

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-ESTEEM* DENGAN
KECENDERUNGAN *BODY DYSMORPHIC DISORDER*
PADA REMAJA AKHIR**
skripsi



**UNIVERSITAS
MERCU BUANA
YOGYAKARTA**

Oleh :

Aurola Violita

18081201

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCUBUANA YOGYAKARTA
YOGYAKARTA**

2022

BAB I

PENDAHULUAN

A Latar Belakang Permasalahan

Bentuk tubuh ideal adalah impian setiap orang, khususnya di kalangan remaja. Fase remaja merupakan fase transisi yang menghubungkan dari fase anak-anak dan dewasa. Umumnya, fase ini sebagian remaja cenderung memperhatikan tubuhnya yang dimana setiap remaja akan memiliki penilaian positif dan negatif terhadap tubuh yang dimilikinya (Santrock, 2012). Menurut (Hurlock 1990), remaja awal dan akhir memiliki karakter yang berbeda. Hal ini dikarenakan pada fase remaja akhir mereka sudah mencapai ke tahap mendekati fase dewasa.

Remaja akhir adalah fase dimana individu yang sudah menginjak usia antara 18-22 tahun, dalam usia ini remaja sudah matang untuk masuk ke dunia karir (Santrock, 2007). Masa remaja akhir ini juga sudah memiliki peluang, potensi dan juga rasa tanggung jawab didalam masyarakat. Fase masa remaja akhir ini disebut juga sebagai fase peralihan dari perkembangan dalam bermacam langkah dalam menuju dewasa awal (Curtis, 2015). Fase remaja akhir menjadi salah satu fase untuk menuju dewasa awal dengan adanya perubahan fisik, emosional, karir yang cukup tinggi. (World Health Organization, 2014).

Untuk remaja akhir, penampilan fisik adalah sebagian dari aspek yang penting dalam hidupnya dikarenakan remaja akhir kini menanggapi jika penampilan bentuk tubuh yang sempurna merupakan suatu landasan dari

kesempurnaan.seberapa penting bentuk perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja setara dengan pentingnya tingkat perubahan fisik (Indrati & aprilian,2018). Jika saat remaja akhir memiliki struktur tubuh atau penampilan yang tidak menarik maka dapat mengurangi rasa percaya diri terhadap remaja akhir dan condong akan menutup dirinya karena dianggap mendapatkan penampilan yang kurang (Husna.2013). remaja akhir merasakan kelemahan antara gambaran tubuh dari gambaran bentuk tubuh yang ideal (Denich & Ifdil,2015)

Hurlock (2010) mengungkapkan bahwa seringkali remaja akhir masih sulit untuk menerima kondisi tubuhnya difase remaja ini dikarenakan sudah terbentuknya persepsi dari masa kanak-kanak terkait penampilan fisik di fase dewasa. Memori masa kecil yang tertentu mampu meningkatkan seorang dalam mengalami Kecenderungan *body dysmorphic disorder* contohnya jika anak kecil memanggap bahwa penampilan fisik itu merupakan suatu yang sangat penting, sehingga individu tersebut memiliki rasa untuk mempunyai atau berpenampilan yang sangat baik untuk mendapatkan perhatian dari orang lain(Phillips,2009).

Body Dysmorphic Disorder (BDD) atau yang di sebut dengan kelainan dismorfik tubuh masuk kedalam gangguan *Obsessive-Compulsive and Related Disorders* dalam DSM V. *Body Dysmorphic Disorder Menurut Cognitive-Behavioral Therapy for Body Dysmorphic Disorder* adalah sebuah proekupasi berlebihan dengan tidak ada kecacatan dalam penampilan (Sabine, Phillips

& Steketee 2012). kebanyakan individu yang memiliki *Body Dysmorphic Disorder* sering menghabiskan lebih dari satu jam/hari dalam memikirkan cacat yang mereka rasakan. (contohnya ; khawatir tentang sesuatu yang tidak dapat dilihat oleh individu lain, atau terlalu khawatir tentang cacat kecil pada penampilan mereka, seperti jerawat ringan atau bekas luka). Kebiasaan tersebut menyebabkan penderitaan yang jelas secara klinis dan dapat mengganggu kegiatan sehari-hari. tingkat keparahan Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* dapat diukur dari yang lebih ringan hingga yang sangat parah

Veale (dalam Davison, Neale, & Kring, 2010) menyatakan bahwa Obesesi yang dimiliki seseorang terhadap adanya kekurangan pada penampilannya disebut dengan Kecenderungan *body dymrophic disorder*. Sekitar 1 - 1,5 persen penduduk dunia rata rata mengalami Kecenderungan *body dymrophic disorder*. Kecenderungan *body dymrophic disorder* akan semakin lebih besar jika seseorang ataupun lingkungannya terpengaruhi oleh budaya yang dimana budaya tersebut lebih memperhatikan penampilan suatu individu tersebut. Veale & Neziroglu (dalam Rahmania & Yuniar, 2012).

Tidak semua orang yang peduli atau khawatir dengan penampilannya, bisa langsung diklasifikasikan sebagai penderita *body dysmorphic disorder*. Ada beberapa ciri-ciri yang muncul jika seseorang mengalami kecenderungan *body dysmorphic disorder*, seperti : (1). Rendahnya harga diri dan konsep diri negatif, (2). habiskan 1-3 jam setiap hari untuk memperbaiki penampilan, (3). Menghindari situasi sosial dan penurunan fungsi sosial, (4). Disertai dengan

gejala simtom depresi. Morselli (dalam Oktaviana, 2013). individu dengan Kecenderungan *body dysmorphic disorder* yaitu individu yang biasanya akan merasa mempunyai kekurangan kepada tubuhnya, dan menekankan diri hanya terhadap kekurangan fisik yang dimilikinya, misalnya individu cenderung mengeluh pada penampilan fisiknya yang dapat menyebabkan terjadinya tekanan terhadap psikologisnya sehingga mampu mengganggu kehidupan mereka, hingga tidak heran apabila sudah berada pada tahapan titik depresi berat, kemungkinan mereka rentan mengalami gangguan lainnya seperti menjauh atau menghindari lingkungan sosialnya.

Body Dysmorphic Disorder (BDD) merupakan gangguan citra tubuh yang terkait dengan terobsesi dengan penampilan seseorang dengan bentuk normal (Rosen, Reiter dan Orosan, 1995). Terdapat beberapa aspek yang dapat diklasifikasikan sebagai Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* yaitu aspek kognitif (aspek kognitif sendiri dapat diartikan sebagai proses pengenalan dari apa yang diketahui maupun yang dipikirkan oleh seseorang) , aspek perasaan (aspek perasaan disini diartikan sebagai seseorang yang berkecenderungan *body dysmorphic disorder* maka akan merasa adanya ketidakpuasan pada bagian tubuhnya.), aspek perilaku (individu yang mempunyai Kecenderungan *body dysmorphic disorder* akan punya gejala perilaku obsesif-kompulsif). dan hubungan sosial (individu yang mempunyai kecenderungan *body dysmorphic disorder* biasanya punya hubungan sosial yang

baik namun ia tidak merasa percaya diri ketika berinteraksi dilingkungan sosial). Rosen(dalam Nevid, 2005).

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa kecenderungan *body dysmorphic disorder* adalah kecondongan seseorang untuk melakukan perhatian berlebihan terhadap kekurangannya penampilan fisik atau salah memahami penampilan yang sebenarnya sehingga mampu menciptakan imajinasi lain mengenai penampilannya. seseorang yang rentan dengan Kecenderungan *Body dysmorphic Disorder* akan dibayangi dengan ketidaksempurnaan dalam penampilan fisiknya. Secara umum seseorang fokus pada ketidaksempurnaan yang ada pada dirinya di bagian wajah, seperti kerutan wajah, rambut pada wajah berlebihan, anatomi mulut, atau bentuk dan ukuran hidung. wanita kerap sekali lebih fokus pada bagian kulit, rambut, pinggang, dada, dan kaki, namun jika pria biasanya lebih fokus pada bagian bentuk tubuh misalnya; tubuh pendek, atau mempunyai banyak rambut di tubuhnya. Perugi (dalam Davison, Neale,&Kring, 2006).

Rosen & Reiter (1996) menemukan bahwa adanya indikasi Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* terdiri dari: (1) penilaian negatif tentang penampilan, (2) perasaan malu tentang penampilan, (3) pentingnya penampilan yang berlebihan dalam penilaian diri, (4) menghindari aktivitas sosial, (5) kamuflase tubuh dan (6) *body checking*.

Menurut data terbaru diketahui bahwa 30.000 orang di Amerika Serikat, diketahui 93% wanita dan 87% pria sangat peduli terhadap penampilannya dan

berusaha selalu memperbaiki penampilannya. Dari data ini dapat pula dilihat bahwa banyak sekali individu yang tidak puas dengan penampilan fisiknya(Nurlita & Lisiswanti, 2016).

Kecenderungan *body dysmorphic disorder* sering terjadi pada wanita dengan gejala awal biasanya terjadi pada usia 15 tahun. Kaplan& Sadock,2010 (dalam Nurlita&Lisiswanti,20016). Hal tersebut juga sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Enander,dkk (2018) yang mengungkapkan bahwa Kecenderungan *body dysmorphic disorder* sering dialami pada individu berusia 15 tahun (49%), lalu usia 18 tahun(39%) dan usia 20-28 (37%), pada umumnya, 1,7% remaja kemungkinan rentan mengalami Kecenderungan *body dysmorphic disorder* tanpa adanya perbedaan *gender*. Schneider,dkk(2016).

Taqi dkk,(2008) telah melakukan penelitian terhadap 156 mahasiswa fakultas dokter di Pakistan, 57,1% merupakan mahasiswi. 78,8% mahasiswa memperlihatkan bahwa adanya ketidakpuasan dengan beberapa penampilan mereka dan 5,8% mahasiswa lainnya mencukupi karakteristik *Body dysmorphic disorder* dalam DSM IV. Yang memuat jadi perhatian pada wanita yaitu masalah bobot tubuh (40,4%), kulit (24,7%), dan gigi (18%). (Veale & Neziroglu 2010) dalam penelitiannya menemukan bahwa 1-1,5 persen dari penduduk dunia rentan dalam kecenderungan *Body dysmorphic disorder*, dan kecenderungan *Body dysmorphic disorder* menjadi besar jika terdapat kalangan budaya sering menekankan penampilan fisik. Phillips dkk.(2000) menyatakan bahwa proporsi orang dengan *Body dysmorphic disorder* yang menerima

perawatan dermatologi bervariasi antara 9-15%. Riset terbesar *Body dysmorphic disorder* dalam perawatan dermatologi menunjukkan bahwa 12 persen dari 268 orang memenuhi kriteria untuk *Body dysmorphic disorder*, seseorang ini kemungkinan besar mencari pengobatan dalam perawatan untuk jerawat (Uzun, 2003).

Riset lainnya tentang *body dysmorphic disorder* yang diteliti oleh Rahmania & Yuniar (2012) menemukan jika kecenderungan *Body dysmorphic disorder* berkisar sebesar 36% dalam kategori sedang. Temuan ini didukung oleh penelitian lain yang telah diteliti Tito (2014) yang mengklasifikasikan *Body dysmorphic disorder* kedalam golongan sedang. Hasil ini tidak sama dengan penelitian yang diteliti oleh Prabowo (2017) yang menemukan bahwa predisposisi kecenderungan *body dysmorphic disorder* berada pada kelompok tinggi yaitu sebesar 53,5%.

Berdasarkan survei secara online yang dilakukan oleh peneliti pada hari Selasa, 05 oktober 2021 sampai hari Kamis, 07 oktober 2021 untuk melihat masalah-masalah yang berhubungan dengan Kecenderungan *body dysmorphic disorder* di Yogyakarta pada subjek dengan kriteria remaja akhir berusia 18-22 tahun dan berdomisili di Yogyakarta, terdapat 30 responden yang sesuai dengan kriteria subjek. Berdasarkan hasil survei online tersebut dapat dilihat bahwa remaja akhir di Yogyakarta memiliki masalah dalam Kecenderungan *body dysmorphic disorder*, misalnya dalam menilai penampilan yang merasa tidak sempurna, terlalu memikirkan kekurangan yang ada di tubuhnya, terlalu fokus

pada kekurangan tubuhnya. Munculnya masalah tersebut mengidentifikasi adanya masalah dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang dimiliki oleh remaja akhir di Yogyakarta.

Dari hasil survei online yang dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa 25 dari 30 remaja akhir di Yogyakarta memiliki kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang tinggi dapat dilihat dari faktor dan aspek yang dikemukakan oleh Rosen(dalan Nevid, 2005),

Berdasarkan aspek pikiran terhadap sudut pandang negatif pada fisik dimana responden menyatakan bahwa responden merasa memiliki kekurangan sehingga membuat tubuhnya tidak menarik. pada aspek perasaan yang selalu merasa tidak puas pada bagian tubuh, responden selalu memikirkan penampilannya saat keluar. Pada aspek perilaku responden mengambil berulang kali foto dan mencari posisi yang tepat agar menutupi kekurangannya tersebut. Pada aspek hubungan sosial sekitar 15 responden selalu meminta pendapat seseorang seperti teman mengenai penampilannya sebelum berkeluaran dan beberapa responden kurang percaya diri saat berkeluaran menggunakan pakaian yang ia pakai. Maka disini dilihat bahwa adanya masalah pada kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja akhir di Yogyakarta.

Remaja akhir 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). Seharusnya remaja akhir mampu menciptakan gambaran atau citra positif pada

tubuh-nya dan merasa puas terhadap anatomi penampilan fisiknya, dengan begitu remaja akhir ini tidak terlalu fokus pada penampilan fisiknya atau melakukan tugas-tugas perkembangan lainnya seperti mampu menerima morfologi fisiknya dan menggunakannya secara baik sehingga pada akhirnya remaja akhir ini mampu percaya diri dan mampu bertindak positif dalam hubungan sosial yang mampu membuat Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* menjadi rendah (Rahmania & Yuniar,2012).

Pentingnya dilakukan penelitian ini dikarenakan Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* ini bisa mempengaruhi remaja akhir. Phillips (2009) mengungkapkan bahwa kecenderungan *body dysmorphic disorder* ini dapat berdampak kepada sekolah, pekerjaan, kehidupan sosial, kekerasan bahkan bunuh diri bagi seseorang sehingga penelitian ini dianggap penting untuk diteliti saat ini. Dimana semakin tinggi Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* pada individu maka *Self-Esteem* akan semakin rendah, dan sebaliknya jika semakin rendah Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* pada individu maka *Self-Esteem* akan semakin tinggi. Maka dari itu Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* bisa lebih diperhatikan lagi karena bisa menjadi masalah yang penting dan berdampak kepada kelangsungan kehidupan seseorang. Bjornsson(dalam Schneider,Turner,Mond,& Hudson, 2016).

(Phillips, 2009) mengungkapkan jika ada beberapa faktor yang mempengaruhi Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* ialah, pertama adalah faktor biologis, terjadinya perubahan kelainan terhadap neuroanatomi

yang dapat menimbulkan obsesi terhadap tubuh seseorang, selain ada gen, pengaruh evolusi dan ketidaksesuaian proses visual dan predisposisi yang menyebabkan terlalu fokus dalam setiap suatu hal. Kedua faktor psikologis, terjadi seperti adanya pengalaman hidup, terjadinya kesulitan dimasa anak-anak, terjadinya ejekan, dan fokus pada kecantikan. Yang ketiga faktor sosial, seperti peran *gender*, kultur, dan media massa. Dan yang terakhir adalah peristiwa memicu. Salah satu faktor, yaitu faktor psikologis yang mengatakan bahwa adanya fokus terhadap kecantikan yang cenderung kearah perfeksionis dimana dalam segi penampilan ataupun secara umum. Maka dari itu faktor kuncinya adalah faktor psikologis dimana dianggap mempunyai peran penting terhadap perkembangan Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* adalah *Self-esteem*.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecenderungan *body dysmorphic disorder* yaitu *self-esteem* Dari hasil riset yang dilakukan oleh Rahmania & Yuniar (2012), mengungkapkan bahwa adanya korelasi yang signifikan antara *self-esteem* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja, konsep diri Berdasarkan dari riset yang dilakukan oleh Tito (2014) mengungkapkan bahwa adanya korelasi yang signifikan antara konsep diri dengan *body dysmorphic disorder*, *body image* Dan riset yang dilakukan oleh Gracia (2015) mengungkapkan bahwa ada korelasi negatif yang signifikan antara *body image* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada Mahasiswa PKK Psikologi Mercu Buana Jakarta yang melakukan *Selfie* di

Media Sosial (*Instagram* atau *Facebook*), penerimaan diri Dari hasil riset yang dilakukan Prabowo (2017) mengungkapkan jika terdapat korelasi negatif antara penerimaan diri terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada mahasiswa di Universitas Negeri Malang, penggunaan riasan wajah Dari hasil penelitian yang diungkapkan oleh Ningtias (2016) menemukan bahwa ada korelasi positif yang signifikan antara penggunaan riasan wajah dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Semakin tinggi penggunaan riasan wajah maka semakin tinggi kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja demikian sebaliknya.

Berdasarkan dari ketiga faktor tersebut faktor psikologis dapat dikatakan sebagai faktor yang paling mempengaruhi pada perkembangan kecenderungan pada *body dysmorphic disorder* yaitu *self-esteem* menurut Philips, Pinto & Jain (dalam Normalita, 2016). Karena citra tubuh positif yang dapat diciptakan oleh seseorang adalah meningkatkan harga diri (*self worth*), percaya diri (*self confidence*) serta memperkuat identitas diri pada orang lain dan dirinya sendiri yang akan mempengaruhi *self-esteem* seseorang (Henggaryadi, 2012). Menurut Heatherton & Wyland (dalam Lopez & Snyder, 2004) salah satu komponen *self-esteem* adalah bagaimana cara seseorang mempersepsikan fisik dalam dirinya.

Self-esteem adalah salah satu cara untuk seseorang menilai perasaan berharga yang dimiliki atau cara seseorang menghadapi dirinya sendiri, berdasarkan dari komentar orang lain terhadap dirinya (Widodo & Pratitis, 2013). Bagi seseorang yang mempunyai tingkat *self esteem* yang rendah akan

sering berfikir negatif terhadap banyak hal dan mereka termasuk individu yang mudah mengalami depresi jika mereka dalam kondisi yang tidak baik. (Febriana, Poeranto, & Kapti, 2016).

Seseorang yang memiliki tingkat *Self-esteem* yang rendah terjadi diakibatkan seseorang tersebut kurang mendapat dukungan secara emosional dari lingkungannya. Rogers (dalam Rosalia S, Permatasari, & Supriyono, 2013) sehingga seseorang berpendapat dirinya secara negatif berpikir dirinya memiliki kekurangan, dan sebaliknya jika memiliki tingkat self esteem yang tinggi seseorang lebih menyadari kelebihannya (Aditomo & Retnowati, 2004). seseorang yang mengalami *Body dysmorphic disorder* hanya terfokus terhadap kekurangan atau kelemahan yang dimiliki, sehingga selalu menilai dirinya secara negatif.

Adapun aspek-aspek *self-esteem* yaitu : a) *performance self-esteem*, mengarahkan pada perasaan seseorang terhadap kompetensi secara umum yang dimilikinya. b) *social self-esteem*, mengarahkan terhadap bagaimana seseorang mempercayai perspektif orang lain terhadap diri mereka. c) *physical self-esteem*, mengarahkan terhadap bagaimana seseorang menilai fisiknya. yang diungkapkan oleh Heatherton dan Wyland (dalam Lopez & Snyder, 2004),

Setiap hal yang dilakukan dengan baik kadang menjadi sulit untuk mendapat sebuah kepuasan terhadap ekspektasi tubuh yang diinginkan sehingga dapat menyebabkan pikiran-pikiran negatif .Nourmalita(2016).

Santrock(2012) menunjukkan bahwa fase remaja ialah suatu proses perubahan yang menghubungkan masa anak-anak dengan dewasa. Pada umumnya remaja tahap ini akan lebih memperhatikan penampilan biasanya akan muncul sikap negatif dan positif pada penampilannya. Hal ini menunjukkan bahwa timbulnya kecenderungan *body dysmorphic disorder* dipengaruhi oleh *Self-esteem* yang rendah pada masa remaja. remaja dengan *self-esteem* rendah akan selalu mengalami masalah dan ketidak puasan. masalah ini menyangkut dengan bagaimana individu memandang dirinya sendiri kearah yang positif atau negatif. Michener dan DeLamater (dalam Sari,2006) menunjukkan bahwa seseorang dengan *self-esteem* yang tinggi maka memiliki sikap yang asertif, terbuka dan juga percaya diri. Jadi *self-esteem* penting bagi seseorang, dan seseorang dengan *self-esteem* yang tinggi dapat melihat diri mereka sendiri secara positif, yang membuat mereka menyadari manfaatnya.

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, peneliti mengajukan rumusan sebagai berikut ; apakah ada hubungan antara self-esteem dengan kecenderengunan *body dysmorphic disorder* pada remaja akhir?

B Tujuan Penelitian dan Manfaat penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja akhir

2. Manfaat Penelitian

a Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang diharapkan dari penelitian ini adalah untuk memberikan tambahan informasi dan wawasan dalam bidang Psikologi Klinis dan Psikologi Perkembangan, khususnya yang berkaitan dengan hubungan antara *self-esteem* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja akhir

b Manfaat Praktis

Dari hasil penelitian ini peneliti mampu menambahkan informasi ataupun wawasan tentang hubungan antara *self-esteem* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja akhir dan juga remaja akhir mampu menghindari kecenderungan *body dysmorphic disorder* dengan meningkatkan *self-esteem* yang rendah.

