

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa dewasa awal, yang mencakup rentang usia 18-25 tahun, merupakan periode transisi dari masa remaja menuju kedewasaan. Fase ini ditandai oleh eksplorasi dan eksperimen dalam berbagai kegiatan (Santrock, 2011 dalam Putri, 2018). Pada masa ini, individu mulai mengadopsi dan menjalankan tanggung jawab yang lebih signifikan, serta hubungan intim mulai berkembang dan menjadi lebih signifikan (Monks et al., 2001 dalam Putri, 2018).

Pada periode dewasa awal (18-25 tahun), individu mulai mengalami perasaan berkaitan dengan hubungan intim. Masa ini merupakan fase puncak perkembangan fisik, yang mendorong keinginan guna mempunyai penampilan menarik di mata orang lain (Dewi et al., 2020). Penelitian oleh Adinata et al. (2014) mendukung temuan ini dengan menunjukkan adanya hubungan positif antara daya tarik fisik dan kepuasan dalam hubungan pada dewasa awal; semakin menarik seseorang dianggap oleh pasangan mereka, semakin tinggi kepuasan hubungan tersebut. Selain itu, salah satu tugas perkembangan wanita pada masa dewasa awal ialah memilih pasangan hidup, yang mengakibatkan timbulnya kebutuhan untuk tampil menarik di hadapan orang lain (Havighurst, 2004 dalam Sunartio et al., 2012).

Perubahan fisik dan hormonal yang terjadi pada masa dewasa awal dapat menimbulkan ketegangan atau stres akibat proses penyesuaian dengan kondisi baru (Annisavitry & Budiani, 2017). Pada periode ini, wanita mengalami berbagai perubahan psikologis, salah satunya ialah perkembangan identitas diri. Identitas diri wanita berkembang secara pesat dan diperoleh melalui interaksi dengan lingkungan sosialnya (Sumara, Humaedi, & Santoso, 2017). Proses perkembangan ini memungkinkan wanita untuk lebih menyadari kemampuannya serta meningkatkan kedewasaan dalam berpikir, berperilaku, dan bertindak (Basaria, 2019).

Kecenderungan perempuan untuk mencapai penampilan fisik yang dianggap ideal dapat menjadi indikator adanya gangguan psikologis yang

dikenal sebagai *Body dysmorphic disorder* (BDD) (Nourmalita, 2016). *Body dysmorphic disorder* ditandai dengan preokupasi terhadap satu atau lebih kekurangan fisik yang sulit terdeteksi dan tampaknya tidak signifikan jika dilihat dari perspektif orang lain (American Psychiatric Association, 2013). Preokupasi ini sering kali disertai dengan perilaku berulang yang menghabiskan waktu, yang bisa berlangsung antara 3 hingga 8 jam setiap hari. Perilaku berulang ini meliputi pemeriksaan berulang terhadap kekurangan fisik melalui cermin, perbandingan kekurangan yang dirasakan dengan milik orang lain, perawatan berlebihan, upaya untuk menyembunyikan kekurangan fisik, *skin picking*, serta terus-menerus menyentuh area yang dianggap cacat (Veale, 2001). Survei epidemiologis menunjukkan bahwa *body dysmorphic disorder* lebih prevalen pada perempuan (2,5%) daripada laki-laki (2,2%) di kalangan dewasa di Amerika Serikat (American Psychiatric Association, 2013).

Ketidakpuasan terhadap penampilan fisik merupakan fenomena yang sering dikaitkan dengan gangguan dismorfik tubuh, atau *Body dysmorphic disorder* (BDD). Tingkat ketidakpuasan ini seringkali berbanding lurus dengan perubahan fisik dan hormonal yang dialami seseorang. Phillips, seorang peneliti yang berfokus pada studi *Body dysmorphic disorder*, menyebutkan bahwa gangguan ini umumnya mulai muncul di masa remaja atau awal dewasa, meskipun bisa juga dimulai sejak masa kanak-kanak, tetapi seringkali tidak terdeteksi hingga kemudian hari (Oktaviana, 2013).

Menurut Perugi et al. (Gerald CD, 2010), dalam gangguan dismorfik tubuh atau *Body dysmorphic disorder* (BDD), individu sering mengalami kekhawatiran berlebihan mengenai cacat penampilan yang sebenarnya tidak ada atau sangat diperbesar dalam pikiran mereka, biasanya berfokus pada wajah. Misalnya, mereka mungkin sangat khawatir tentang kerutan wajah, bulu wajah yang lebat, atau bentuk dan ukuran hidung. Untuk wanita, perhatian cenderung terpusat pada kulit, pinggul, payudara, dan kaki, sedangkan pria lebih sering terfokus pada kekhawatiran bahwa tubuh mereka terlalu pendek atau memiliki terlalu banyak bulu tubuh.

Menurut Phillips (2009), individu yang mengalami *Body dysmorphic disorder*

(BDD) sering menunjukkan beberapa ciri khas, seperti ketidaktegasan, sensitivitas berlebihan terhadap penolakan dan kritik, serta harga diri yang rendah. Selain itu, banyak di antara mereka yang cenderung introvert dan mengalami kesulitan dalam interaksi sosial. Mereka sering kali memandangi tubuh mereka mempunyai kekurangan signifikan. BDD adalah gangguan yang relatif umum dan dapat menjadi sangat serius, ditandai dengan keyakinan akan adanya cacat pada penampilan yang sebenarnya tidak ada, yang menyebabkan penderitaan dan gangguan. Penderita BDD sering kali mempercayai bahwa satu atau lebih aspek dari penampilan mereka tidak hanya kurang sempurna tetapi bahkan rusak. Mereka lebih cenderung mencari bantuan dari profesional kecantikan, dokter kulit, dokter gigi, atau spesialis lain untuk membenahi penampilan mereka, daripada mencari bantuan dari psikolog atau psikiater (Phillips et al., 2008).

Selain dampak psikologis yang telah diuraikan sebelumnya, *Body dysmorphic disorder* (BDD) juga dapat menimbulkan dampak fisik yang dapat diamati secara jelas. Contoh dari dampak fisik ini meliputi munculnya kerutan di wajah, ketidakmerataan warna kulit, dan bentuk tubuh yang tidak proporsional, seperti lipatan di area perut, pinggang, dan lengan, atau ukuran tubuh yang terlalu kecil, kurus, atau berlebihan (Kuck, N., et al. 2021).

Meskipun demikian, dampak fisik ini sering kali memotivasi individu untuk memperbaiki penampilannya dengan berbagai cara, seperti mengubah gaya rambut, menggunakan make-up, berpakaian secara modis, dan berusaha mencapai bentuk tubuh yang proporsional. Upaya-upaya ini dilakukan agar individu merasa lebih nyaman dan puas dengan penampilannya (Widyarini, 2009).

Berdasarkan penjelasan di atas, bisa dibentuk ke dalam suatu simpulan bahwa kecenderungan *Body dysmorphic disorder* (BDD) ialah kondisi psikologis di mana individu merasakan ketidakpuasan mendalam terhadap penampilan fisiknya. Gangguan ini mengakibatkan penderita merasa malu dan cemas mengenai kekurangan fisik yang ada, walaupun kekurangan tersebut mungkin kecil atau bahkan tidak tampak oleh orang lain. Individu dengan BDD sering kali berusaha mencari solusi melalui prosedur kosmetik

untuk memperbaiki kekurangan yang dirasakannya, namun mereka tetap merasa tidak puas dengan hasil yang diperoleh.

Sebagai sebuah gangguan psikologis, *Body dysmorphic disorder* (BDD) bisa menyebabkan distress yang signifikan serta penurunan dalam fungsi sosial. Individu yang mengalami BDD sering menghadapi tantangan dalam situasi sosial karena ketakutan mereka bahwa orang lain akan mengidentifikasi ketidaksempurnaan fisik yang mereka rasakan (Nurlita & Lisiswanti, 2016). Akibatnya, mereka mungkin mengalami kesulitan dalam menjalin dan memelihara hubungan yang sehat dengan teman sebaya, keluarga, dan pasangan. Selain itu, banyak penderita *body dysmorphic disorder* juga menghadapi masalah di bidang akademik atau pekerjaan mereka, mereka sering menunjukkan kinerja yang buruk, memiliki kecenderungan untuk sering absen dari sekolah atau tempat kerja, dan mungkin bahkan mempertimbangkan untuk berhenti dari pendidikan atau pekerjaan mereka (Phillips, 2005).

Kecerdasan emosional diartikan sebagai kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu untuk secara akurat mengenali perasaan diri sendiri dan orang lain, mengelola emosi dengan efektif, memotivasi diri sendiri, serta menggunakan informasi emosional untuk bertindak dengan tepat (Chen, Peng, & Fang, 2016). Kemampuan ini ialah fondasi yang mendasari kemampuan individu untuk berpikir logis, menyelesaikan permasalahan, dan menjalin hubungan interpersonal yang baik (Esnaola, Revuelta, Ros, & Sarasa, 2017). Dengan memiliki kecerdasan emosional, seseorang dapat lebih mudah beradaptasi dengan berbagai situasi yang dihadapi, sehingga remaja, khususnya, dapat mengembangkan rasa percaya diri yang lebih kuat dalam menghadapi tantangan dan stres dalam kehidupan mereka (P. Anitha & Jebaseelan, 2014).

Kecerdasan emosional pada wanita dewasa awal merupakan aspek penting dalam perkembangan pribadi dan hubungan mereka. Wanita dewasa awal adalah kelompok usia yang berada di antara usia 18 hingga 30-an, di mana banyak perubahan besar dalam kehidupan terjadi, termasuk pendidikan, karir, hubungan, dan tanggung jawab baru. Kecerdasan emosional pada

wanita dewasa awal dapat memainkan peran yang signifikan dalam membantu mereka menghadapi tantangan dan mengambil keputusan yang tepat.

Salovey dan Mayer (1990) menguraikan kecerdasan emosional sebagai sebuah komponen dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan dalam mengawasi dan membedakan perasaan serta emosi, baik yang dialami sendiri maupun individu lain, dan juga mempergunakan informasi tersebut guna memandu pemikiran dan tindakan. Dari perspektif kesehatan mental, kecerdasan emosional dapat dianggap sebagai kemampuan adaptif yang berpotensi mendorong kesejahteraan individu (Ciarrochi et al., 2002 dalam Destianda & Hamidah, 2019). Perlindungan yang diberikan oleh kecerdasan emosional didorong oleh aspek kecerdasan emosional strategis, yaitu kemampuan untuk memahami dan mengelola emosi (Cha & Nock, 2009 dalam Destianda & Hamidah, 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Habibah et al (2018), kecerdasan emosional memainkan peran krusial sebab seseorang yang mempunyai tingkat kecerdasan emosional yang tinggi bisa lebih efektif dalam menghadapi tantangan hidup dan cenderung memiliki sikap yang lebih optimis. Hal ini secara signifikan berkaitan dengan tingkat distress yang dialami oleh individu dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*.

Berdasar kepada hasil observasi dan wawancara dengan beberapa wanita dewasa awal di Bandung, peneliti menemukan bahwa mereka cenderung sering memperhatikan penampilan mereka di cermin dan merasa kurang percaya diri jika tidak menggunakan metode untuk menutupi kekurangan yang mereka anggap ada pada tubuh mereka. Beberapa subjek terlihat mengenakan pakaian yang menutupi kekurangan tubuh, menjalani perawatan tubuh dan wajah, serta mengaku melakukan diet dengan mengonsumsi suplemen herbal. Mereka juga aktif mengikuti tren fashion terbaru melalui berbagai media massa dan berpartisipasi dalam kelas olahraga untuk mencapai bentuk tubuh yang ideal. Selain itu, beberapa subjek menggunakan make-up dan produk perawatan kulit. Meskipun demikian, meskipun mereka melakukan berbagai upaya tersebut, mereka masih merasa

tidak puas dengan penampilan mereka dan terus merasa ada kekurangan pada diri mereka, yang mengindikasikan adanya kecenderungan *body dysmorphic disorder*.

Di samping hal tersebut, faktor budaya tertentu turut bisa mempengaruhi kondisi kecenderungan *body dysmorphic disorder* seperti yang dirasakan oleh beberapa subjek pada observasi yang dilakukan sebelumnya. Menurut Ayu Saraswati, L. (2013), perempuan Indonesia memiliki standar kecantikan yang dapat dijadikan patokan, yakni : tubuh yang ramping dan langsing, kulit yang putih, rambut hitam dan lurus yang panjang, serta gaya berpakaian yang modis. Mereka juga cenderung menjaga penampilan secara konsisten dengan melakukan perawatan tubuh secara rutin untuk menjaga penampilan tetap awet muda. Hal tersebut dikaitkan dengan stereotipe pada masyarakat terkait perempuan suku Sunda yang terkenal dengan kecantikannya.

Perempuan Sunda dikenal luas karena kecantikannya, dengan julukan "*Geulis*" yang merujuk pada keindahan mereka. Menurut Dr. Elis, seorang ahli budaya Sunda, konsep kecantikan perempuan Sunda meliputi seluruh tubuh, bukan hanya wajah. Konsep ini dikenal sebagai *dedeg pangadeg*, yang mencakup segala aspek dari rambut hingga kaki. Sebagai gambaran, terdapat peribahasa Sunda yang mengatakan: "*Ditilik ti gigir lenggik, disawang ti tukang lenjang, diteuteup ti hareup sieup.*" Peribahasa ini menggambarkan bahwa kecantikan perempuan Sunda melibatkan keseluruhan tubuh, bukan hanya bagian tertentu. Sedangkan di dalam peribahasa kita menemukan, Taarna Teja Mentrangan, artinya dahi yang diibaratkan seperti matahari yang bersinar terang. Dari kata 'teja' berarti matahari dan kata 'mentrangan' artinya bersinar terang. Perempuan Sunda disebut cantik apabila dahinya bercahaya. Hal ini dapat juga dikatakan bahwa perempuan yang cantik pada masa itu, antara tahun 1900-an, saat peribahasa muncul dan tumbuh subur dalam kehidupan masyarakat Sunda, adalah perempuan yang cerdas, memiliki pengetahuan, dan dapat mengembangkan dirinya. Karena, kita tahu pada tahun tersebut perempuan Sunda mulai keluar dari ranah domestiknya. Mereka aktif berkiprah dalam dunia pendidikan, ekonomi, dan kepemudaan.

Berdasarkan kepada penelitian yang dijalankan oleh Prastuti dan Mulyani (2020), yang menunjukkan bahwa kecenderungan *Body dysmorphic disorder* lebih prevalen pada usia 15 tahun (49%), diikuti oleh usia 18 tahun (39%), dan usia 20-28 tahun (37%), peneliti memilih rentang usia ini. Temuan ini diperkuat oleh studi Dianingrum dan Satwika (2021), yang mengindikasikan bahwa selama periode transisi dari remaja ke dewasa, individu mulai lebih memperhatikan penampilan fisik mereka dan berupaya meningkatkan daya tarik mereka serta membandingkan diri mereka dengan orang lain.

Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan sebelumnya, yaitu adanya kerentanan pada wanita dewasa awal suku Sunda terhadap kecenderungan *Body dysmorphic disorder*, peneliti merasa penting untuk melaksanakan studi mengenai hubungan antara kecenderungan *Body dysmorphic disorder* dan kecerdasan emosional pada wanita dewasa awal dalam komunitas suku Sunda.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan kepada fenomena dari uraian latar belakang di atas, rumusan masalah pada penelitian ini ialah mengetahui apakah ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada wanita dewasa awal suku Sunda.

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan guna memperoleh suatu informasi terkait hubungan antara kecerdasan emosional yang memiliki kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada pada wanita dewasa awal Suku Sunda.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah dapat menyediakan informasi yang relevan untuk menjawab berbagai permasalahan serta menyumbangkan pengetahuan yang berharga, khususnya dalam bidang psikologi klinis, psikologi perkembangan, dan psikologi sosial.
2. Manfaat praktis dari penelitian ini adalah akan memberikan wawasan dan informasi yang berguna kepada masyarakat, khususnya wanita, berkaitan dengan hubungan antara kecerdasan emosional dan kecenderungan

terhadap gangguan *body dysmorphic disorder*, dengan tujuan untuk mengurangi risiko terkena gangguan tersebut.