

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Masa remaja merupakan masa peralihan atau transisi yang terjadi dalam rentang perkembangan manusia. Masa dimana seseorang menjembatani masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Waktu dimana seseorang dihadapkan dengan perubahan biologis, serta tugas perkembangan yang baru. Menurut Piaget (Hurlock, 2010) masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkatan orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama. Menurut Hurlock (2010) masa remaja berlangsung kira-kira pada usia 13-18 tahun, oleh karenanya masa remaja kadang disebut sebagai usia belasan yang tidak menyenangkan.

Masa remaja diwarnai oleh interaksi antara faktor-faktor genetik, biologis, lingkungan dan sosial (Santrock, 2011). Faktor genetik berkaitan dengan *heredity* yang mempengaruhi tinggi badan, berat badan, warna kulit, warna mata dan warna rambut. Selanjutnya faktor biologis berkaitan dengan sistem endoktrin, bila sistem endoktrin berfungsi normal maka remaja akan memperlihatkan ukuran tubuh yang normal. Adapun faktor lingkungan dan sosial mempengaruhi remaja dalam mengganti konsep moral yang berlaku di masa anak-anak dengan prinsip moral yang berlaku di lingkungan sosial sebagai pedoman bagi perilakunya. Adanya interaksi antara faktor-faktor tersebut membuat masa remaja seringkali disebut sebagai periode perubahan (Hurlock, 2010).

Menurut Hurlock (2010) selama masa remaja terjadi banyak perubahan yang dialami oleh individu. Perubahan tersebut meliputi perubahan sosial dan perubahan fisik. Perubahan sosial adalah perubahan yang berhubungan dengan penyesuaian sosial, dimana meningkatnya pengaruh teman sebaya, perubahan dalam perilaku sosial, dan pengelompokan sosial yang baru. Sedangkan perubahan fisik adalah perubahan yang diakibatkan oleh pubertas (Hurlock, 2010). Pubertas adalah periode yang unik dan khusus yang ditandai oleh perubahan-perubahan perkembangan tertentu yang tidak terjadi dalam tahap-tahap lain dalam rentang kehidupan (Hurlock, 2010).

Menurut Hurlock (2010) perubahan fisik pada masa puber yaitu, pada laki-laki tumbuh rambut pada kemaluan dan rambut yang semula halus menjadi lebih kasar, subur dan agak keriting. Kulit juga menjadi kasar, gelap, dan pori-pori membesar. Otot menguat, suara membesar serta tumbuhnya benjolan-benjolan kecil disekitar kelenjar susu. Sedangkan, pada perempuan pinggul menjadi bertambah lebar, payudara berkembang, munculnya rambut kemaluan, kulit menjadi kasar, tebal, agak pucat dan pori-pori membesar. Selain itu, kelenjar lemak dan kelenjar keringat menjadi lebih aktif dan dapat menyebabkan jerawat sedangkan suara menjadi lebih penuh dan merdu.

Menurut Hurlock (2010) ketika memasuki masa remaja kecanggungan yang dirasakan remaja karena perubahan fisik yang diakibatkan pubertas pada umumnya menghilang, remaja yang lebih besar sudah mempunyai waktu tertentu untuk mengawasi tubuhnya yang bertambah besar. Remaja juga terdorong untuk menggunakan kekuatan yang baru diperoleh untuk membantu mengatasi setiap

guncangan yang timbul. Menurut Nourmalita (2016) cara pandang remaja terhadap tubuhnya sendiri dipengaruhi antara lain pertumbuhan fisiknya yang masih tengah berubah dan berkembang, jika seorang remaja memiliki cara pandang yang baik terhadap tubuhnya maka remaja akan memiliki kepercayaan diri dan perilaku positif terhadap hubungan sosialnya. Akan tetapi beberapa remaja tidak dapat mengatasi permasalahan yang terjadi selama perubahan fisik, sehingga beberapa remaja sangat fokus terhadap penampilan, remaja kecenderungan untuk melakukan proses perbandingan dengan orang lain selama menjalin pertemanan (Chow dan Tan, 2014). Menurut Mills, Thyszkiewicz, dan Holmes (2014) individu cenderung membandingkan tubuh yang dimiliki dengan tubuh ideal yang ada pada kelompok.

Santrock (2008) mengatakan bahwa perhatian terhadap gambaran tubuh seseorang sangat kuat terjadi pada remaja yang berusia 12 hingga 18 tahun, baik pada remaja perempuan maupun laki-laki. 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. Perasaan takut untuk dilecehkan, diabaikan, dan dijauhi membuat remaja sering merasa tidak nyaman berada di tengah-tengah komunitas. Remaja juga memiliki perasaan tidak berguna, serta memiliki perasaan yang terlalu sensitif (dalam Nourmalita, 2016).

Menurut Hurlock (2010) perubahan fisik utama pada masa remaja adalah perubahan ukuran tubuh dalam tinggi dan berat badan. Peningkatan ukuran yang tiba-tiba yang terjadi selama pertumbuhan pesat masa puber cenderung

mengganggu remaja perempuan karena takut kalau ukurannya akan tidak menarik bagi remaja laki-laki. Sebaliknya remaja laki-laki menjadi terganggu kalau melihat perempuan seusianya lebih tinggi. Oleh karenanya penambahan berat di masa remaja ini merupakan sumber kegelisahan yang besar. Selain itu, perubahan tubuh yang terjadi pada remaja juga memicu minat terhadap citra tubuh (Santrock, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Lawler dan Nixon (2009) pada 239 remaja dengan usia rata-rata 16 tahun menyatakan bahwa 80,8% remaja perempuan memiliki ketidakpuasan terhadap tubuh, sedangkan pada remaja laki-laki sebesar 50,8%. Menurut Nourmalita (2016) seseorang yang merasa tidak puas akan tubuhnya dapat menimbulkan kebencian terhadap diri sendiri, merasa jelek atau sering iri dengan kesempurnaan tampilan orang lain yang membuat individu melakukan hal yang mengkhawatirkan, walau berkali-kali memperbaiki atau merawat diri, individu selalu merasa bahwa dirinya masih saja buruk.

Setiap usaha yang dilakukan untuk mendapatkan kepuasan akan gambaran tubuh yang diinginkan malah kian sulit dicapai dan berakhir dengan mengembangnya gambaran tubuh yang negatif (Nourmalita, 2016). Menurut Hurlock (2010) banyak remaja yang masih seringkali sulit menerima keadaan fisiknya di masa remaja karena adanya konsep sejak kanak-kanak tentang penampilan diri di masa dewasa. Sedangkan salah satu tugas perkembangan di masa remaja menurut Hurlock (1991) adalah menerima keadaan fisik. Oleh karena itu adanya gambaran tubuh negatif pada remaja ini bertentangan dengan salah satu

tugas perkembangan remaja, dimana seharusnya remaja dapat menerima kondisi fisik dan memanfaatkannya secara efektif.

Kesulitan remaja untuk menerima diri dan tidak puas terhadap penampilan disebabkan oleh adanya kesadaran bahwa penampilan semakin penting dalam kehidupan sosial. Sejumlah penelitian tentang remaja yang merasa tidak puas dengan penampilan dirinya memberikan petunjuk tentang bagian-bagian yang sangat butuh perhatian. Misalnya, remaja perempuan ingin memiliki bentuk tubuh yang indah. Remaja laki-laki ingin menjadi tinggi karena menghubungkan tinggi badan dengan kejantanan dan remaja perempuan ingin menjadi lebih pendek agar sesuai *stereotip* seksnya. Remaja laki-laki ingin lebih berat, bahu yang lebar, dan lengan serta tungkai kaki yang lebih berisi, sedangkan remaja perempuan ingin lebih langsing, pinggang dan pinggul yang lebih kecil, lengan dan tungkai kaki yang lebih ramping dan payudara yang lebih besar. Sedangkan keduanya ingin hidung yang lebih mancung dan baik bentuknya (Hurlock, 2010).

Menurut Jones (dalam Nourmalita, 2016) remaja yang mengalami ketidakpuasan sosok tubuh seringkali mengecek kondisi tubuhnya karena memiliki harga diri yang rendah dan konsep diri yang negatif, seperti menimbang berat badan dan melihat tampilan fisiknya di depan cermin dengan frekuensi yang berlebihan. Perilaku demikian memungkinkan beberapa remaja mengalami kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Menurut Phillips (2009) seseorang dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* sering melakukan pemeriksaan diri di cermin, perawatan berlebihan, memastikan setiap penampilan, dan perilaku

lainnya. Kecenderungan *body dysmorphic disorder* adalah kecenderungan gangguan yang terjadi dikarenakan perhatian yang berlebih pada penampilan.

Menurut Rosen dan Reiter (1996) kecenderungan *body dysmorphic disorder* adalah suatu keasyikan atau kekhawatiran berlebihan terhadap cacat yang tidak ada atau sedikit pada orang yang tampak normal. Kecenderungan *body dysmorphic disorder* ini telah menyita fokus atau perhatian seseorang secara berlebih akan bagian tubuh yang dirasa bermasalah dan dapat menciderai penampilannya. Perhatian berlebih ini pula yang kemudian dapat menimbulkan perasaan negatif karena adanya ketidakpuasan terhadap penampilan atau bagian tubuh tertentu (Phillips, 2009).

Menurut Rosen dan Reiter (1996) ada 6 gejala *body dysmorphic disorder* yaitu, (1) penilaian negatif terhadap bentuk tubuh atau wajah (2) kepentingan berlebihan yang diberikan pada penampilan dalam evaluasi diri (3) perasaan malu terhadap penampilan ketika di lingkungan sosial (4) menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain (5) kamufase tubuh (6) *body checking*.

Hasil sejumlah penelitian menunjukkan bahwa 2,2-13% kecenderungan *body dysmorphic disorder* terjadi pada remaja pelajar, 1-2,4% pada populasi dewasa umum dan sisanya pada orang dengan gangguan psikiatris seperti depresi dan OCD (Phillips, 2009). Adapun penelitian yang dilakukan oleh Tito (2014) hasil penelitian menyatakan bahwa kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada 100 orang remaja yang termasuk dalam kategori sedang ada sebanyak 84 orang (84%). Sedangkan untuk bagian yang hampir paling tidak disukai menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Schneider, Turner dan Mond, Hudson (2016)

meliputi beberapa anggota bagian tubuh adalah kulit (63,6%), hidung (40,0%), rambut (34,5%), perut (23,6%), berat badan (21,8%), tinggi badan (21,8%) dan kaki (20,0%).

Data di atas sekaligus didukung oleh fakta yang ada dilapangan yang berhasil diperoleh peneliti dengan melakukan wawancara terhadap 5 subjek berusia 16-18 tahun dengan rincian 2 subjek berjenis kelamin laki-laki dan 3 subjek berjenis kelamin perempuan. Wawancara dilakukan pada tanggal 10 dan 11 Oktober 2019. Peneliti mendapat hasil bahwa 4 dari 5 subjek memiliki gejala kecenderungan *body dysmorphic disorder*.

Ditinjau dari aspek menurut Rosen dan Reiter (1996) maka dapat disimpulkan bahwa keempat subjek menunjukkan gejala kecenderungan *body dysmorphic disorder* dengan melakukan penilaian negatif terhadap penampilan diri. Penilaian lebih sering ditujukan pada bagian wajah yang bernoda atau berjerawat dan bentuk tubuh yang sering kali terlihat gemuk. Subjek juga sering kali mengevaluasi tampilan setelah melakukan aktivitas seharian penuh, seperti apa yang kurang dari penampilan hari itu dan apa yang akan dilakukan untuk memperbaikinya dihari selanjutnya. Subjek juga sering kali diliputi perasaan malu, subjek merasa khawatir akan diperhatikan orang lain sehingga subjek mengaku tidak percaya diri ketika harus pergi keluar rumah tanpa menggunakan *make up* atau tanpa pakaian yang terlihat modis.

Selanjutnya, salah seorang subjek bahkan menjelaskan bahwa dirinya sering membatalkan pertemuan dan mengganti hari pertemuan karena noda jerawat diwajahnya yang belum memudar, bahkan subjek mengaku dirinya

cenderung perfeksionis karena sedikit debu yang menepel di sepatu saja dapat membuatnya merasa malu dan khawatir ketika harus bertemu orang lain. Subjek menilai bahwa hal itu dapat membuat orang lain tidak nyaman melihat dirinya. Subjek juga akan melakukan pengecekan terhadap penampilannya setiap kali subjek berada di ruang yang berbeda atau harus berpindah-pindah tempat. Selain itu beberapa bagian tubuh yang tidak disukai keempatnya meliputi: rambut, kulit, bulu kaki, berat badan dan jerawat.

Penjelasan di atas sekaligus memperkuat bahwa masa remaja menjadi masa yang rentan akan terjadinya kecenderungan *body dysmorphic disorder* dibandingkan masa lainnya. Remaja dituntut untuk bisa melalui salah satu tugas perkembangannya dengan menerima kondisi fisiknya serta memanfaatkan secara efektif (Nourmalita, 2016). Di sisi lain remaja juga banyak terpengaruh akan penilaian lingkungan terhadap citra yang dimilikinya sehingga tugas perkembangan yang seharusnya dapat dijalankan dengan baik terhambat atau mungkin terganggu. Diharapkan dengan ini bahwa remaja dapat mengatasi setiap masalah dalam memenuhi tugas perkembangannya. Karena menurut Ali dan Asrori (2017) selama masa remaja tugas perkembangan yang sangat penting bagi remaja salah satunya adalah menerima keadaan dirinya.

Sebuah penelitian mengenai kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang dilakukan Bjornsson (dalam Schneider, Turner, & Mond, Hudson, 2016) menyatakan bahwa usia 16 tahun adalah usia dimana seseorang mulai dapat menunjukkan kecenderungan *body dysmorphic disorder* atau bahkan sudah mengalaminya. Secara tidak langsung kecenderungan *body dysmorphic disorder*

ini kemudian menjadi sangat penting diperhatikan mengingat dampak dari kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang beresiko tinggi akan kelangsungan hidup seseorang. Menurut Phillips (2009) kecenderungan *body dysmorphic disorder* dapat menimbulkan dampak berupa masalah mengenai kehidupan sosial, sekolah atau pekerjaan, kekerasan dan bunuh diri.

Menurut Phillips (2009), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecenderungan *body dysmorphic disorder*, yaitu (1) faktor genetik/biologis, mencakup persoalan gen yang rusak meningkatkan kemungkinan resiko kecenderungan *body dysmorphic disorder*, perhatian selektif dan terlalu fokus pada setiap detil, serotonin dan neurotransmitter (2) faktor psikologis mencakup pengalaman hidup awal, ejekan, penganiayaan masa kecil, nilai dan sifat kepribadian serta fokus pada estetika (3) faktor sosial budaya, lingkungan yang menekan seseorang mengenai pentingnya penampilan memiliki peranan dalam mengembangkan kecenderungan *body dysmorphic disorder*.

Menurut Phillips (2009), beberapa orang dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* ingin menjadi sangat menarik atau terlihat sempurna dan terlalu reaktif secara emosional terhadap penolakan dan kritik. Orang dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* juga melakukan kritik internal dan evaluasi diri dengan menganggap diri sendiri sebagai sesuatu yang lebih rendah, cacat, jelek, atau buruk dan gagal untuk mencapai standar internal yang ditetapkan karena kesenjangan antara diri aktual dan diri ideal. Ini disebut sebagai rasa malu terkait dengan standar diri yang menuntut pribadi. Selain mengevaluasi diri,

kekhawatiran penampilan juga didasarkan atas evaluasi sosial (Veale & Neziroglu. 2010).

Seseorang ingin menjadi ideal bagi diri dan lingkungannya untuk dapat diterima, menyebabkan individu menjadi lebih evaluatif terhadap diri (Bardone, Vosh, Abramson, Heatherton & Joiner, 2000). Evaluasi diri untuk mengejar standar tinggi dimiliki oleh individu yang perfeksionis (Hewitt, Flett & Mikail, 2017). Perfeksionisme adalah sifat kepribadian yang dicirikan dengan berjuang untuk menjadi sempurna dan adanya pengaturan yang berlebihan terkait standar yang tinggi untuk kinerja disertai evaluasi perilaku seseorang yang terlalu kritis (Smith, Saklofske1, Stoeber, & Sherry, 2016). Evaluasi yang dilakukan seorang perfeksionis tidak hanya berkaitan dengan kinerja tapi juga mengenai penampilan (Hewitt, Flett & Mikail, 2017).

Seorang perfeksionis melakukan kritik terhadap diri sendiri dan muncul perasaan tidak berharga, inferioritas, kegagalan, dan rasa bersalah, serta memiliki ketakutan terhadap ketidaksetujuan, kritik, dan penolakan (Blatt, 1995). Perfeksionisme terlalu memperhatikan kesalahan sehingga bahkan yang kecil sekalipun mungkin menghasilkan persepsi bahwa standarnya belum terpenuhi (Frost, 1990). Perhatian selektif dan fokus terhadap detail seorang perfeksionis ini yang kemudian dapat berpengaruh dalam mengembangkan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada seseorang (Phillips, 2009).

Menurut Phillips (2009) orang dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* memiliki perhatian yang sangat tinggi pada setiap detil-detil kecil dan sangat selektif pada kekurangan dalam penampilan. Kekurangan-kekurangan kecil

ini menjadi besar dimata orang dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Individu lebih fokus kepada kekurangan yang kecil dan tidak melihat konteks yang lebih besar secara keseluruhan. Semakin perfeksionis seseorang, semakin besar perbedaan ideal dan *self* yang pada gilirannya dapat memicu ketidakpuasan yang lebih besar terhadap penampilan seseorang. Sehingga, semakin tinggi tingkat perfeksionisme seseorang maka semakin tinggi juga kecenderungan *body dysmorphic disorder*-nya (Phillips, 2009).

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai perfeksionisme dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja. Kecenderungan *body dysmorphic disorder* merupakan kecenderungan gangguan yang ditandai dengan fokus berlebih terhadap penampilan dan evaluasi diri yang mengarah pada perasaan rendah diri, jelek, buruk atau bahkan menjijikkan. Individu menjadi sangat detail terhadap kecacatan kecil atau bahkan pada hal yang dianggap normal oleh orang lain. Evaluasi diri dengan melakukan kritik dan fokus terhadap detail ini mengarah pada sifat perfeksionisme yang dimiliki seseorang. Oleh karena itu, peneliti ingin meneliti mengenai “Hubungan Perfeksionisme dengan Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* Pada Remaja”.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perfeksionisme dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja.

2. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dapat membantu dari penelitian ini yaitu:

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan sumber informasi yang dapat menjawab permasalahan dan memberikan ilmu pengetahuan yang bermanfaat mengenai kecenderungan *body dysmorphic disorder* dan perfeksionisme terutama dalam bidang psikologi klinis.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat membuat remaja mampu melakukan identifikasi terhadap diri sendiri guna terhindar dari masalah kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Diharapkan juga dapat menjadi acuan untuk upaya lanjutan oleh peneliti selanjutnya.