

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Masa remaja disebut juga masa pubertas dimana perkembangan fisik berlangsung cepat yang menyebabkan remaja menjadi sangat memperhatikan tubuh mereka dan membangun citra mereka (Santrock, 2003). Pada umumnya manusia akan mengalami masa perkembangan yang memberikan perubahan pada fisik maupun secara penampilan yang merupakan fase yang pasti dilewati pada masa puber khususnya pada masa remaja. Adapun ciri dari perubahan yang signifikan itu terlihat pada bentuk dan ukuran tubuh. Di samping mempengaruhi semua bagian tubuh, baik internal maupun eksternal, perubahan fisik masa puber juga mempengaruhi kondisi fisik dan psikologi remaja. Walaupun berlangsung sementara, pengaruh itu menimbulkan perubahan pada kepribadian, sikap dan pola tingkah laku (Al-Mighwar, 2006).

Menurut Santrock (2007) masa remaja merupakan periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional, yang dimulai dari rentang usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18 hingga 22 tahun. Menurut (Papilia, 2008) Masa remaja merupakan transisi perkembangan antara masa anak-anak dan masa dewasa yang mengandung perubahan besar baik perubahan fisik, kognitif, dan psikososial remaja. Menurut Hurlock (2012) tugas perkembangan remaja yang umumnya terjadi di masa remaja adalah menerima keadaan fisiknya, akan tetapi remaja sulit untuk menerima keadaan fisiknya sejak kecil, sehingga remaja membentuk konsep mengenai penampilan diri ketika beranjak remaja hingga dewasa. Perlu waktu yang cukup guna memperbaiki konsep tersebut dan mempelajari bagaimana cara untuk memperbaiki penampilan dirinya agar lebih sesuai dengan yang telah dicita-citakan.

Sarwono (2012) mengatakan bahwa terdapat tugas-tugas perkembangan remaja, salah satunya adalah remaja dapat menerima keadaan fisiknya dan memanfaatkan keadaan tubuhnya secara efektif. Pada masa perkembangan tersebut, perubahan tubuh remaja seringkali memunculkan permasalahan tersendiri, khususnya pada remaja putri, diantaranya adalah keprihatinan akan kondisi tubuhnya.

Menurut Wilhem, Philips dan Steketee (2013) dismorfik tubuh merupakan keasyikan dengan cacat penampilan yang dibayangkan, cacat fisik yang menimbulkan kekhawatiran berlebihan dan mengganggu fungsi sosial.

Menurut Sari (2016) Penilaian fisik tersebut akan menjadi tekanan tersendiri bagi diri perempuan yang berakibat pada kecenderungan dismorfik tubuh. Masalah yang timbul dari penilaian kecantikan atau ketampanan mengalami pergeseran paradigma adalah gejala mencemaskan penampilan yang disebut sebagai dismorfik tubuh. Remaja yang terlalu memfokuskan diri pada penampilan fisik akan mengarahkan remaja pada salah satu gangguan yaitu kecenderungan dismorfik tubuh. Menurut Phillips (2005), dismorfik tubuh umumnya akan muncul selama masa remaja.

Rosen dan Reiter (1996) menjelaskan gejala-gejala yang timbul dari kecenderungan dismorfik tubuh antara lain : 1) Penilaian negatif pada penampilan merupakan individu akan menilai secara negatif bentuk tubuhnya, baik secara keseluruhan maupun bagian dari tubuh, 2) Perasaan malu terhadap penampilan merupakan individu akan merasa malu terhadap bentuk tubuhnya yang dimiliki apabila bertemu orang lain ataupun pada saat berada dilingkungan sosial, 3) Keasyikan berlebihan yang diberikan pada penampilan dalam evaluasi diri merupakan individu dengan kecenderungan perfeksionis dalam penampilannya, 4) Menghindari aktivitas sosial merupakan individu akan menghindari aktivitas sosial yang melibatkan kontak fisik dengan orang lain, 5) Kamouflase tubuh merupakan individu akan

menyamarkan penampilan dari keadaan yang sebenarnya, 6) *Body checking* merupakan individu sering kali memeriksa kondisi fisiknya, seperti menimbang berat badan dan melihat penampilan fisiknya dari depan cermin.

Nurlita dan Liswanti (2016) Gejala-gejala kecenderungan dismorfik tubuh yang dialami remaja akan berakibat pada ketidakpuasan fisik yang dimiliki seseorang. Berdasarkan data statistic terbaru diketahui bahwa dari 30.000 orang di US, dinyatakan 93% Wanita dan 87% pria peduli terhadap penampilannya dan memiliki upaya untuk memperbaiki penampilannya. Dari data tersebut dapat dinyatakan bahwa banyak sekali orang tidak puas terhadap citra tubuh. Fazriyani dan Rahayu (2019) Prevalensi gejala gangguan dismorfik tubuh secara signifikan diperkirakan sekitar 1-2% pada cohort yang berbeda, dengan prevalensi yang lebih tinggi terdapat pada wanita yaitu 1,3 – 3,3 % daripada pada laki-laki yaitu 0,2 - 0,6%. Heritabilitas kekhawatiran dismorfik tubuh diperkirakan sekitar 49% terjadi pada usia 15 tahun, usia 18 tahun sebesar 39%, dan sebanyak 37% pada usia 20 – 28 tahun dengan varian sisa merupakan akibat dari lingkungan.

Dalam penelitian yang dilakukan (Fazriyani & Rahayu, 2019) di SMA Negeri yang berada di Kota Semarang, didapatkan bahwa sebagian besar kecenderungan gangguan dismorfik tubuh remaja putri dalam kategori tinggi yaitu 120 remaja putri (55,6%), dan dalam kategori rendah yaitu sebanyak 96 remaja putri (44,4%). Penelitian ini ditemukan beberapa kecenderungan gangguan dismorfik tubuh yang umumnya dialami oleh remaja putri yaitu mereka selalu memikirkan penampilan saat bersama orang-orang terdekatnya (keluarga, teman, dan pacar), selalu mengambil foto secara berulang-ulang hingga hasilnya memuaskan, mencoba berbagai macam perawatan wajah atau badan (skin care), sering menghabiskan waktu lama untuk berhias sebelum bepergian, mengenakan pakaian yang dapat membuat bentuk tubuh terlihat lebih menarik. Hal tersebut merupakan sebuah mekanisme koping yang dilakukan remaja agar tubuhnya terlihat ideal.

Adapun penelitian lain mengenai dismorfik tubuh yang dilakukan oleh Rahmania dan Yuniar (2012) menunjukkan bahwa kecenderungan dismorfik tubuh dengan kategori sedang sebesar 36%. Hasil tersebut juga didukung oleh penelitian lain yang dilakukan oleh Tito (2014) bahwa dismorfik tubuh masuk dalam kategori sedang. Namun hasil tersebut berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Prabowo (2017) yang menunjukkan hasil kecenderungan dismorfik tubuh dengan presentase sebesar 53,57% masuk dalam kategori tinggi.

Peneliti melakukan wawancara kepada 6 remaja dengan menggunakan gejala-gejala dismorfik tubuh menurut Rosen dan Reiter (1996). Berdasarkan hasil wawancara diperoleh data sebanyak 4 dari 6 orang menunjukkan gejala-gejala sedang. Dilihat dari gejala-gejala penilaian negatif terhadap penampilan, keempat subjek akan memiliki pikiran negatif mengenai penampilannya terutama ketika sedang berjerawat karena subjek akan merasa dirinya jelek, kurang percaya diri, dan merasa malu ketika bertemu dengan orang banyak karena menurut subjek penampilannya memiliki kekurangan sehingga subjek takut orang lain akan memperhatikannya. Gejala kepentingan berlebihan yang diberikan pada penampilan evaluasi diri, keempat subjek merasa bahwa penampilannya harus baik dipandang orang lain sehingga tidak akan menjadi pusat perhatian banyak orang. Gejala menghindari aktivitas sosial, keempat subjek akan menarik diri dari lingkungan sosial karena merasa malu dengan tubuh dan wajahnya tetapi juga menghindari pertanyaan-pertanyaan negatif dari orang lain mengenai tubuh dan wajahnya. Gejala kamufase tubuh, keempat subjek mengungkapkan bahwa ketika wajahnya berjerawat, subjek akan menyembunyikannya menggunakan masker untuk menutupi jerawatnya atau menggunakan *make up* untuk menutupi jerawatnya agar tidak dilihat orang lain. Gejala *body checking*, keempat subjek akan memeriksa wajahnya di cermin secara berkala sekitar satu sampai tiga jam dalam sehari.

Dari uraian hasil wawancara diatas, peneliti menyimpulkan bahwa empat dari enam remaja putri memiliki kecenderungan dismorfik tubuh yang sedang. Seharusnya remaja putri

dapat memiliki gambaran positif mengenai tubuhnya dan merasa puas dengan penampilan disiknya sehingga tidak terlalu fokus pada penampilan fisik saja serta dapat melalui tugas perkembangannya yaitu menerima kondisi fisik dan memanfaatkan secara efektif agar pada akhirnya remaja putri akan memiliki perilaku positif dan memiliki kepercayaan diri dalam lingkungan sosialnya sehingga kecenderungan dismorfik tubuh menjadi rendah (Rahmania & Yuniar, 2012).

Menurut Nurlita dan Lisiswanti (2016), individu dengan dismorfik diyakini menggunakan proses kognitif maladaptif yang terlalu menekankan pentingnya daya tarik yang dirasakan. Dengan pemikiran tersebut individu merasa bahwa fisiknya tidak proporsional sehingga memandang dirinya negatif, akibatnya mereka mengalami rendah diri, kecemasan, malu, dan kesedihan, sering melakukan metode koping maladaptif seperti memandangi cermin atau penghindaran terhadap hal yang membuat mereka sadar akan kekurangan fisik. Individu yang memiliki karakteristik Dismorfik tubuh mengalami proses berpikir yang maladaptif terhadap keadaan diri. Dampak dari dismorfik tubuh dapat menjadi masalah bagi remaja jika tidak ditangani dengan tepat. Remaja akan kesulitan menerima diri sehingga sulit merasa bahagia, kesulitan mengaktualisasi diri dan dapat mengganggu perkembangan mental yang sehat (Edmawati, Hambali & Hidayah, 2018). Terlalu memfokuskan diri pada penampilan fisik akan mengarahkan remaja pada salah satu gangguan yaitu kecenderungan dismorfik tubuh. Dismorfik tubuh pada umumnya akan muncul selama masa remaja, hal ini merupakan gangguan yang terfokus pada kekurangan terhadap penilaian fisik yang hanya dilebih lebihkan atau hanya di dalam bayangan saja (Adlya, 2019).

Kecenderungan dismorfik tubuh dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang dikemukakan Philips (2009) dibagi menjadi 2 bagian, yaitu faktor psikologis dan genetik atau biologis yang dijelaskan sebagai berikut. Faktor psikologis meliputi: 1) Ejekan yaitu faktor yang dapat menimbulkan kecenderungan dismorfik tubuh, pada masa kanak – kanak atau pada masa

apapun dalam kehidupan; 2) Peristiwa hidup yaitu pengalaman hidup awal seorang anak yang sudah beranggapan bahwa penampilan fisik pada dirinya dianggap sangat penting sehingga membuat remaja ingin berpenampilan sangat baik; 3) Sifat dan nilai kepribadian yaitu cenderung perfeksionis atau dengan kata lain ingin dipandang dengan sempurna. Semakin seseorang itu perfeksionis maka akan semakin rendah pula harga dirinya; 4) Fokus pada estetika yaitu seseorang yang bekerja di bidang seni mempunyai faktor risiko mengalami kecenderungan dismorfik tubuh) karena fokus kepada keindahan, menoleransi kesalahan dan cenderung lebih fokus dan teliti pada hal yang mengurangi keindahan. Sedangkan faktor genetik dari kecenderungan dismorfik tubuh terdiri dari: 1) Biologis yaitu kecenderungan dismorfik tubuh dapat disebabkan oleh gen yang berbeda – beda; 2) Pengaruh evolusi berkaitan dengan bentuk wajah adalah bawaan yang telah diatur oleh otak selama jutaan tahun dan dalam wilayah serta sirkuit otak tertentu.

Menurut Philips (2009) faktor – faktor yang mempengaruhi kecenderungan dismorfik tubuh dipengaruhi oleh salah satunya adalah faktor biologis seperti ejekan, peristiwa hidup (persepsi terhadap penampilan fisik), sifat dan nilai kepribadian (perfeksionis, harga diri, dan konsep diri). Peneliti menggunakan faktor sifat dan nilai kepribadian, yang didalamnya terdapat konsep diri karena berdasarkan penelitian Wilistiyani (2021) menemukan bahwa ada pengaruh positif yang signifikan antara konsep diri dan dismorfik tubuh.

Menurut Andriawati (2012) konsep diri ada 2 bentuk yakni positif dan negatif. Individu dengan konsep diri negatif cenderung peka terhadap kritik Krisdiana (2016). Sehingga konsep diri menjadi variabel bebas dalam penelitian ini karena jika remaja yang memiliki konsep diri negatif yang mendapatkan kritik negatif mengenai penampilan fisiknya, remaja itu akan memberikan respon dengan cara berusaha menyangkal kritik seperti menjadikan standar penampilan fisik yang ideal seperti yang sering kali kita lihat di media sosial, membandingkan penampilan yang dimiliki dengan orang lain. Maka dari itu, faktor yang

ditumbulkan dari kecenderungan dismorfik tubuh pun berkorelasi dengan keberadaan konsep diri pada seseorang. Konsep diri sebagai gambaran mental setiap individu yang terdiri atas pengetahuan tentang dirinya, penilaian tentang diri sendiri yang mencakup citra fisik dan psikologis (Baykal, 2015). Dapat dikatakan pula bahwa remaja yang peka terhadap kritik yang sering diasosiasikan dengan konsep diri negative ternyata mampu memunculkan adanya penilaian negatif dalam diri individu terkait penampilan. Maka penilaian negatif dapat mendorong terwujudnya usaha-usaha tertentu yang dapat menjadi upaya menunjang penampilan remaja. Jadi, apabila konsep diri remaja negative maka kecenderungan akan mengalami dismorfik tubuh yang tinggi. Hal ini pun pernah dibuktikan dalam penelitian Tito (2014) dengan judul “ Hubungan antara Konsep Diri dengan Kecenderungan Dismorfik Tubuh pada Remaja Perempuan”, menunjukkan bahwa konsep diri memiliki hubungan yang negatif dengan dismorfik tubuh.

Menurut Hariyadi (2019) konsep diri diungkapkan sebagai tanggapan individu yang sehat terhadap diri sendiri dan kehidupannya. Konsep diri adalah gambaran mental tentang diri melalui pengetahuan mengenai diri, pengharapan terhadap diri dan penilaian terhadap diri individu, Calhoun dan Acocella (dalam Ghufroon & Risnawita, 2011). Konsep diri meliputi seluruh pandangan individu terhadap dimensi fisik, karakteristik pribadi, motivasi, kelemahan, kepandaian, dan kegagalan,

Calhoun dan Acocella (dalam Ghufroon & Risnawita, 2011) berpendapat bahwa konsep diri terdiri dari tiga aspek antara lain: a) Pengetahuan, apa yang individu ketahui tentang dirinya; b) Harapan, suatu aspek pandangan tentang kemungkinan dirinya menjadi apa di masa depan; c) Penilaian Individu, dalam sebuah penilaian berkedudukan sebagai penilai tentang dirinya sendiri.

Konsep diri yang diciptakan secara positif akan terlihat sebuah perkembangan kepribadian yang sehat sebagai syarat dalam mengaktualisasikan diri seutuhnya. Sedangkan remaja yang memiliki konsep diri akan lebih berpotensi memiliki gangguan dalam menyesuaikan dirinya dengan lingkungan dan terjadi ketidakharmonisan (*incongruence*) konsep diri dalam mengembangkan kepribadian yang sehat. Menurut Ritandiyono (2006) Apabila perempuan mampu memiliki konsep diri yang positif maka ia akan mudah dalam mengatasi dirinya sendiri, memperhatikan hal-hal di sekitar, serta memiliki kesanggupan untuk berinteraksi sosial. Menurut Shavelson dan Roger, konsep diri akan terbentuk melalui pengalaman, interpretasi lingkungan, pandangan orang lain, serta tingkah lakunya sendiri (Shavelson, 1982). Hal ini menjadi sangat penting oleh remaja dalam membangun konsep diri dalam menentukan perilakunya ke arah yang lebih positif agar mampu memenuhi fase remaja.

Pada kenyataannya, seorang remaja dalam membangun konsep diri ini sangat bergantung pada kebutuhan penampilan yang akan berakibat ke arah yang kurang baik. Menurut Calhoun (1990), konsep diri terdiri dari 2 macam yaitu konsep diri positif dan negatif. Konsep diri positif adalah pengetahuan yang luas dan bermacam-macam tentang diri, pengharapan yang realistis, dan harga diri yang tinggi. Sedangkan konsep diri negatif adalah pengetahuan yang tidak tepat tentang diri sendiri, pengharapan yang tidak realistis, dan harga diri yang rendah.

Remaja yang memiliki konsep diri rendah akan mengarah pada dismorfik tubuh (Papasit, 2012). Menurut Burns (1993) konsep diri berkembang karena beberapa sumber yang saling berkaitan satu sama lain, salah satunya adalah kesadaran tubuh dan citra tubuh. Melalui persepsi inilah, acuan dasar dan identitas diri dapat dibentuk. Sumber lain yang juga berkaitan adalah adanya hubungan dengan kelompok sebaya atau lingkungan sekitarnya. Seorang anak dengan citra tubuh yang mendekati ideal masyarakat adalah seseorang dengan perasaan harga dirinya dapat diterima dengan baik oleh masyarakat sekitarnya (Burns, 1993).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa penderita kecenderungan dismorfik tubuh membentuk konsep diri yang negatif terhadap dirinya. Alasan tersebut membuat peneliti ingin meneliti apakah ada hubungan antara konsep diri dengan kecenderungan dismorfik tubuh pada remaja.

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara konsep diri dengan kecenderungan dismorfik tubuh pada remaja?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dengan kecenderungan dismorfik tubuh pada remaja.

Manfaat penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat secara teoritis adalah memberikan kontribusi bagi ilmu pengetahuan khususnya di bidang psikologi klinis untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dengan kecenderungan dismorfik tubuh pada remaja
2. Manfaat praktis adalah menjadi sumber referensi untuk penelitian selanjutnya bahwa terdapat hubungan antara konsep diri dan dismorfik tubuh.