

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa. Pada masa ini, individu yang sebelumnya bergantung pada orang lain mulai mencapai kemandirian ekonomi, kebebasan dalam menentukan diri sendiri dan pandangan yang lebih realistis terkait masa depan. Adapun dari aspek pendidikan, masa dewasa awal merupakan masa tercapainya kematangan kognitif, afektif dan psikomotorik (Mappiare dalam Thahir, 2018).

Masa dewasa awal ini berlangsung dari usia 18 tahun hingga 40 tahun. Menurut Havighurst (dalam Hurlock, 1996) tugas perkembangan dewasa awal melibatkan beberapa hal, yaitu memilih pasangan hidup, melangsungkan pernikahan, memulai kehidupan bersama sebagai suami dan istri, menjalani kehidupan berkeluarga, menentukan pola asuh bagi anak-anaknya, mengatur rumah tangga, bekerja, berkomitmen sebagai warga negara, serta mendapatkan kelompok sosial yang sejalan dengan pemahannya.

Terjadi perubahan baik secara fisik maupun psikologis, termasuk penurunan kemampuan reproduktif pada masa ini (Hurlock, 1996). Masa dewasa awal juga merupakan masa kematangan fisik dan mental (Sumanto, 2014). Perubahan fisik adalah perubahan yang paling menonjol pada masa ini. Thalib (dalam Sinaga & Satwika, 2022) menyatakan bahwa perubahan fisik merupakan fondasi dari aspek lain seperti psikis dan sosial. Artinya, jika perkembangan fisik

lancar maka aspek lainnya juga akan lancar. Sebaliknya, jika perkembangan fisik terhambat maka akan sulit untuk menemukan tempat yang wajar sebagai individu dewasa.

Masa dewasa awal adalah masa dimana individu secara konstan memerhatikan penampilannya dikarenakan faktor pekerjaan, kehidupan sosial, dan ketertarikan fisik yang tinggi untuk menikah (Santrock dalam Sinaga & Satwika, 2022). Mathes dan Khan (dalam Hurlock, 1996) menyatakan bahwa individu pada masa ini memiliki kesadaran bahwa penampilan fisik yang menarik itu menguntungkan dalam interaksi sosial, salah satunya memudahkan dalam mencari teman. Individu yang berpenampilan menarik akan lebih mudah diterima di masyarakat dan dianggap lebih positif daripada orang yang berpenampilan kurang menarik.

Ketika individu memasuki tahap dewasa, individu telah mengetahui cara menghadapi dan menerima perubahan fisiknya. Meskipun mungkin penampilannya tidak seperti yang diinginkan, namun diharapkan individu tersebut memahami bahwa kekurangan tersebut tidak bisa dihilangkan, hanya bisa diperbaiki. Hal ini menarik minat individu pada hal-hal yang berkaitan dengan kecantikan dan atletik (Hurlock, 1996).

Thompson (dalam Khoiriyah & Rosdiana, 2008) mengungkapkan bahwa setiap individu berkeinginan untuk memiliki penampilan yang sempurna di hadapan orang lain. Keinginan ini dapat memunculkan kekhawatiran dan mendorong individu untuk melakukan berbagai upaya agar penampilannya terlihat seperti apa yang diidamkan. Ketidakpuasan pada tubuh dapat berwujud perasaan

bahwa dirinya tidak menarik, mulai dari tingkat yang ringan hingga obsesi yang ekstrem terhadap penampilan fisik yang dapat mengganggu fungsi normal individu. Hal ini dapat mengarah pada *body dysmorphic disorder* (Rosen dalam Tandy & Sukanto, 2013).

Berdasarkan DSM V, *body dysmorphic disorder* yang sebelumnya dikenal sebagai *dysmorphophobia* merupakan gangguan dimana penderitanya terlalu fokus pada kekurangan yang dirasakan pada penampilan fisiknya (APA, 2013). Sejalan dengan itu, Phillips (2009) menyatakan bahwa *body dysmorphic disorder* adalah gangguan yang membuat individu merasa disibukkan dengan kekurangan yang ada dalam penampilan fisiknya. Individu yang tampak normal atau bahkan menarik, disibukkan dengan kekurangan dalam penampilannya yang sebenarnya tidak terlihat atau hampir tidak terlihat. *Body dysmorphic disorder* terdiri dari enam aspek yaitu penilaian negatif terhadap penampilan, perasaan malu terhadap penampilan, penghindaran aktivitas sosial, mementingkan penampilan dalam evaluasi diri, kamufase tubuh, dan pengecekan tubuh (Rosen & Reiter, 1996).

Individu dengan *body dysmorphic disorder* akan merasa tertekan dan juga mengalami kesulitan untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Individu ini cenderung menghadapi situasi yang sulit dalam kehidupan sosial karena merasa takut bahwa orang lain akan melihat kekurangan dalam dirinya. Selain itu, individu ini juga akan sulit untuk menjalin hubungan dengan teman, pasangan, bahkan keluarga, sehingga individu ini memilih untuk bolos sekolah atau bekerja berulang kali (Nurlita & Lisiswanti, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Angelakis, Gooding, dan Panagioti (2016) menunjukkan bahwa individu dengan *body dysmorphic*

disorder empat kali lebih mungkin untuk memiliki ide mengakhiri hidup dibandingkan dengan individu tanpa *body dysmorphic disorder*.

Tiap individu memiliki obsesinya sendiri. Salah satu obsesi yang paling umum adalah obsesi terkait penampilan. Berdasarkan data terbaru, sebanyak 93% wanita dan 78% pria di Amerika Serikat peduli dan berusaha untuk memperbaiki penampilannya (Nurlita & Lisiswanti, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Santoso, Fauzia, dan Rusli (2019) menunjukkan bahwa 80% subjek yang merupakan wanita dewasa awal di kota Banjarbaru memiliki kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang tinggi, dan sisanya 20% berada di tingkat yang sedang. Hal ini ditunjukkan dari temuan bahwa hampir seluruh wanita dewasa awal melakukan perubahan bentuk tubuh seperti suntik silikon, sedot lemak, sulam bibir, operasi hidung dan rahang, perubahan warna kulit, dan lainnya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Raharja (2018) menemukan bahwa dari 350 mahasiswi yang diteliti, 55% subjek menunjukkan tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang tinggi dan sisanya sebanyak 45% dalam tingkat yang rendah. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Adriani, Sagir, dan Fadhila (2021) menunjukkan bahwa dari 270 wanita dewasa awal yang menjadi subjek, 18,1% diantaranya memiliki tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang tinggi, 67,4% berada di tingkat sedang, dan 14,4% sisanya berada pada tingkat yang rendah.

Data di atas sekaligus didukung oleh fakta di lapangan yang diperoleh peneliti melalui wawancara terhadap lima orang subjek dewasa awal pada tanggal 5-8 Juni 2023. Hasil menunjukkan bahwa tiga dari lima subjek menunjukkan

kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Sebagian besar subjek merasa fisiknya tidak menarik dikarenakan ada bagian tubuh yang dirasa kurang, terutama terkait berat badan, tinggi badan, dan beberapa bagian tubuh terutama perut dan paha. Subjek juga mengaku bahwa terkadang merasa malu dengan fisiknya saat di tempat umum. Hal itu menyebabkan subjek cenderung menghindari aktivitas sosial sebagai bentuk dari ketidakpercayaan dirinya saat bertemu orang lain dikarenakan fisiknya yang dirasa kurang menarik. Adapun jawaban dari subjek lain yang mengaku bahwa dirinya akan merasa lebih bahagia jika memiliki tubuh ideal dan proporsional sesuai yang diidamkan. Subjek tersebut merasa bahwa terkadang kesuksesan ditentukan oleh fisik. Hal itu menunjukkan adanya kepentingan berlebih yang diberikan pada penampilan dalam evaluasi diri. Selain itu, sebagian besar subjek mengaku bahwa sering mengecek penampilannya di depan cermin, bahkan hampir selalu membawa cermin kecil kemanapun dirinya pergi. Subjek juga sering menyamarkan kekurangan di wajahnya dengan menggunakan riasan wajah. Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar subjek yang merupakan dewasa awal menunjukkan adanya kecenderungan *body dysmorphic disorder*.

Phillips (2009) mengungkapkan bahwa *body dysmorphic disorder* memiliki banyak faktor yang memengaruhi perkembangannya. Faktor-faktor ini terdiri dari faktor genetik dan biologis, psikologis, serta sosial budaya. Maka, diketahui bahwa faktor sosial menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi *body dysmorphic disorder*. Lingkungan sosial yang menekankan pentingnya penampilan memiliki peranan yang signifikan terhadap pengembangan *body*

dysmorphic disorder. Individu dengan *body dysmorphic disorder* cenderung memiliki ketakutan akan ditolak di lingkungan sosial yang diakibatkan oleh penampilan (Phillips, 2009). *Body dysmorphic disorder* dikaitkan dengan tingkat gangguan sosial yang tinggi, sehingga membuat penderitanya sering menghindari pergaulan (Marques, Weingarden, LeBlanc, Siev, & Wilhelm, 2011).

Tiap individu hidup dalam lingkungan sosial yang menerapkan nilai-nilai sosial yang diacu oleh masyarakatnya. Lingkungan sosial ini mencakup keluarga, teman, masyarakat, media massa, dan sebagainya (Suranto, 2015). Cobb (1976) menyatakan bahwa informasi dari lingkungan sosial yang membuat individu merasa dihargai akan mengarahkan individu untuk bisa menghargai dirinya sendiri, dimana hal ini menunjukkan adanya dukungan sosial. Penerima dukungan sosial akan merasa dihargai, dicintai, dan diperhatikan (Elisa, Nindy, Elfiana, & Muhid, 2021).

Sarafino dan Smith (2011) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah bentuk kenyamanan, perhatian, penghargaan, dan bantuan yang diterima dari pihak lain. Dukungan sosial merupakan cara untuk menunjukkan kepada seseorang bahwa dirinya tersebut dihormati, dicintai, dan diperhatikan (Taylor, 2011). Dukungan sosial terdiri dari empat aspek yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan persahabatan (Sarafino & Smith, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Marques, Weingarden, LeBlanc, Siev, dan Wilhelm (2011) menunjukkan bahwa dukungan sosial secara signifikan berkorelasi negatif dengan *body dysmorphic disorder*. Hal ini didukung oleh

penelitian sejenis yang dilakukan oleh Pardede (2021) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti ingin melihat apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada dewasa awal?

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari diadakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada dewasa awal.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmu dalam bidang psikologi tentang hubungan antara dukungan sosial dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada dewasa awal.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada dewasa awal. Sehingga diharapkan dewasa awal mampu mencari dan meningkatkan dukungan positif dari berbagai

pihak agar dapat mengurangi terbentuknya kecenderungan *body dysmorphic disorder*.