

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Ketidakpuasan manusia terhadap keadaan fisiknya banyak dipengaruhi oleh variabel-variabel umum dalam kehidupan bermasyarakat, salah satunya adalah dorongan untuk mencapai kesempurnaan diri. Salah satu sumber ketidakpuasan pribadi adalah perasaan tidak bahagia yang berasal dari bentuk tubuh yang dianggap tidak ideal. Jika ketidakpuasan ini terus berlanjut, dapat berujung pada masalah psikologis seperti *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) (Ganeçwari & Wilani, 2019).

Menurut Soler, *et al.* (2018), *body dysmorphic disorder* merupakan suatu kekhawatiran yang dirasakan terus-menerus mengenai ketidaksempurnaan fisik dalam penampilan diri. Veale dan Neziroglu, dalam Santoso *et al.*, (2019) mengatakan bahwa sebanyak 1-1,5% dari populasi dunia memiliki kecenderungan *body dysmorphic disorder* (BDD). Cash (dalam Edmawati, 2018) mengatakan bahwa jika tidak ditangani dengan baik, BDD dapat menyebabkan kesulitan-kesulitan lain pada kehidupan remaja, diantaranya yaitu kesulitan dalam penerimaan diri sehingga remaja akan cenderung sulit dalam mencapai perasaan bahagia, mencapai kepuasan diri serta dapat menghambat perkembangan mental yang sehat.

Kecenderungan BDD akan lebih tinggi potensinya pada budaya yang sangat mementingkan penampilan (Santoso *et al.*, 2020). Fenomena seperti bedah plastik pun bukanlah hal baru di Indonesia sendiri. Seperti salah satu kasus seorang *public figure* bernama Lucinta Luna yang secara terbuka mengatakan bahwa dirinya telah menjalani operasi plastik untuk mengubah beberapa bagian tubuhnya, termasuk mengubah bentuk hidungnya agar terlihat lebih mancung (Hermawan, 2020). Banyaknya masyarakat yang juga melakukan bentuk perawatan diri lainnya, termasuk sulam alis dan bibir, ekstensi bulu mata, serta pengeritingan atau pelurusan

rambut. Meningkatnya kebutuhan untuk berpenampilan menarik juga terlihat dari adanya pertumbuhan yang pesat mengenai produk-produk kecantikan dan layanan jasa perawatan kecantikan. Alasan dibalik berbagai macam perawatan yang dilakukan orang-orang ini biasanya diakibatkan dari adanya rasa tidak puas terhadap penampilan diri sendiri. Gangguan yang terkait dengan ketidakpuasan terhadap tubuh menjadi semakin meluas, terutama pada remaja putri yang memiliki citra tubuh negatif (Jones, 2016).

Masa remaja, sebagaimana yang telah didefinisikan Hall (dalam Santrock, 2007), merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa dengan rentang usia berkisar mulai dari 12 tahun hingga 23 tahun. Individu mengalami sejumlah perubahan dan perkembangan selama masa transisi ini, termasuk perubahan biologis, kognitif, dan sosial. Perubahan biologis yang terjadi pada masa remaja paling banyak terlihat karena ditandai dengan peningkatan tinggi badan yang signifikan, perubahan hormon, dan pematangan organ seksual pada masa pubertas. Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan fisik yang substansial, menurut Santrock (2007), yang membuat seseorang memberikan perhatian yang lebih kuat terhadap tubuhnya dan membentuk citra tubuhnya sepanjang tahap ini. Menurut Cash & Pruzinsky (2002), citra tubuh mengacu pada sikap masyarakat baik positif maupun negatif terhadap tubuhnya. Citra tubuh yang positif menimbulkan persepsi individu sebagai orang yang menarik, sedangkan citra tubuh negatif menimbulkan persepsi individu sebagai orang yang tidak menarik.

Remaja jauh lebih mementingkan citra tubuhnya dibandingkan orang dewasa (Wati & Sumarmi, 2017). Citra tubuh seseorang sangat memengaruhi cara mereka memandang diri sendiri dan menjalani kehidupan sehari-hari. Masyarakat khususnya di masa muda, akan berupaya semaksimal mungkin untuk tampil terbaik di depan orang lain. Menurut Ogden (2010), mereka yang tidak puas dengan penampilannya akan berusaha melakukan berbagai hal untuk menunjang penampilannya seperti merawat badan, melakukan olahraga, atau mengatur pola makan. Individu yang terus menerus merasa tidak puas dengan citra dirinya akan

mempengaruhi kepuasan terhadap diri mereka saat ini dan pada kehidupan dimasa mendatang. Sebuah penelitian yang dilakukan Thompson (dalam Fristy, 2012) juga menyatakan bahwa 70% kasus BDD dimulai pada masa remaja.

Selain hubungannya dengan citra tubuh, harga diri juga berperan dalam perkembangan kecenderungan yang terkait dengan *Body Dismorphic Disorder*. Menurut Jones (2004), remaja yang memiliki harga diri rendah dan konsep diri negatif serta tidak puas dengan citra tubuhnya sering kali memperhatikan penampilan fisiknya. Contoh perilaku ini ditunjukkan dengan perilaku seperti menimbang diri sendiri dan terlalu banyak memeriksa diri sendiri di cermin. Situasi seperti ini dapat mempengaruhi kepribadian, termasuk harga diri remaja dimana mereka akan menilai dirinya tidak memiliki harga diri yang positif. Jika tidak ditangani dengan baik, remaja dengan gejala BDD akan memiliki pemikiran-pemikiran negatif mengenai diri mereka dan akan mengalami kesulitan untuk merasa bahagia, mencapai aktualisasi diri, dan tentu saja mengganggu proses perkembangan mereka (Edmawati, Hambali & Hidayah (dalam Adlya & Zola., 2019)). Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa harga diri seseorang, terutama perempuan, akan cenderung menurun pada tahap awal masa remaja karena mereka cenderung akan memiliki citra tubuh yang lebih negatif selama masa pubertas (Hunter dalam Santrock, 2007).

Salah satu penelitian yang telah dilakukan Ganeçwari dan Wilani pada tahun 2019 dengan judul “Hubungan antara citra tubuh dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* (BDD) pada remaja akhir laki-laki di Denpasar” menyimpulkan bahwa adanya hubungan antara citra tubuh dengan *body dysmorphic disorder* pada remaja akhir laki-laki di Denpasar dengan hasil signifikansi sebesar 0,007 ($p < 0,05$). Adapun derajat korelasi antara dua variabel penelitian ini tergolong dalam kategori sedang dikarenakan adanya faktor lain yang ikut berpengaruh terhadap kecenderungan BDD selain citra tubuh. Meskipun responden pada penelitian tersebut yakin mereka memiliki kekurangan, mereka tetap merasa puas dengan penampilan tubuh mereka mereka mampu menutupi

kekurangan tersebut dengan berbagai cara. Penelitian serupa yang dilakukan Nisa, Pratiwi, dan Sari pada tahun 2022 dengan judul “Hubungan antara *self esteem* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja putri di SMK PGRI 13 Cikupa tahun 2021” menunjukkan hasil adanya hubungan antara *self esteem* dengan kecenderungan BDD, dimana semakin tinggi *self esteem* maka semakin rendah kecenderungan BDD, begitupun sebaliknya. Selain *self-esteem*, ada pula faktor lain yang turut berhubungan seperti halnya faktor citra tubuh dan konsep diri. Penelitian Rahmania dan Yuniar (2012) sebelumnya juga menunjukkan korelasi yang kuat antara gangguan dismorfik tubuh dan harga diri. Temuan penelitian ini menunjukkan hubungan antara kecenderungan BDD dan harga diri serta kepuasan citra tubuh.

Peneliti mengasumsikan bahwa individu yang memiliki harga diri yang buruk akan merasa kurang nyaman dengan diri mereka sendiri. Orang-orang cenderung akan terlalu fokus pada penampilan, yang juga berhubungan dengan citra tubuh mereka, karena mereka percaya bahwa tubuh mereka memiliki kekurangan dan karenanya tidak pernah puas dengan penampilan mereka. Jika hal ini terus berlanjut, maka harga diri yang rendah dan citra tubuh yang negatif pada diri individu dapat secara langsung berpengaruh terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai pengaruh citra tubuh dan harga diri terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja di Jawa Barat..

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, penelitian ini berusaha untuk menjawab pertanyaan “Apakah terdapat pengaruh citra tubuh dan harga diri terhadap kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) pada remaja di Jawa Barat?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh citra tubuh dan harga diri terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja di Jawa Barat.

D. Manfaat Penelitian

Berikut ini manfaat yang dapat diperoleh dari hasil penelitian ini, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmu pengetahuan terkait citra tubuh dan harga diri serta kecenderungannya terhadap *body dysmorphic disorder*, serta dijadikan dasar penelitian selanjutnya baik dengan pendekatan kualitatif maupun kuantitatif. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu dan pengetahuan bagi disiplin ilmu psikologi terutama di bidang perkembangan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi remaja, penelitian ini diharapkan dapat membantu mereka lebih mengetahui dan memahami gambaran *body dysmorphic disorder* dan memberikan pemahaman bahwa *body dysmorphic disorder* dapat dicegah dengan mengembangkan citra tubuh yang baik dan harga diri yang positif.
- b. Bagi psikolog atau konselor, penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan sebagai pertimbangan dalam merancang intervensi dalam upaya mengembangkan citra tubuh dan harga diri remaja dengan lebih baik, serta mencegah atau menurunkan gejala *body dysmorphic disorder* diberbagai kalangan, khususnya individu usia remaja.
- c. Dengan adanya penelitian ini diharapkan untuk para orang tua dapat mendampingi dan memberikan dukungan yang lebih efektif kepada anak remaja mereka serta membantu mereka melalui fase remaja dengan lebih baik.

- d. Bagi masyarakat, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai citra tubuh dan harga diri, serta bahaya dari *body dysmorphic disorder* yang tidak ditangani dengan baik.