *self-esteem* terhadap gejala BDD. Ketika citra tubuh remaja negatif, maka akan mempengaruhi *self-esteem* menjadi rendah, sehingga remaja dapat mengalami *body dysmorphic disorder*. Penelitian lainnya dilakukan oleh Fristy (2013) dengan judul “Citra Diri Pada Remaja Putri Yang Mengalami Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*”. Dalam penelitian tersebut menggunakan pendekatan gabungan yaitu pendekatan kuantitatif dan kualitatif dengan 30 subjek dari SMAN 8 Bekasi dan Universitas Gunadarma. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa subjek cenderung memiliki citra diri yang negatif, akibat dari perlakuan buruk dari orang lain, sehingga subjek mengalami gangguan dismorfik.

Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu terletak pada tempat penelitian yaitu pada SMA N 11 Semarang. Selain itu juga terletak pada variabel bebas yang digunakan. Penelitian ini menggunakan satu variabel bebas yaitu *self-esteem*.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada “Hubungan Antara *Self Esteem* Dengan Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* Di SMA N 11 Semarang”?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *Self-Esteem* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis, psikologi perkembangan, dan psikologi sosial. Selain itu juga hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu referensi dalam mengadakan penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memecahkan masalah yang berhubungan dengan harga diri, khususnya bagi individu yang memiliki kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*.