

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, pada masa ini remaja akan mengalami perubahan fisik maupun psikis (Santrock, 2011). Perubahan psikis yang dialami remaja ditunjukkan dengan emosi yang dapat berubah seketika (Hurlock, 2003). Selain itu, remaja juga mengalami perubahan fisik yaitu meningginya badan, serta kaki dan tangan yang bertambah panjang (Gunarsa, 2009). Perubahan fisik yang terjadi pada remaja akan membentuk reaksi mengenai bentuk tubuh, dan membuat remaja memperhatikan bentuk tubuhnya sesuai standar budaya yang berlaku (Hurlock, 2002).

Remaja yang terlalu menghayati perubahan tubuhnya sebagai sesuatu yang terlihat aneh, asing dan ganjil sehingga remaja cenderung mengkhawatirkan ketidak sempurnaan tubuhnya (Muller dalam Santrock, 2011). Remaja yang merasa mempunyai ukuran badan terlalu besar, tinggi badan yang tidak proporsional dan tidak sesuai dengan harapan, merasa dirinya kurang menarik dan cenderung kurang percaya diri (Fitri, Nilma & Ifdil, 2018). Sebagian besar remaja lebih peduli mengenai penampilan dibanding tentang aspek lain dalam kehidupan, dan banyak yang tidak menyukai penampilannya sendiri (Papalia, Olds, & Feldman, 2009).

Pengaruh dari budaya global yang cenderung menilai moral seseorang dari proporsi tubuh yang ideal, juga mempengaruhi individu dalam menilai tubuhnya, baik pada remaja laki-laki maupun perempuan (Gracia & Akbar, 2019). Kelebihan berat badan sering diasosiasikan sebagai kemalasan dan kelemahan dalam budaya tertentu (Papalia, Old, & Feldman, 2008). Hasil studi meta-analisis menunjukkan bahwa sosok perempuan yang kurus dan berkulit putih seringkali dipaparkan oleh media sehingga menciptakan pola pikir sosial yang mengindikasikan bahwa perempuan yang kurus dan berkulit putih adalah perempuan yang cantik (Wade & Tavis, 2008)

Dalam media sosial dibangun stigma bahwa sosok perempuan yang cantik dan dapat diterima serta disenangi masyarakat yaitu perempuan yang kurus (Irmayanti, 2009). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa media sosial dapat berdampak negatif terutama yang berkaitan dengan ketidakpuasan pada tubuh (Moran, 2017). Hal tersebut dapat terjadi karena media sosial dilengkapi fitur-fitur interaktif yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis yang berbeda bagi pengguna terkait dengan penilaian terhadap bentuk tubuh (Fardouly & Vartanian, 2015).

Santrock (2008) menyatakan bahwa perhatian terhadap gambaran tubuh seseorang sangat kuat terjadi pada remaja yang berusia 12 hingga 18 tahun, baik pada remaja perempuan maupun laki-laki. Selain itu, hasil studi longitudinal menunjukkan bahwa terdapat peningkatan ketidakpuasan akan bentuk tubuh pada perempuan dari usia 12 hingga 18 tahun (Calzo, dkk., 2012). Pada umumnya remaja perempuan lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya dan memiliki pandangan yang negatif terhadap tubuhnya dibandingkan dengan remaja laki-laki selama masa pubertas (Santrock,

2003). Hal ini didukung oleh pendapat Bearman, dkk (dalam Santrock, 2011) yang menyatakan bahwa remaja perempuan cenderung kurang puas dengan bentuk tubuhnya dibandingkan dengan remaja laki-laki.

Pada masa perkembangan remaja terdapat tugas-tugas yang harus dipenuhi, salah satunya adalah remaja dapat menerima keadaan fisiknya dan memanfaatkan keadaan tubuhnya secara efektif (Sarwono, 2012). Realitas yang ada menunjukkan bahwa pada masa remaja, 40-50% perempuan cenderung ingin menjadi lebih kurus, hanya 10% perempuan yang ingin memiliki tubuh yang lebih berisi (Wertheim & Paxton, 2011). Hasil penelitian pada remaja perempuan juga menunjukkan bahwa remaja perempuan merasa akan lebih bahagia dan terlihat lebih baik jika memiliki tubuh yang kurus (Wertheim & Paxton, 2012). Hasil penelitian terdahulu secara konsisten menunjukkan bahwa ketidakpuasan pada tubuh terus meningkat pada masa remaja hingga dewasa awal (Bucchianeri, Arikian, Hannan, Eisenberg, & Sztainer, 2013). Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat membuat remaja perempuan mengembangkan perilaku maladaptif apabila tidak berhasil melalui masa remajanya dengan baik (Gracia & Akbar, 2019). Hal ini menunjukkan gejala dari salah satu gangguan yang disebut *body dysmorphic disorder* (BDD).

Menurut *American Psychiatric Association* (2013) *body dysmorphic disorder* adalah gangguan yang ditunjukkan dengan kekhawatiran yang berlebihan dalam mempersepsikan kekurangan atau kecacatan dalam penampilan fisik seseorang yang menyebabkan penurunan fungsi sosial. Selain itu Phillips (2009) mendefinisikan *body dysmorphic disorder* sebagai gangguan ketika individu berlarut-larut dalam

memikirkan tentang penampilan diri sendiri yang dinilai kurang. Hal tersebut membuat individu merasakan kekhawatiran yang berlebihan ketika merasa ada kelainan dalam penampilan fisiknya.

Berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, fifth edition* (DSM-5; APA, 2013) gejala dari *body dysmorphic disorder* yaitu (a). preokupasi dengan satu atau lebih kekurangan yang dirasakan pada penampilan fisik; (b) individu sering melakukan perilaku yang terus diulang-ulang terhadap beberapa bagian yang dianggap memiliki kekurangan seperti bercermin, serta tindakan mental seperti membandingkan diri dengan penampilan orang lain; (c) kegagalan dalam fungsi sosial, pekerjaan atau hal penting lainnya; dan (d) preokupasi tidak disamakan dengan gangguan mental lainnya seperti *diagnosis eating disorder*.

Terdapat beberapa penelitian di Indonesia yang membahas kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Gracia & Akbar (2019) yang meneliti tentang pengaruh harga diri terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja. Subjek dalam penelitian tersebut adalah remaja dengan rentang usia 15-17 tahun. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa, dari 112 subjek penelitian terdapat 60 subjek yang memiliki kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang tinggi, sedangkan 52 subjek memiliki kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar dari subjek penelitian tersebut memiliki kecenderungan *body dysmorphic disorder*.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap 10 remaja perempuan pada tanggal 26 Mei 2019 di Magelang menunjukkan bahwa 7 dari 10 remaja perempuan menunjukkan gejala *body dysmorphic disorder*. Wawancara yang dilakukan mengacu pada gejala *body dysmorphic disorder* menurut Rosen dan Reiter (1996). Hasil wawancara menunjukkan 7 dari 10 remaja perempuan merasa malu dan tidak percaya diri saat berada di keramaian. Selain itu, remaja perempuan juga sering memeriksa penampilannya di toilet untuk memastikan bahwa rambut dan riasan mereka baik-baik saja. Begitu pula dengan 3 remaja perempuan lainnya mengatakan bahwa remaja perempuan selalu membawa cermin kecil saat berpergian.

Selanjutnya, 6 dari 10 remaja perempuan yang diwawancarai oleh peneliti setidaknya membutuhkan waktu 2 jam sebelum berpergian untuk mempersiapkan diri. Remaja perempuan juga menyatakan bahwa remaja perempuan tidak nyaman untuk menampilkan wajah meskipun sudah dirias, remaja biasanya memakai masker untuk menutupi sesuatu yang dirasa mengganggu penampilannya seperti jerawat, bekas jerawat dan flek hitam pada kulit. Remaja perempuan juga sering membandingkan dirinya dengan orang lain, baik penampilan fisik seperti gaya berpakaian maupun kondisi tubuh. Remaja perempuan sering merasa dirinya tidak lebih baik atau tidak lebih cantik dari pada orang lain, terutama jika dibandingkan dengan perempuan yang memiliki kulit putih dan tubuh yang langsing. Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa remaja perempuan yang diwawancarai cenderung

menunjukkan gejala *body dysmorphic disorder*. Remaja perempuan memiliki gejala-gejala yang menunjukkan ketidakpuasan dan kekhawatiran atas penampilan fisiknya.

Remaja perempuan yang memiliki gejala *body dysmorphic disorder* dapat mengambil tindakan mengisolasi diri akibat ketakutan terhadap pandangan orang lain mengenai kekurangannya (Nurlita & Lisiswanti, 2016). Hal ini disebabkan remaja perempuan cenderung menginginkan bentuk tubuh yang baik dan ideal saat dipandang dalam lingkungan (Mitola, Papas, Fusillo, & Black, 2007). Selain itu, remaja perempuan yang didiagnosis memiliki gangguan *body dysmorphic disorder* dapat menyebabkan remaja perempuan tersebut memiliki keinginan untuk bunuh diri (Wahyudi & Yuniardi, 2019). Decay dan Kenny (2004) mengemukakan bahwa persepsi negatif remaja terhadap gambaran tubuh akan menghambat perkembangan kemampuan interpersonal dan kemampuan membangun hubungan yang positif dengan remaja lain. Hal tersebut menunjukkan bahwa kajian mengenai gejala *body dysmorphic disorder* penting untuk diteliti agar dapat mengetahui hal apa yang mampu melindungi remaja perempuan dari gejala *body dysmorphic disorder*.

Menurut Philips (2009) terdapat berbagai faktor risiko yang dapat meningkatkan gejala *body dysmorphic disorder*. Faktor – faktor tersebut adalah faktor risiko genetik/biologis seperti, (a) gen dan (b) pengaruh evolusi (perubahan yang disebabkan oleh masa pubertas). Faktor psikologis seperti (a) peristiwa hidup, yaitu pengalaman hidup individu, (b) ejekan, penelitian menemukan orang yang pernah “diejek” mengenai penampilan mereka semasa kanak – kanak ataupun pada masa

remaja menjadi penyebab kecenderungan *body dysmorphic disorder*, (c) sifat dan nilai kepribadian, yaitu individu dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* biasanya cenderung perfeksionis atau dengan kata lain ingin dipandang dengan sempurna, (d) fokus pada estetika, yaitu seseorang yang bekerja di bidang seni mempunyai faktor risiko mengalami *body dysmorphic disorder*.

Remaja perempuan yang menunjukkan gejala *body dysmorphic disorder* salah satunya dipengaruhi dengan sifat dan nilai kepribadian, biasanya individu cenderung perfeksionis dan ingin dipandang sempurna terutama pada penampilannya (Phillips, 2009). Hal tersebut membuat individu sangat memperhatikan tubuhnya dan mengembangkan citra mengenai tubuhnya yang biasa disebut *body image* (Mueller dalam Santrock, 2012). *Body image* merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya berupa penilaian positif dan negatif (Cash & Fleming, 2002). Kepribadian individu merupakan salah satu *historical factor* dari *body image* (Cash, 2008). Salah satu atribut kepribadian adalah *self-esteem* yang menjadi faktor penting bagi perkembangan *body image* seseorang. *Self-esteem* dapat memfasilitasi evaluasi positif terhadap tubuh dan sebaliknya, *self-esteem* yang buruk dapat meningkatkan seseorang rentan memiliki *body image* yang negatif (Cash & Fleming, 2002). Menurut Kharina (2012) semua manusia selalu berusaha menjadi yang terbaik agar mencapai *self-esteem* yang tinggi. Keinginan untuk mempertahankan tingginya *self-esteem* dari dirinya membuat individu selalu memandang dirinya lebih baik dari yang sebenarnya (Repi, 2019). Para ahli psikolog telah berusaha untuk mengenalkan konsep baru mengenai sikap yang lebih sehat untuk menilai diri sendiri tanpa melibatkan evaluasi diri ataupun

perbandingan sosial, menggunakan *self-compassion* (Kharina & Saranggih, 2012). Peran penting dari konsep *self-compassion* yang siap “menjaga” diri individu dan membentuk emosi positif sehingga, individu tidak jatuh dalam keterpurukan akibat berbagai respon negatif lingkungan terhadap dirinya (Neff, 2003).

Self compassion adalah pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika menghadapi penderitaan ataupun membuat kesalahan dengan tidak menghakimi diri sendiri, tidak mengkritik diri sendiri dengan berlebihan dan mengakui bahwa pengalaman diri sendiri merupakan pengalaman yang umum (Neff, 2003). *Self compassion* terdiri dari beberapa aspek yaitu (a) *self kindness*, yaitu kemampuan untuk memahami bahwa individu memiliki kekurangan, (b) *common humanity*, individu mampu melihat kegagalan merupakan sesuatu yang wajar dan dialami oleh semua orang sehingga tidak perlu menyalahkan diri secara berlebihan, (c) *mindfulness*, kesadaran penuh atas situasi yang sedang dialami dan kemampuan individu dalam menyeimbangkan pikiran dan perasaan dalam situasi yang menekan.

Gejala *body dysmorphic disorder* ditunjukkan dengan ketidakpuasan pada tubuh atau penampilan, menurut Albertson, dkk (2015) *self compassion* dapat menjadi faktor moderasi terhadap intensitas persepsi negatif terkait penampilan. Tekanan dalam berpenampilan merupakan suatu *stressor* bagi individu sehingga dibutuhkan *self compassion* untuk menumbuhkan *self-kindness* atau perasaan sayang pada diri dan juga tubuh serta menghadapi *stressor* tersebut dengan tidak menghakimi (Ferreira, Pinto-Gouveia, & Duarte, 2013). *Self compassion* dapat membantu individu untuk lebih mencintai diri sendiri dan tidak menyalahkan diri sendiri ketika memiliki kekurangan

(Anggraheni & Rahmandani, 2019). Hal ini didukung oleh pendapat Neff (2011) yang menyatakan bahwa *self compassion* merupakan kemampuan untuk melakukan penerimaan pada diri sendiri. Selain itu, *self compassion* juga dinilai dapat mempengaruhi proses penurunan *distress* yang berkaitan dengan *body image* atau penilaian terhadap tubuh (Toole & Craighead, 2016).

Self compassion perlu dikembangkan oleh individu karena dengan adanya *self compassion* individu mampu menghadapi konsekuensi mengenai kepedulian terhadap *body image* (Anggraheni & Rahmandani, 2019). Individu yang memiliki *self compassion* akan mengakui dan menerima kekurangannya, memikirkan perspektif lain yang lebih baik mengenai tubuhnya, cenderung berbuat baik dan menyayangi diri sendiri (Gilbert, 2005). Selain itu, hasil penelitian Rodgers, Donovan, Cousineau, Yates dan McGowan (2017) menunjukkan bahwa komponen positif dari *self compassion* berhubungan dengan rendahnya *body comparisons*, sehingga menunjukkan tingginya kepercayaan diri akan penampilan pada wanita.

Penelitian Wasylkiw, MacKinnon, dan MacLellan (2012) menjelaskan bahwa *self compassion* berkaitan negatif dengan *body preoccupation*, wanita yang memiliki *body preoccupation* lebih tinggi dicirikan dengan banyak melakukan kritik dan menghakimi diri sendiri. Intervensi berbasis *self compassion* dinilai efektif dalam meningkatkan *body image*, sehingga individu memiliki penilaian yang lebih positif terhadap tubuhnya (Albertson, dkk., 2014). Maka dari itu topik ini penting untuk dikaji lebih lanjut di Indonesia. Penelitian terdahulu yang dilakukan di Indonesia banyak yang membahas tentang *self compassion* dengan *body image* (Anggraheni & Rahmandani,

2017) dan *self compassion* dengan ketidakpuasan tubuh atau *body dissatisfaction* (Marizka, Maslihah, & Wulandari, 2019). Penelitian mengenai *self compassion* dengan gejala *body dysmorphic disorder* pernah dilakukan di Australia oleh Allen, Roberts, Gembek, dan Farrell (2020) yang dilakukan terhadap 449 pelajar, namun belum ada penelitian lain yang membahas mengenai *self compassion* dengan gejala *body dysmorphic disorder* di Indonesia. Selain itu, penelitian ini penting untuk dilakukan karena ciri khas perempuan yang dianggap cantik di Indonesia cenderung berbeda dengan standar kecantikan di luar negeri. Perempuan Indonesia memiliki kecantikan alami yang khas, seperti memiliki warna kulit sawo matang (Wirasari, 2016), namun, kenyataannya terdapat pergeseran persepsi tentang kecantikan di Indonesia, dari kulit sawo matang, anggun seperti putri keraton menjadi kulit putih yang berpesona Barat (Yulianto, 2007).

Berdasarkan uraian diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *self compassion* dengan gejala *body dysmorphic disorder* pada remaja perempuan di Indonesia?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan gejala *body dysmorphic disorder* pada remaja perempuan.

2. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat secara teoritis maupun praktis.

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan ilmiah dan memberikan kontribusi bagi pengembangan psikologi klinis mengenai hubungan antara *self compassion* dengan gejala *body dysmorphic disorder* pada remaja perempuan Indonesia

b. Manfaat Praktis

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberi pemahaman dan membantu remaja dalam memahami permasalahan yang terkait dengan gejala *body dysmorphic disorder* pada remaja perempuan Indonesia yang dapat diatasi dengan meningkatkan *self compassion*.