

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa dimana individu mengalami perkembangan fisik maupun pola pikir. Menurut Sarwono (dalam Ganeçwari & Ni Made, 2019) masa remaja sebagai tahap dalam perkembangan individu dimana terjadi perubahan-perubahan yang berlangsung dengan cepat dan salah satunya adalah perubahan fisik. Indrati dan Apriliana (2018) juga mengatakan bahwa saat individu mengalami pertumbuhan dari yang awalnya anak-anak kemudian menjadi lebih dewasa maka individu akan mengalami perubahan fisik yang terjadi dengan pesat. Perkembangan fisik yang dialami oleh remaja berupa perubahan berat badan, tinggi badan, bentuk badan, proporsi muka dan badan (Izzaty, dkk., 2007).

Mahasiswi merupakan remaja yang sedang mengalami masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Menurut Sari (2018) mahasiswi merupakan individu yang berada pada tahap tugas perkembangan remaja akhir. Hurlock (dalam Abdussamad & Ratna, 2018) menjelaskan beberapa tugas perkembangan remaja adalah menerima keadaan fisik yang dimiliki dan menggunakan tubuhnya secara efektif. Pada masa sekarang banyak mahasiswi yang termotivasi untuk mencapai penampilan fisik yang diinginkan namun pada kenyataannya tidak semua mahasiswi memiliki penampilan fisik yang sesuai dengan keinginannya sehingga hal tersebut membuat mahasiswi memiliki perasaan tidak puas dengan penampilan fisiknya dan merasa kurang percaya diri. Individu yang tidak dapat menerima

penampilan fisiknya dengan baik maka akan memiliki pandangan negatif terhadap penampilan fisiknya (Rahmania & Ika, 2012).

Nourmalita (2016) mengatakan bahwa individu yang secara berlebihan memiliki pemikiran negatif mengenai tubuhnya dan merasa tidak puas terhadap keadaan fisiknya maka akan mengalami beberapa gejala yaitu tidak menerima keadaan fisik dirinya, melihat bahwa dirinya jelek, dan merasa iri saat melihat keadaan fisik orang lain. Mahasiswi yang memiliki pemikiran negatif mengenai tubuhnya akan berusaha untuk memperbaiki penampilan fisiknya dan menjadi ideal sesuai dengan apa yang diinginkannya. Mahasiswi akan memiliki obsesi terhadap penampilan fisiknya yang mana hal tersebut akan menunjukkan adanya salah satu kriteria bahwa individu tersebut mengalami kecenderungan gangguan dismorfik tubuh (Nourmalita, 2016). Menurut Ravena (2020) pada masa remaja, perempuan akan sedikit lebih banyak mengalami kecenderungan gangguan dismorfik tubuh dibandingkan laki-laki.

Gangguan dismorfik tubuh merupakan cara individu dalam memandang kekurangan kondisi fisiknya dengan merespon secara berlebihan dari cacat tubuh yang kecil dalam dirinya sehingga dapat menimbulkan terjadinya stres serta berkurangnya fungsi sosial yang terjadi dalam diri individu (American Psychiatric Association dalam Rachmayadi dan Tanti, 2020). Menurut Rosen (1995) gangguan dismorfik tubuh merupakan preokupasi pada kecacatan yang dibayangkan terhadap penampilan fisik yang dapat mengganggu individu dalam situasi sosial. Nurlita dan Lisiswanti (2016) menjelaskan bahwa gangguan dismorfik tubuh adalah preokupasi terhadap kecacatan dalam penampilan fisik yang dapat menimbulkan distress dan

penurunan fungsi sosial. Gangguan dismorfik tubuh adalah keadaan dimana individu membayangkan kecacatan mengenai kondisi fisiknya atau kekhawatiran secara berlebihan mengenai bagian tubuhnya, serta perasaan tertekan dan terbatas dalam pekerjaan dan fungsi sosialnya (Mayville, Katz, Gipson, & Cebra, 1999).

Edmawati, Hambali dan Hidayah (2018) menerangkan bahwa gangguan dismorfik tubuh juga diartikan sebagai perasaan ketidakpuasan secara berlebihan terhadap kondisi fisik, adanya pemikiran negatif dan irasional mengenai keadaan fisiknya. Gangguan dismorfik tubuh merupakan gangguan yang relatif umum, dimana individu dengan gangguan tersebut akan membayangkan kecacatan penampilan fisiknya secara berlebihan (Phillips, 2009). Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Veale, Gledhill, Christodoulou dan Hodsoll (2016) menjelaskan bahwa individu dengan kecenderungan gangguan dismorfik tubuh akan memiliki gejala depresi, mengalami gangguan *social phobia*, atau *obsessive-compulsive disorder*.

Menurut Phillips (2009) terdapat beberapa aspek mengenai gangguan dismorfik tubuh yaitu preokupasi dan *distress* atau penurunan fungsi. Teori pendukung lain seperti Rosen (1995) menjelaskan terdapat empat aspek dalam gangguan dismorfik tubuh yaitu aspek pikiran (kognitif), aspek perasaan (afektif), aspek perilaku (behavior), dan hubungan sosial. Aspek pikiran merupakan keadaan dimana individu merasakan kecemasan dan berpikir negatif terhadap tubuhnya. Aspek perasaan merupakan ketidakpuasan yang dirasakan individu terhadap bagian tubuhnya. Aspek perilaku merupakan keadaan dimana individu memiliki gejala obsesif kompulsif dengan melakukan kegiatan untuk menjaga tubuh dan

penampilannya secara berlebihan. Aspek hubungan sosial merupakan usaha individu untuk menghindari situasi yang membuat dirinya merasa tidak percaya diri.

Masa remaja menjadi bagian penting dalam kehidupan individu pada tahap perkembangannya karena masa remaja berperan sebagai tahap peralihan yang jika diarahkan secara positif akan menjadikan remaja yang sehat dan baik sehingga remaja mampu menjalankan tugas perkembangannya yang mana salah satunya adalah menerima kondisi fisiknya dengan segala keragaman dan kualitasnya (Jahja dalam Rahayu, 2019). Mahasiswi yang masih termasuk dalam periode remaja seharusnya sudah mampu untuk mencapai tugas perkembangannya dengan menerima kondisi fisiknya. Apabila mahasiswi sudah menerima kondisi fisik dan kualitas dirinya maka dapat dikatakan bahwa mahasiswi telah berhasil melewati tugas perkembangannya (Yusuf dalam Refnadi dkk., 2021).

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Taqui dkk. (2008) pada mahasiswa kedokteran di Pakistan yang berjumlah 156. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa 78,8% subjek mengalami ketidakpuasan terhadap kondisi fisik mereka dan sebesar 5,8% subjek telah mengalami gangguan dismorfik tubuh. Berdasarkan hasil penelitian tersebut ditemukan adanya 3 permasalahan utama yang dialami subjek, yaitu sebanyak 40,4% subjek mengalami masalah berat badan, 24,7% subjek mengalami masalah kulit, dan 18% subjek mengalami permasalahan gigi. Adapun hasil penelitian yang dilakukan oleh Diana (2019) pada 129 mahasiswi yang berusia 18-23 tahun di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim menunjukkan bahwa subjek yang mengalami kecenderungan gangguan dismorfik tubuh sejumlah 92 (71,32%), dimana 7

(5,43%) subjek sangat sering merasakan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik dan selalu fokus dengan kekurangan yang ada dalam dirinya, 16 (12,4%) subjek sering merasakan hal tersebut, 69 (53,49%) subjek terkadang sering merasakan hal tersebut, sedangkan 37 (28,68%) subjek lainnya telah merasa puas dengan penampilan fisiknya.

Nurlita dan Lisiswanti (2016) menerangkan bahwa individu dengan kecenderungan gangguan dismorfik tubuh akan menggunakan proses kognitif maladaptif yang terlalu menekankan pentingnya daya tarik yang dirasakan. Proses berpikir individu tersebut akan membuat dirinya merasa bahwa fisiknya tidak proporsional sehingga muncul pandangan negatif individu terhadap fisiknya. Dampak dari pemikiran tersebut adalah individu akan mengalami kecemasan, kesedihan, rasa malu, dan memiliki harga diri yang rendah. Individu yang merasa tidak puas terhadap kondisi fisiknya akan menganggap dirinya jelek dan sering iri saat memandang kesempurnaan fisik yang dimiliki oleh orang lain sehingga hal tersebut membuat remaja melakukan hal-hal yang mengkhawatirkan, meskipun individu telah berusaha untuk memperbaiki atau merawat dirinya namun individu akan selalu merasa bahwa kondisi fisiknya buruk (Rachmayadi & Tanti, 2020).

Individu dengan kecenderungan gangguan dismorfik tubuh akan lebih sering melakukan metode koping maladaptif seperti memandangi atau menjauhi cermin dan menghindari hal yang membuat individu menyadari akan kekurangan fisiknya. Individu yang mengalami kecenderungan gangguan dismorfik tubuh akan lebih sering memikirkan kekurangan atau cacat tubuh selama berjam-jam, menghabiskan waktu untuk melakukan perilaku repetitif, misalnya sering

bercermin untuk memeriksa tubuhnya, membandingkan kondisi fisiknya dengan orang lain, menyamakan kekurangan, dan melakukan perawatan secara berlebihan (Indrati & Apriliana, 2018).

Kesulitan menerima kondisi fisik akan mengakibatkan individu memiliki penilaian negatif terhadap kondisi fisiknya sehingga membuat individu tidak mencintai dirinya sendiri. Individu akan mengalami hambatan dalam proses mencapai tugas perkembangannya jika individu memiliki perasaan tidak puas terhadap dirinya. Hal tersebut dapat menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam penerimaan dirinya yang berdampak pada terganggunya perkembangan mental yang sehat, sulit untuk merasakan kebahagiaan, dan menghambat individu dalam mengaktualisasikan dirinya (Edmawati, Hambali & Hidayah, 2018). Menurut Phillips (2009) pada karakteristik kecenderungan gangguan dismorfik tubuh serupa dengan gejala gangguan dismorfik tubuh namun pada tingkatan yang ringan. Individu dengan kecenderungan gangguan dismorfik tubuh yang ringan masih dapat berfungsi secara sosial dalam perkembangannya meskipun sadar akan kekurangan fisik yang ada pada dirinya.

Menurut Phillips (2009) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi gangguan dismorfik tubuh pada individu yaitu perfeksionisme, citra tubuh, ejekan, dan pengalaman kehidupan awal. Adapun faktor lain menurut Challis (2013) yaitu *abuse or bullying* (pelecehan atau intimidasi), *low self esteem* (harga diri rendah), *fear of being alone or isolated* (takut sendirian atau terisolasi), dan *perfectionism or competing with others* (perfeksionisme atau bersaing dengan orang lain). Salah satu faktor yang berperan dalam gangguan dismorfik tubuh adalah citra tubuh. Arji

dkk. (2016) menerangkan bahwa citra tubuh dan perfeksionisme dapat secara signifikan memprediksi gejala gangguan dismorfik tubuh pada individu. Dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh Henn dkk. (2019) menjelaskan bahwa citra tubuh merupakan faktor risiko untuk pengembangan gangguan makan dan sangat terkait dengan gangguan dismorfik tubuh. Sehingga citra tubuh yang dimiliki oleh individu dapat memicu adanya kecenderungan gangguan dismorfik tubuh.

Grogan (2017) menjelaskan bahwa citra tubuh merupakan persepsi, pikiran dan perasaan individu mengenai tubuhnya. Individu dengan citra tubuh negatif akan mempersepsikan dirinya sebagai orang yang tidak memiliki penampilan yang menarik, sedangkan individu dengan citra tubuh positif akan dapat melihat bahwa dirinya menarik baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain, atau setidaknya mampu menerima keadaan fisiknya. Perkembangan dan pertumbuhan fisik yang terjadi pada remaja akan berlangsung sangat pesat sehingga membuat remaja sangat memperhatikan bentuk tubuhnya dan sering membangun citra tubuh sendiri (Nomate, Nur, & Toy, 2017). Individu akan membentuk penilaian positif atau negatif terhadap perkembangan fisik yang terjadi dalam dirinya. Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Murray, Don, dan Elizabeth (2011) menerangkan bahwa remaja putri cenderung lebih memiliki citra tubuh negatif dibandingkan laki-laki, hal tersebut dikarenakan remaja putri sering merasa tidak puas dan menilai tubuhnya secara negatif.

Honigman dan Castle (dalam Ganeçwari & Ni Made, 2019) mengatakan bahwa citra tubuh merupakan bagaimana penilaian individu terhadap tubuhnya dan pemikiran individu mengenai bagaimana orang lain melakukan penilaian terhadap

tubuhnya. Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) citra tubuh adalah sikap yang dimiliki individu terhadap tubuhnya yang berupa penilaian positif maupun negatif. Melliana (dalam Lestari & Ali, 2021) menjelaskan bahwa citra tubuh dibagi menjadi dua yaitu citra tubuh positif dan citra tubuh negatif. Citra tubuh positif adalah pemahaman mengenai kondisi fisiknya yang telah sesuai dengan yang diharapkan, membuat individu merasa senang dan aman dengan kondisi fisiknya. Sedangkan citra tubuh negatif adalah pemahaman individu mengenai kondisi fisik yang tidak sesuai dengan harapannya, membuat individu tidak percaya diri dan tidak dapat menerima kondisi fisiknya.

Grogan (2017) menerangkan bahwa terdapat tiga aspek citra tubuh yakni persepsi, perasaan dan penilaian. Aspek persepsi merupakan keadaan dimana individu menginterpretasikan kondisi fisiknya dan memiliki keinginan untuk memperbaiki kondisi fisiknya. Aspek perasaan merupakan perasaan positif maupun negatif terhadap kondisi fisik yang dimiliki individu. Aspek penilaian merupakan evaluasi individu terhadap kondisi fisiknya baik terhadap dirinya sendiri maupun perbandingan terhadap kondisi fisik orang lain. Menurut Cash dan Smolak (2011) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi citra tubuh seseorang yaitu jenis kelamin, usia, media massa, keluarga dan hubungan interpersonal.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi dan Muhammad Salim (2019) dengan subjek 357 mahasiswi yang ada di Indonesia diperoleh hasil bahwa citra tubuh memberikan pengaruh yang signifikan terhadap munculnya kecenderungan gangguan dismorfik tubuh dimana saat individu menganggap bahwa penampilan dan bentuk tubuhnya adalah yang terbaik maka individu tidak

terobsesi untuk mengubahnya, namun jika individu menganggap bahwa penampilan dan bentuk tubuhnya adalah buruk maka individu akan terobsesi untuk mengubah kekurangan yang muncul pada penampilan dan tubuhnya.

Ghina dan Desi (2019) menjelaskan bahwa kecenderungan gangguan dismorfik tubuh yang umumnya dialami oleh remaja putri akan membuat mereka sering menghabiskan waktu lama untuk berhias saat akan berpergian, terlalu memikirkan penampilan saat bersama orang-orang terdekatnya (keluarga, pacar, dan teman), berkali-kali foto hingga hasilnya memuaskan, menggunakan pakaian yang membuat bentuk tubuhnya menarik, mencoba berbagai macam perawatan wajah atau badan, berulang kali menyentuh kekurangan pada bagian tubuh yang dirasa kurang menari, merasa bahwa penampilannya kurang menarik setiap kali bercermin, dan merasa warna kulit yang dimilikinya kurang menarik.

Individu dengan citra tubuh yang negatif akan merasa tidak puas dengan penampilannya, individu selalu melihat kekurangan fisiknya menjadi suatu masalah yang besar dan menimbulkan keinginan individu untuk mengubah beberapa bentuk tubuh yang dirasa kurang sehingga menjadikan individu tersebut mengalami kecenderungan gangguan dismorfik tubuh, sedangkan individu dengan citra tubuh yang positif akan merasa puas dengan bentuk tubuhnya sehingga kemungkinan rendah bagi individu tersebut untuk mengalami kecenderungan gangguan dismorfik tubuh (Rachmayadi & Tanti, 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nourmalita (2016) yang menyatakan adanya hubungan dengan arah yang negatif dan signifikan antara citra tubuh dengan kecenderungan gangguan dismorfik tubuh pada remaja. Hasil negatif tersebut menunjukkan arti semakin tinggi

citra tubuh maka semakin rendah tingkat kecenderungan gangguan dismorfik tubuh dan sebaliknya jika citra tubuh rendah maka semakin tinggi tingkat kecenderungan gangguan dismorfik tubuh.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara citra tubuh dengan kecenderungan gangguan dismorfik tubuh pada mahasiswi di Yogyakarta?”.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan kecenderungan gangguan dismorfik tubuh pada mahasiswi di Yogyakarta.

C. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis maupun praktis, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi pada umumnya dan psikologi klinis mengenai keterkaitan antara citra tubuh dengan kecenderungan gangguan dismorfik tubuh.

2. Manfaat Praktis

Manfaat penelitian ini secara praktis diharapkan mampu memberikan

masuk dan pengetahuan bagi pembaca terkait hubungan antara citra tubuh dengan kecenderungan gangguan dismorfik tubuh dan menjadi gambaran khususnya bagi mahasiswi agar dapat terhindar dari kecenderungan gangguan dismorfik tubuh dengan memiliki citra tubuh yang positif.