

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Seiring berjalannya waktu teknologi mengalami perkembangan yang sangat pesat diberbagai bidang. Berbagai kemajuan teknologi yang ada dalam kehidupan tidak dapat dihindari, karena tidak dapat dipungkiri bahwa dengan berkembangnya teknologi yang semakin canggih dapat mempermudah individu dalam menjalani aktivitasnya sehari-hari. Salah satu jenis teknologi yang sangat terasa perkembangannya yaitu teknologi media dan komunikasi. Beberapa tahun kebelakang media sosial *Instagram* yang berbasis gambar dan video populer di berbagai kalangan mulai dari anak-anak hingga dewasa. Menurut data *Business of Apps* (diakses dari <https://www.businessofapps.com/data/instagram-statistics/>) pengguna *Instagram* secara global mencapai 1,96 miliar orang pada kuartal I 2022. Adapun pengguna dengan kelompok usia 13-24 tahun sebesar 37% dari total pengguna.

Menurut King (2012) masa remaja dimulai sekitar usia 12 tahun dan berakhir pada usia 18 sampai 21 tahun. Masa remaja merupakan masa perkembangan yang merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Remaja berasal dari kata latin *adolensence* yang memiliki arti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolensence* mempunyai arti yang lebih luas lagi mencakup kematangan mental, emosional sosial, serta fisik (Hurlock, 1980). Tentunya pada tahap ini para remaja

mengalami banyak perubahan, baik secara fisik, maupun mental. Steinberg (2003) mengatakan bahwa remaja yang usianya antara 15 sampai 18 tahun mengalami banyak sekali perubahan. Baik secara kognitif, sosial, maupun emosional. Secara kognitif remaja berfikir lebih kompleks, secara emosional lebih sensitif, dan juga remaja sering menghabiskan waktu bersama teman - temannya.

Kesadaran tentang adanya reaksi sosial terhadap berbagai macam bentuk tubuh menyebabkan remaja merasa prihatin tentang pertumbuhan tubuhnya yang tidak sejalan dengan standar budaya yang berlaku (Hurlock, 1980). Fenomena mudahnya informasi didapatkan melalui berbagai media memungkinkan berbagai informasi dan budaya-budaya baru masuk ke berbagai penjuru dunia. Hal tersebut dapat berdampak pada standarisasi dan nilai-nilai dalam berbagai bidang kehidupan di masyarakat, termasuk citra mengenai penampilan ideal bagi perempuan dan laki-laki. Standar budaya mengenai penampilan ideal yang berlaku di masyarakat terus-menerus disebarluaskan oleh media massa (Hurlock, 1980). Menurut Pai & Schryver (2015) media seperti televisi dan majalah memiliki potensi implikasi masalah yang berkaitan dengan *self-esteem*, stereotip gender, objektifikasi diri, dan standar tubuh yang tidak masuk akal pada remaja. Gambaran penampilan fisik yang identik dengan tubuh langsing dan indah yang membuat para remaja terutama perempuan merasakan ketidakpuasan terhadap tubuhnya (*body dissatisfaction*), kecemasan terkait berat badan, dan gangguan makan (Harper & Tiggemann, 2008; Morry & Staska, 2001; Murnen, Smolak, Mills, & Good, 2003 dalam Ghaznavi & Taylor, 2015).

Secara terus-menerus media mendukung akan pentingnya sebuah penampilan, sementara itu pada saat yang bersamaan menciptakan harapan yang tidak realistis tentang kecantikan (Vashi, 2015) . Menurut Aprilita & Listyani (2016) media cenderung memperlihatkan gambaran bahwa cantik harus memiliki kulit putih bersih, tubuh yang tinggi, rambut panjang, mata besar serta hidung yang mancung. Levine dan Smolak (1992) menyimpulkan dengan melihat foto-foto model yang langsing menyebabkan para remaja mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh. Timbulnya distorsi citra tubuh serta ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang berlebihan dapat berkembang hingga menjadi suatu gangguan yang disebut dengan gangguan dismorfik tubuh (*body dysmorphic disorder*) (*American Psychiatric Association, 2000*).

Pada KBBI (Alwi, 2012), kecenderungan diambil dari kata cenderung yang memiliki arti condong, menaruh minat, keinginan terhadap sesuatu. Sedangkan *body dysmorphic disorder* menurut (*American Psychiatric Association, 2000*) adalah preokupasi tentang kecacatan dalam penampilan fisik yang akhirnya menyebabkan distress serta menyebabkan turunnya fungsi sosial pada individu. Citra tubuh dan citra diri sangat dipengaruhi oleh nilai - nilai sosial dan media massa. Banyak orang memiliki perasaan khawatir terhadap penampilan, namun kekhawatiran ini dianggap patologis saat kekhawatiran tersebut mulai mengganggu fungsi sosial atau pekerjaan. Kesehatan jiwa individu dengan *body dysmorphic disorder* akan mengalami kerusakan yang signifikan (*American Psychiatric Association, 2000; Phillips, Menard, Fay & Pagano, 2005; Veale & Neziroglu, 2010*).

Edmawati, Hambali & Hidayah (2018) yang menyatakan bahwa *body dysmorphic disorder* atau BDD merupakan rasa ketidakpuasan pada kondisi fisik yang berlebihan serta merupakan sekumpulan pemikiran negatif dan irasional tentang kondisi fisik individu. Menurut Phillips (2009) *body dysmorphic disorder* sebagai gangguan ketika individu terus menerus memikirkan penampilan fisiknya yang dinilai kurang. Individu akan mengalami kekhawatiran berlebih ketika individu merasa ada kelainan dalam penampilan fisik. Pengalaman masa kecil tertentu dapat meningkatkan resiko individu mengalami kecenderungan *body dysmorphic disorder* contohnya ketika di masa kecil lingkungan sekitar menganggap penampilan fisik merupakan hal yang sangat penting sehingga individu tersebut ingin berpenampilan dengan sangat baik untuk mendapatkan perhatian lebih dari orang lain (Phillips, 2009).

Gejala-gejala *body dysmorphic disorder* meliputi penilaian negatif terhadap penampilan, perasaan malu terhadap penampilan, berlebihan dalam memberikan perhatian terhadap penampilan saat evaluasi diri, menghindari aktivitas sosial, kamufase tubuh dan *body checking* (Rosen & Reiter, 1996). Individu yang mengalami gejala *body dysmorphic disorder* sering merasa cemas, tidak nyaman, tidak aman, tidak percaya diri, kurang menghargai diri sendiri sehingga menyebabkan terganggunya perkembangan yang optimal. Hal inilah yang menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari dan tidak berjalan dengan semestinya (Edmawati, Hambali & Hidayah, 2018).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 30-40% warga Amerika menderita gangguan kecemasan ringan mengenai penampilan, 1-2% dari populasinya mencemaskan penampilan yang kronis (Thompson, 2002). Penelitian lain tentang *body dysmorphic disorder* yang pernah dilakukan oleh Rahmania & Yuniar (2012) menunjukkan bahwa kecenderungan *body dysmorphic disorder* berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 36% pada remaja putri. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Yunistika (2018) yang mana mendapatkan persentase kecenderungan *body dysmorphic disorder* sebesar 73% pada kategori sedang.

Peneliti melakukan observasi dan wawancara terhadap lima remaja berusia 12 - 21 tahun. Dari hasil observasi subjek menunjukkan adanya gejala gejala *body dysmorphic disorder* antara lain, subjek berpikir bahwa pada beberapa bagian wajahnya kurang menarik dan merasa malu ketika sedang berada di keramaian, kemudian subjek berusaha menutupi bahkan menghilangkan kekurangan yang ada pada tubuhnya seperti menggunakan riasan wajah, menggunakan masker, hingga melakukan perawatan wajah dan tubuh. Begitu pula pada saat mengunggah foto maupun video ke media sosial. Sebelum mengunggah foto maupun video, subjek mengeditnya terlebih dahulu agar terlihat lebih menarik seperti, memberikan efek agar kulit terlihat lebih cerah dan lain lain. Tidak hanya itu, sebelum mengunggah foto maupun video, subjek menanyakan terlebih dahulu kepada orang lain secara berulang ulang manakah foto atau video yang sebaiknya diunggah agar mendapatkan banyak

suka dari para pengikutnya. Apabila hal tersebut tidak dilakukan dan subjek menganggap kekurangan atau kecacatan yang dirasakannya masih terlihat subjek akan merasa sangat cemas dan terganggu sehingga akan berulang kali memeriksa kondisi fisiknya melalui cermin, yang pada akhirnya subjek mengaku bahwa hal tersebut mengganggu aktivitas sehari-harinya hingga turunnya fungsi sosial pada subjek.

Dari hasil wawancara terhadap lima subjek, tiga dari lima subjek mengaku dalam dua bulan terakhir merasa tidak percaya diri dan merasa memiliki kekurangan terhadap fisik yang dimiliki dibandingkan dengan milik teman maupun keluarga yang dirasa lebih menarik. Ketiga subjek mengeluhkan berat badan yang dimiliki. Subjek mengatakan bahwa melakukan diet dan olah raga dengan tujuan untuk menjaga bahkan mengurangi berat badannya hingga mencapai berat badan yang diinginkan. Tidak hanya itu subjek menimbang berat badannya setiap hari, apabila bertambah subjek akan merasa gelisah yang berlebihan bahkan mereka mengaku sempat merasa stres akibat terlalu banyak memikirkan penampilan fisiknya.

Harapannya individu yang sedang berada di masa remaja tidak hanya berfokus pada penampilan fisiknya saja, akan tetapi bisa mengembangkan gambaran positif mengenai tubuhnya serta bisa melalui tugas perkembangannya. Dengan begitu kepercayaan diri remaja akan meningkat dan remaja akan berperilaku positif atas hubungan sosialnya sehingga kecenderungan *body dysmorphic disorder* menjadi rendah (Rahmania & Yuniar, 2012). Namun adanya permasalahan - permasalahan

berkaitan dengan gambaran (*image*) tubuh yang dimiliki oleh remaja tersebut berlawanan dengan salah satu tugas perkembangan remaja. Tugas tersebut yaitu, menerima kondisi fisiknya dan memanfaatkan tubuhnya secara efektif (Hurlock, 1980).

Akan tetapi, pada kenyataannya tidak demikian. Remaja khususnya remaja putri merasa kurang puas terhadap tubuhnya serta mengembangkan citra tubuh (*body image*) negatif sehingga tidak dapat menerima kondisi fisiknya (Bearman, dkk dalam Santrock, 2012). *Body dysmorphic disorder* pun akan lebih tinggi pada suatu budaya yang sangat mementingkan penampilan (Veale & Neziroglu, 2010). Sedangkan di Indonesia masih banyak dari kalangan remaja yang tidak menyadari bahwa dirinya memiliki *body dysmorphic disorder*, karena para remaja menganggap bahwa dirinya baik baik saja. Kurangnya informasi yang dimiliki remaja mengenai *body dysmorphic disorder* ini yang membuat remaja merasa baik - baik saja. Oleh karena itu dengan adanya penelitian ini peneliti berharap dapat memberikan informasi kepada para remaja sehingga dapat mengantisipasi serta mencegah timbulnya gejala - gejala *body dysmorphic disorder* yang masih dianggap biasa oleh masyarakat.

Menurut (Vashi, 2015) individu dengan *body dysmorphic disorder* dipercayai menggunakan proses kognitif maladaptif yang terlalu menekankan pentingnya daya tarik yang dirasakan. Dengan adanya pikiran negatif yang selalu menganggap penampilan fisiknya kurang, individu akan memandang dirinya negatif. Sehingga menyebabkan individu merasa rendah diri, cemas, malu, dan bersedih. Menurut

Edmawati, Hambali & Hidayah (2018) dampak *body dysmorphic disorder* dapat menjadi masalah bagi remaja apabila tidak ditangani dengan tepat. Oleh karena itu diperlukan adanya intervensi untuk mengurangi kecenderungan *body dysmorphic disorder*.

Menurut Challis (2013) Terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab remaja mengalami *body dysmorphic disorder* di antaranya adalah perlakuan kejam atau penindasan (*Abuse or Bullying*), harga diri (*Self-Esteem*), takut sendirian atau terisolasi (*Fear of Being Alone or Isolated*), dan perfeksionisme atau bersaing dengan orang lain (*Perfectionism or Competing with Others*). Menurut Phillips, Pinto & Jain (2004) salah satu faktor yang dianggap memiliki peran penting dalam berkembangnya *body dysmorphic disorder* adalah harga diri. Erol & Orth, (2011) mengatakan bahwa harga diri yang rendah pada masa remaja dapat menjadi prediktor kesehatan fisik dan mental yang buruk. Rosenberg (1979) mengungkapkan bahwa harga diri merupakan perasaan penerimaan diri (*self-acceptance*), penghargaan diri (*self-respect* dan *self-worth*) yang diartikan sebagai bentuk evaluasi diri baik secara positif maupun negatif terhadap diri sendiri. Sejalan dengan pendapat tersebut, menurut Coopersmith (1967) harga diri merupakan evaluasi yang dibentuk oleh individu dan kebiasaan memandang dirinya, terutama sikap menerima, menolak dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuan, keberartian, kesuksesan dan keberhargaan.

Menurut Santrock (2003) pada umumnya remaja khususnya remaja putri kurang puas dengan kondisi fisiknya serta memiliki lebih banyak citra tubuh negatif selama masa perkembangan. Hal ini dapat menimbulkan perasaan tidak percaya diri, kehilangan kontrol diri, dan memiliki harga diri yang rendah (O'Dea & Abraham, 2000). Harga diri yang rendah menandakan bahwa seseorang belum dapat menilai dirinya sendiri, menerima dan menghargai yang ada pada dirinya, sehingga dapat memunculkan pemikiran - pemikiran negatif tentang bagaimana pandangan orang lain terhadap bentuk tubuhnya (Cash & Pruzinsky, 2002). Berbagai cara yang dilakukan para remaja untuk menutupi kekurangannya mulai dari menggunakan kosmetik, mendatangi klinik kecantikan, hingga melakukan program diet.

Ketika individu menilai bahwa penampilannya tidak sesuai dengan standar pribadinya, maka ia akan menilai rendah fisiknya (Julianti, 2015). Ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya dapat menyebabkan individu mempunyai harga diri yang rendah bahkan depresi, kecemasan sosial dan menarik diri dari situasi sosial (Cash dkk, 2002). Sedangkan menurut Phillips, Pinto & Jain (2004) harga diri (*self-esteem*) memiliki peran penting dalam berkembangnya *body dysmorphic disorder* yang dialami oleh remaja. Coopersmith (1967) menjelaskan bahwa seseorang dengan harga diri (*self-esteem*) tinggi akan menerima dirinya serta tidak menyesal dengan apa yang ada pada dirinya sehingga individu akan merasa puas dengan penampilan fisiknya dan merasa tidak perlu terlalu fokus terhadap penampilan fisiknya saja atau menunjukkan kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang rendah.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tiggeman (2005) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang saling mempengaruhi antara harga diri dengan dengan ketidakpuasan terhadap tubuh pada remaja putri. Berg dkk. (2010) juga melakukan penelitian yang menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara harga diri dengan ketidakpuasan tubuh. Ketidakpuasan terhadap tubuh merupakan salah satu karakteristik *body dysmorphic disorder* (American Psychiatric Association, 2000). Oleh karena itu, penulis ingin meneliti mengenai hubungan antara harga diri dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja agar para remaja memiliki harga diri yang tinggi serta dapat terhindar dari kecenderungan *body dysmorphic disorder*.

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara harga diri dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan antara harga diri dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai hubungan antara harga diri dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja.

b. Manfaat Praktis

Melalui penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk mengetahui tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder* dan harga diri pada remaja, sehingga untuk menurunkan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja dapat meningkatkan harga diri pada remaja. Selain itu penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.