

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Remaja akhir merupakan masa dimana seseorang sudah berada pada usia 18-22 tahun yang dimana pada awal usia remaja akhir ini remaja bersiap untuk masuk ke dunia kerja (Santrock, 2007). Monks, Knoers, dan Haditono (2006) mengungkapkan bahwa masa remaja berlangsung dari usia 12 hingga 21 tahun yang terbagi menjadi masa remaja awal dengan umur 12 hingga 15 tahun, masa remaja pertengahan dengan umur 15 hingga 18 tahun, dan masa remaja akhir dengan umur 18 hingga 21 tahun. Santrock (2001) menjelaskan bahwa pada masa tersebut, remaja banyak di sibukan oleh kondisi fisiknya nya dengan mengembangkan gambaran individu mengenai tubuh yang dimiliki.

Pada masa remaja akhir ini memiliki perbedaan kategori antara peluang, kemampuan dan tanggung jawab dalam suatu masyarakat. Masa remaja akhir merupakan fase berikutnya dari transisi perkembangan dengan berbagai tahapan untuk menuju dewasa awal (Curtis, 2015). Remaja satu-satunya periode untuk menuju dunia dewasa dengan adanya perubahan secara fisik, kognitif dan sosio-emosi (Santrock, 2007). Perubahan fisik yang akan dialami oleh remaja atau yang disebut pubertas ini mengalami perubahan seperti tinggi dan berat badan bertambah dan berfungsinya alat seksual. Faktor yang dapat mempengaruhi pubertas adalah nutrisi, kesehatan, bawaan dan berat tubuh. Remaja akan

menunjukkan minat yang besar terhadap citra tubuh yang dimiliki (Santrock, 2007)

Bagi remaja, fisik merupakan aspek yang penting dalam kehidupannya, karena remaja menganggap bahwa penampilan bentuk tubuh yang sempurna adalah suatu pedoman kesempurnaan. Seberapa penting perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sama dengan pentingnya tingkat perubahan fisik (Indrati & Aprilian, 2018). Perubahan yang terjadi pada bentuk tubuh yang dimiliki pada remaja akhir akan menjadi permasalahan yang membuat remaja tidak percaya diri. Perubahan fisik karena terdapat penimbunan lemak dan wajah kusam atau berjerawat juga menjadi permasalahan pada remaja akhir. Remaja akan melakukan segala cara untuk untuk merubah penampilan fisiknya bahkan dengan melakukan hal – hal yang tidak masuk akal dan juga berbahaya bagi dirinya (Frith & Gleeson, 2004). Pada saat remaja akhir memiliki bentuk tubuh atau penampilan yang tidak menarik akan dapat mengurangi rasa percaya diri remaja dan cenderung akan menutup diri karena mendapatkan penilaian kurang sempurna (Husna, 2013). Remaja merasakan kesenjangan antara gambaran tubuh sebenarnya dengan gambaran tubuh yang ideal (Denich & Ifdil, 2015).

Setiap usaha yang dilakukan semakin sulit untuk mendapatkan kepuasan terhadap gambaran tubuh yang diharapkan sehingga berakhir dengan mengembangkan gambaran tubuh yang negatif (Nourmalita, 2016). Menurut Hurlock (2010) banyak remaja yang seringkali masih sulit untuk menerima kondisi fisiknya di masa remaja karena terbentuknya konsep sejak masa kanak-kanak mengenai penampilan fisik di masa dewasa. Pengalaman masa kecil yang

tertentu dapat meningkatkan resiko individu mengalami kecenderungan *body dysmorphic disorder* misalnya ketika anak kecil menganggap penampilan fisik merupakan suatu yang sangat penting, sehingga individu tersebut ingin berpenampilan dengan sangat baik untuk mendapatkan perhatian lebih dari orang lain atau orang disekitar (Philips, 2009).

Menurut Jones (dalam Nourmalita, 2016) remaja yang merasa tidak puas dengan kondisi tubuh yang dimilikinya akan selalu merasa memiliki kekurangan pada fisiknya dan seringkali mengecek kondisi tubuhnya , seperti melihat tampilan fisiknya di depan cermin dan menimbang berat badan secara berlebihan. Perilaku tersebut dapat memungkinkan remaja mengalami kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Menurut Rosen, Reiter dan Orosan (1995) Kecenderungan *body dysmorphic disorder* merupakan kecondongan gangguan citra tubuh yang berlebihan terhadap penampilan fisik pada orang yang terlihat normal. Individu yang mengalami kecenderungan *body dysmorphic disorder* bahkan tidak jarang lebih memilih dokter kecantikan, dokter kulit, dokter lainnya dengan harapan dapat memperbaiki bahkan merubah tubuhnya dibandingkan datang ke psikolog maupun psikiater (Phillips, 2009).

Menurut Rosen dan Reiter (1996), mengungkapkan bahwa kecenderungan *body dysmorphic disorder* memiliki beberapa aspek, yaitu (a) penilaian negatif terhadap bentuk tubuh atau wajah, (b) kepentingan berlebihan yang diberikan pada penampilan dalam evaluasi diri, (c) perasaan malu terhadap penampilan ketika di lingkungan sosial, (d) menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain, (e) kamufase tubuh, dan (f) *body cheking*.

Berdasarkan hasil data statistik terbaru diketahui dari 30.000 orang di US, dinyatakan 93% wanita dan 87% pria memiliki upaya untuk memperbaiki penampilannya karena mempunyai kepedulian yang berlebih terhadap penampilannya. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa banyak orang yang tidak puas terhadap citra tubuh yang dimilikinya (Nurlita & Lisiswanti, 2016). Veale & Neziroglu (2010), dalam penelitian yang dilakukannya mengungkapkan bahwa sebanyak 1-1,5% dari populasi dunia memiliki kecenderungan *body dysmorphic disorder*, dan kecenderungan *body dysmorphic disorder* akan lebih tinggi pada budaya yang sangat mementingkan penampilan. Selain itu, Taqui, dkk (2008) melakukan survey pada 156 siswa kedokteran di Pakistan, 57,1% diantaranya adalah perempuan. Sebanyak 78,8% siswa menunjukkan ketidakpuasan terhadap penampilan yang dimiliki dan 5,8% siswa memenuhi kriteria *body dysmorphic disorder* menurut DSM IV. Bagian yang menjadi fokus perhatian pada perempuan yaitu masalah berat badan (40,4%), kulit (24,7%), dan gigi (18%). Data di atas juga didukung berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada 8 subjek dengan usia 18-21 tahun pada tanggal 30 September 2019. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 5 dari 8 subjek menunjukkan adanya kecenderungan *body dysmorphic disorder* sebagaimana ciri – ciri yang dikemukakan oleh Rosen dan Reiter (1996).

Berdasarkan aspek penilaian negatif terhadap bentuk tubuh atau wajah, kelima subjek menganggap dirinya jelek ketika sedang berjerawat atau pada saat berat badan subjek bertambah sehingga menimbulkan pikiran – pikiran negatif terkait penampilannya. Pada aspek kepentingan berlebihan yang diberikan pada

penampilan dalam evaluasi diri, kelima subjek menganggap penampilan suatu hal yang sangat penting dan harus enak dipandang sehingga tidak menjadi pusat perhatian orang lain. Aspek perasaan malu terhadap penampilan ketika di lingkungan sosial, kelima subjek merasa malu untuk berada di depan umum atau berada di keramaian ketika penampilannya dianggapnya tidak sesuai karena menganggap orang lain sangat memperhatikan kekurangan dalam penampilannya. Aspek menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain, kelima akan menghindari aktivitas sosial seperti tidak berangkat kuliah bahkan untuk berpergian keluar rumah sekalipun karena tidak ingin terlalu diperhatikan orang lain dan menghindari pertanyaan negatif dari orang lain. Aspek kamufase tubuh, kelima subjek mengungkapkan bahwa pada saat subjek sedang berjerawat, subjek akan memakai masker atau menggunakan make up untuk menyembunyikan jerawatnya agar tidak terlihat oleh orang lain. Selanjutnya aspek *body checking*, kelima subjek sering bercermin dalam kisaran waktu 1- 3 jam sehari untuk melihat penampilannya yang tidak subjek sukai atau memiliki kekurangan misalnya pada saat wajah berjerawat, wana kulit, beberapa bagian bentuk tubuh, dan berat badan.

Berdasarkan hasil wawancara di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa 5 dari 8 subjek rentan mengalami kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Seharusnya remaja dapat mengembangkan gambaran positif mengenai tubuhnya dan merasa puas dengan penampilan fisiknya, serta remaja tidak terlalu fokus pada penampilan fisik saja sehingga bisa menyelesaikan tugas perkembangannya yaitu menerima kondisi fisik dan memanfaatkannya secara efektif dan akhirnya

remaja akan memunculkan perilaku positif dan memiliki kepercayaan diri terhadap hubungan sosialnya sehingga kecenderungan *body dysmorphic disorder* menjadi rendah (Rahmania & Yuniar, 2012). Menurut Ali dan Asrori (2017) pada masa remaja tugas perkembangan yang sangat penting salah satunya adalah menerima keadaan dirinya dengan baik.

Penelitian yang dilakukan Bjornsson (dalam Schneider, Turner, & Mond, Hudson, 2016) mengenai kecenderungan *body dysmorphic disorder* menyatakan bahwa secara tidak langsung kecenderungan *body dysmorphic disorder* menjadi masalah yang sangat penting untuk lebih diperhatikan karena dampak dari kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang beresiko tinggi dalam kelangsungan kehidupan seseorang. Menurut Phillips (2009) kecenderungan *body dysmorphic disorder* dapat menimbulkan dampak terhadap sekolah atau pekerjaan, kehidupan sosial, kekerasan dan bunuh diri. Remaja seharusnya menerima kekurangan pada tubuhnya dan tidak memperlakukan kekurangan tersebut sebagai hal yang negatif namun dapat dijadikan bahan motivasi dan acuan mencapai prestasi (Sarwono, 2010).

Terdapat beberapa faktor yang berperan penting pada kecenderungan *body dysmorphic disorder* yaitu, faktor pertama adalah faktor biologis, seperti perubahan kelainan neuroanatomi yang menyebabkan obsesi berlebihan pada diri seseorang, selanjutnya gen, pengaruh evolusi, serotonin, perhatian yang selektif dan terlalu fokus pada setiap detail. Faktor kedua adalah faktor psikologis seperti pengalaman hidup, ejekan, penganiayaan masa kecil yang traumatis, nilai dan sifat kepribadian, fokus pada kecantikan. Faktor ketiga adalah peristiwa pemicu.

Faktor keempat adalah sosial dan budaya (Phillips, 2009). Salah satu faktor, yaitu faktor psikologis menyebutkan bahwa individu yang mengalami *body dysmorphic disorder* cenderung perfeksionis, baik dalam segi penampilan maupun secara umum. *Perfeksionisme* dapat meningkatkan perhatian tertentu terhadap kekurangan dalam penampilan dan menambah kesibukan serta ketidakpuasan pada penampilan. Individu yang perfeksionis cenderung meremehkan daya tarik sendiri dan melebih – lebihkan daya tarik orang lain, yang kemudian dapat meningkatkan kesenjangan. Semakin perfeksionis seseorang, maka semakin besar kesenjangan *self ideal* dan dapat menambah ketidakpuasan terhadap penampilan yang dapat mengarah kepada kecenderungan *body dysmorphic disorder* (Phillips, 2009).

Rasa tidak puas yang mendalam membuat seseorang mengalami kesulitan untuk menerima dan menghargai kondisi fisiknya saat ini. Hal tersebut berkaitan dengan rasa syukur yang dimiliki seorang individu, dimana individu yang selalu bersyukur akan merasa puas dan mampu menerima serta menghargai apa yang sudah diberikan Allah SWT untuk dirinya, dalam hal ini adalah penampilan fisik seseorang (Dwinanda, 2016).

Allah SWT berfirman dalam Q.S At Tiin: 4, yaitu:

*“Kami sungguh telah menciptakan manusia dalam sosok yang paling sempurna” (At Tiin : 4)*

Dalam ayat tersebut mengandung pengertian bahwa manusia merupakan makhluk yang paling sempurna diantara semua makhluk ciptaan Allah SWT. Selain diberikan alat indera, manusia juga diberikan akal dan hat agar mampu

berfikir dan merasa bahwa sudah sepatutnya manusia selalu bersyukur kepada Allah SWT. Individu akan dapat bersyukur apabila dapat menyadari kenikmatan yang telah diterimanya, jika individu telah merasakan kenikmatan itu, maka individu akan merasa terdorong untuk bersyukur, baik dengan hati, perbuatan atau lisannya (Shobihah, 2014).

Menurut Seligman (2005) bidang psikologi khususnya kajian psikologi positif pada saat ini menjadi perhatian para ahli psikologi untuk mengungkapkan permasalahan sosial yang terjadi di tengah masyarakat dan membantu manusia mencapai kebahagiaan melalui emosi-emosi positif. Syukur merupakan salah satu dari kajian psikologi positif tersebut, yang berarti mengucapkan terima kasih atas anugerah. Penelitian yang dilakukan Sheldon dan Sonja (2006) menunjukkan bahwa kebersyukuran dapat mengurangi emosi negatif pada diri seseorang. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Romdhon (2011) menyatakan bahwa individu yang bersyukur akan mudah dalam mencapai kebahagiaan dan hidup dalam ketentraman dan akan lebih mudah dalam menghadapi berbagai masalah yang menekan. Syukur juga dapat membuat individu tidak mudah merasa kesepian dan terhindar dari gejala depresi (Breen dkk, 2010).

Menurut Emmons & McCullough (2003) kebersyukuran adalah suatu bentuk emosi atau perasaan yang dapat berkembang menjadi sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian, dan dapat mempengaruhi individu dalam bereaksi terhadap sesuatu atau situasi. Watkins, dkk (2003), mengungkapkan empat aspek dalam kebersyukuran, yaitu : (1) *lack of a sense of deprivation*

(LOSD), (2) *appreciation for others* (AO), (3) *simple appreciation* (SA), (4) *experiencing and expressing* (EE).

Suatu bentuk usaha yang dapat memperbaiki pikiran negatif sehingga memberikan pengaruh positif yang berkaitan dengan bentuk tubuh individu adalah dengan mengarahkan pada sesuatu yang positif melalui *gratitude* atau bersyukur (Geraghty, dkk dalam Dwinanda, 2016). Seseorang yang merasa bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan apa yang diinginkan akan membuat orang tersebut cenderung kurang puas atau kurang senang dengan tubuh yang dimiliki (Smolack, 2004). Sedangkan individu yang bersyukur akan merasa puas dengan seluruh kehidupannya dan akan mengarahkannya pada tindakan yang mengarahkannya pada kebaikan untuk dirinya dengan menerima kelebihan maupun kekurangan yang ada pada dirinya seperti menerima kondisi fisiknya dan penampilannya (Sari, 2007).

Menurut Emmons & McCullough (2003) menyatakan bahwa bersyukur dalam hidup dapat memberikan ketenangan pikiran, kebahagiaan, hubungan pribadi yang lebih memuaskan dan kesehatan fisik. Selain itu Geraghty et. Al (2010) menjelaskan bahwa usaha yang dapat secara langsung meningkatkan pengaruh positif dan dapat memperkuat usaha untuk memperbaiki pikiran negatif mengenai bentuk tubuh adalah dengan pengarahannya terhadap hal – hal positif melalui bersyukur. Barber (dalam Dwinanda, 2016) menjelaskan kebersyukuran dapat mengurangi ketidakpuasan terhadap tubuh melalui peningkatan emosi positif yang dimiliki oleh individu. Selain itu, ditinjau dari rasa syukur dalam

pandangan islam, Sari (2007) mengemukakan bahwa semakin tinggi rasa syukur maka tingkat kepuasan terhadap tubuh juga semakin tinggi.

Berdasarkan penjelasan latar belakang yang telah dijelaskan di atas. Adapun rumusan yang diajukan peneliti adalah; apakah ada hubungan antara kebersyukuran dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja akhir?

## **B. Tujuan dan Manfaat**

### **1. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja.

### **2. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis maupun praktis. Adapun manfaat tersebut adalah :

#### **a. Manfaat teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi khususnya dalam ilmu psikologi sosial klinis yang berhubungan dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja.

#### **b. Manfaat praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi mengenai kecenderungan *body dysmorphic disorder* dan kebersyukuran.