

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan dan kemajuan teknologi memungkinkan kita untuk dapat terhubung, berkomunikasi dan berinteraksi satu sama lain sebagai sarana mendapatkan informasi melalui Internet. Dengan adanya internet sebagai sumber belajar, kita dapat lebih mudah mengakses berbagai sumber informasi yang tersedia (Sasmita, 2020). Internet juga mempermudah kita dalam mengakses berita khususnya dalam mengakses media sosial (Salahuddin, Taibe, dan Minarni, 2024). Pada saat ini media sosial yang sedang marak digunakan oleh masyarakat yaitu media sosial yang dirilis oleh Sensor Tower seperti TikTok, Facebook, Instagram, Snapchat dan Likee (Moedia, 2020). Berdasarkan survey yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2024 sebanyak 221 jiwa pengguna internet, presentase terbesar pengguna internet terdapat pada usia 12-27 tahun, yang mana remaja masuk kedalam kisaran usia tersebut.

Santrock (2011) mengatakan masa remaja merupakan fase transisi dalam perkembangan individu yang menghubungkan antara masa kanak-kanak dengan awal dewasa, dimulai sekitar usia 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 19 tahun. Pada periode ini, terjadi perubahan fisik yang signifikan, termasuk peningkatan tinggi dan berat badan yang drastis, perubahan bentuk tubuh, serta perkembangan ciri-ciri seksual seperti pembesaran payudara, pertumbuhan rambut di area kemaluan dan wajah, serta perubahan suara yang

lebih dalam. Selain perubahan ciri fisik, ciri khas pada masa remaja yaitu keinginan untuk bebas dalam mencari jati dirinya yaitu dengan cara banyak menghabiskan waktunya di luar lingkungan keluarga. Selain itu cara berpikir mereka juga mulai berkembang menjadi lebih abstrak, idealis, dan logis.

Melalui media sosial mempermudah remaja dalam memperoleh berbagai jenis informasi termasuk mengenai standar tubuh ideal (Islamiah, Murdiana, & Ismail, 2023). Saat ini, remaja banyak disajikan terkait konsep tubuh ideal dan bagaimana cara agar terlihat menarik dihadapan teman-temannya, khalayak umum, maupun calon pasangannya, sehingga remaja mulai memikirkan cara untuk berpenampilan menarik ketika berada diluar rumah (Riswari, Putro, Jusnita & Imayah, 2023). Dalam proses perkembangannya, remaja mulai menyadari pentingnya membangun identitas diri dan menunjukkan ketertarikan terhadap lawan jenis. Kesadaran ini mendorong remaja untuk lebih fokus pada penampilan fisik (Santrock, 2011).

Pada situasi tertentu, remaja dapat merasakan kecemasan atau ketakutan berlebihan terkait kekurangan fisik yang dirasakannya. Misalnya, ada individu yang merasa tubuhnya terlalu kurus, meskipun orang lain menganggap kondisi fisiknya normal. Fenomena ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh pun menjadi hal yang sering terjadi di kalangan remaja pada saat ini (Putri, Nainggolan, & Haque, 2024). Mona M. Vogess dkk (dalam Rahma & Herdajani, 2024) menjelaskan bahwa selama masa remaja, ketidakpuasan terhadap tubuh meningkat seiring berjalannya waktu baik pada laki-laki maupun perempuan, meskipun tingkat ketidakpuasan pada anak laki-laki tidak setinggi pada anak perempuan.

Ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh tersebut jika terjadi secara terus menerus dapat mengakibatkan gangguan psikologis yang disebut dengan *body dysmorphic disorder* (Rahma & Herdajani, 2024). *Body dysmorphic disorder* biasanya dimulai selama awal remaja, namun juga dapat terjadi pada anak-anak dan dewasa (Phillips, 2009). Didalam penelitian Phillips (2009) juga ditemukan usia paling umum terkena *body dysmorphic disorder* yaitu 13 tahun.

Body dysmorphic disorder merupakan ketertarikan obsesif yang kuat terhadap cacat penampilan yang dibayangkan yang sebenarnya tidak ada atau sangat minor (Phillips, 2009). Adapun ciri utama dari *body dysmorphic disorder* yang dijelaskan oleh Allen dan Hollander (2000) adalah adanya fokus yang berlebihan pada cacat penampilan yang tidak nyata pada individu yang terlihat normal, atau kekhawatiran yang sangat berlebihan terhadap ketidaksempurnaan kecil. Phillips (2009) juga menjelaskan terdapat dua kriteria *body dysmorphic disorder* yaitu *preoccupation* (keasyikan) dan *distress* atau gangguan dalam fungsi.

Remaja yang memiliki kecenderungan terhadap *body dysmorphic disorder* cenderung selalu merasa kurang terhadap bentuk tubuhnya, yang mana hal itu dapat membuat remaja membenci dirinya sendiri karena merasa jelek dan tidak menarik. Selain itu remaja juga akan membandingkan tubuhnya dengan tubuh orang lain yang dia lihat baik secara langsung maupun melalui media sosial bahkan terkadang muncul rasa iri terhadap bentuk tubuh yang dianggap lebih sempurna (Frianti, Rahmi, & Nugraha, 2023). Watkins (dalam Frianti, Rahmi, & Nugraha, 2023) menjelaskan terdapat beberapa gejala kecenderungan *body dysmorphic disorder* yaitu seperti sering memeriksa penampilan diri selama lebih

dari satu jam setiap hari atau justru menghindari situasi yang menampilkan penampilannya. Selain itu, remaja juga kerap mengukur atau menyentuh bagian tubuh yang dianggap kurang secara berulang, mencari pendapat teman-temannya, keluarga, atau khalayak umum untuk memperoleh keyakinan tentang penampilannya, serta berupaya menutupi kekurangan fisik yang dirasakan. Remaja cenderung menghindari interaksi sosial, dan memiliki obsesi terhadap selebriti atau model yang dilihat didalam media sosialnya yang dapat mempengaruhi persepsi fisiknya, mempertimbangkan tindakan operasi plastik, merasa tidak pernah puas dengan hasil konsultasi ke dokter kulit atau ahli bedah plastik, sering mengganti gaya rambut untuk menyamarkan kekurangan, mengubah warna kulit demi kepuasan penampilan, serta menjalani diet ketat tanpa pernah merasa puas sepenuhnya.

Dengan kata lain remaja dengan *body dysmorphic disorder* memiliki masalah dengan *body image*, remaja memandang penampilan fisiknya dengan bagaimana cara remaja tersebut memandangnya, bukan dengan pandangan pada kenyataannya (Phillips, 2009). dalam bukunya yang berjudul “*Understanding Body Dysmorphic*” phillips juga menjelaskan kasus *body dysmorphic disorder* ini bukanlah kasus yang jarang ditemui, *body dysmorphic disorder* sudah termasuk umum, menurut beberapa penelitian diberbagai negara termasuk Amerika Serikat ditemukan 1% hingga 2,4% orang dewasa yang mengalami *body dysmorphic disorder*. Hal ini menjadikan *body dysmorphic disorder* termasuk kedalam gangguan kejiwaan yang serius, sama halnya dengan bipolar, gangguan panik, dan skizofrenia.

Berdasarkan data umum yang ditemukan pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Frianti, Rahmi, dan Nugraha (2023) hasil kategorisasi data yang sudah disesuaikan pada setiap tingkatan responden disetiap variabelnya, kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada kategori tinggi mendapatkan presentase sebesar 61,333% dengan jumlah responden 92 orang, lalu pada kategori sedang mendapatkan presentase sebesar 18% dengan jumlah responden 27 orang, dan pada kategori rendah mendapatkan presentase sebesar 20,666% dengan jumlah responden sebanyak 31 orang. Hal itu menunjukkan kecenderungan *body dysmorphic disorder* dalam tingkatan kategori yang tinggi pada remaja yaitu dengan presentase sebesar 61,333%.

Hal itu juga didukung oleh hasil wawancara yang dilakukan bersama 10 subjek berusia remaja pada hari Rabu, 9 April 2025 dan hari Senin, 14 April 2025 sesuai dengan aspek *body dysmorphic disorder* oleh Phillips (2009) yang terdiri dari *preoccupation* (keasyikan) dan *distress/impairment in function* (gangguan dalam fungsi) diperoleh hasil 10 subjek mengalami gejala kecenderungan *body dysmorphic disorder* yaitu seperti merasa cemas, khawatir, dan sedih dengan bentuk tubuhnya seperti pada bagian wajah, gigi, kulit, dan tinggi tubuh. Subjek juga mengatakan terkadang mereka membandingkan dirinya dengan artis atau aktor yang dilihat di media sosialnya dan teman-temannya yang dianggap lebih baik dibandingkan bentuk tubuh yang dimiliki oleh subjek. Menurut penuturan 6 subjek, ketika subjek sedang merasa tidak percaya diri, subjek juga akan menghindari beberapa interaksi sosial seperti berkumpul bersama teman-temannya, kumpul keluarga, reuni, atau hanya sekedar keluar rumah yang

mengharuskan subjek bertemu dengan orang lain. Namun 3 diantara 10 subjek mengatakan untuk saat ini subjek dapat membangun rasa percaya dirinya dengan mengacuhkan pendapat buruk orang lain tentang dirinya, sedangkan 7 lainnya masih perlu belajar untuk meningkatkan rasa percaya dirinya dan menerima bentuk tubuhnya.

Harapannya, selama masa perkembangan transisi dari masa kanak-kanak hingga dewasa, remaja dapat memandang dirinya secara positif terutama pada penampilan fisiknya, sehingga pikiran yang hanya terfokus pada satu titik tertentu yang dapat menyebabkan perasaan cemas, khawatir berlebihan, dan perasaan negatif lainnya dapat teralihkan. Karena *body dysmorphic disorder* pada remaja dapat berdampak negatif pada perkembangan fisik, kognitif, psikososial, moral, dan emosional remaja (Putri, Nainggolan, dan Haque, 2024). Selain itu *body dysmorphic disorder* dapat menyebabkan remaja memiliki citra tubuh yang negatif, menurunkan rasa percaya diri, menghambat pengembangan potensi diri, dan memunculkan pemikiran rendah diri. Remaja yang mengalami gejala *body dysmorphic disorder* cenderung merasa cemas, tidak nyaman, tidak aman, serta kurang percaya diri. Pemikiran maladaptif yang dimiliki oleh remaja dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* membuat remaja terlalu fokus pada kekurangan, keterbatasan, dan kelemahan diri, sehingga sulit untuk menerima keadaan tubuhnya sendiri. Kondisi diatas dapat memicu timbulnya depresi pada remaja (Ramdani, 2021).

Menurut Phillips (2009) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *body dysmorphic disorder* yaitu seperti *body image*, perasaan malu, rendahnya

rasa percaya diri, hingga kebencian terhadap diri sendiri, serta perasaan tidak layak, tidak dicintai serta tidak diterima. Berdasarkan beberapa faktor diatas peneliti memilih *body image* sebagai variabel bebas dalam penelitian ini yang sejalan dengan hasil penelitian oleh Frianti, rahmi dan Nugraha (2023) mendapatkan hasil yang negatif dari hubungan antara *body image* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*, yang mana apabila *body image* tinggi maka kecenderungan *body dysmorphic disorder* akan rendah dan sebaliknya apabila *body image* rendah maka kecenderungan *body dysmorphic disorder* akan tinggi. Dan juga berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri, Nainggolan, dan Haque (2024) *body image* memiliki kontribusi sebesar 34% dalam menurunkan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja di Surabaya, sementara 66% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain, seperti budaya, lingkungan sosial, kerusakan genetik, dan karakteristik kepribadian.

Body image diartikan sebagai tingkat kepuasan seseorang terhadap penampilan fisiknya, yang meliputi ukuran, bentuk, dan penampilan secara keseluruhan (Cash & Pruzinsky, 2002). Definisi lain dari Phillips (2009) *body image* merupakan gambaran tubuh seseorang yang ada didalam pikirannya sendiri. Adapun aspek-aspek dari *body image* menurut Cash & Pruzinsky (2002) yaitu evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), orientasi penampilan (*appearance orientation*), kepuasan terhadap bagian tubuh (*body areas satisfaction*), kecemasan terhadap kegemukan (*overweight preoccupation*), dan pengkategorian tubuh (*self classified weight*).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap *body dysmorphic disorder*, hal itu disebabkan karena kesulitan dalam menerima keadaan diri remaja. Kondisi tersebut dapat mengakibatkan munculnya *body image* yang negatif, sehingga remaja tidak mencintai diri mereka sendiri. Menurut Cash dan Smolak (2011) *Body image negative* adalah perasaan seseorang yang beranggapan dirinya memiliki penampilan yang buruk, selalu mencari jalan keluar untuk memperbaiki kekurangan yang dimilikinya, terlalu fokus dengan kekurangan yang ada dalam dirinya dibandingkan kelebihan yang dimilikinya dan mengharapkan tubuh ideal. Kecenderungan terhadap *body dysmorphic disorder* dapat muncul ketika remaja merasa tidak puas dengan penampilannya, selalu fokus pada kekurangan bentuk tubuh yang dianggap sebagai masalah besar, sehingga memunculkan keinginan untuk mengubah bagian-bagian tubuh yang dirasa kurang. Kondisi ini berkaitan pada *body image* negatif yang dialami oleh remaja, sehingga meningkatkan risiko mereka mengalami *body dysmorphic disorder* (Ramdani, 2021).

Munculnya kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja disebabkan oleh adanya distorsi *body image* yang mengakibatkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Ketika remaja mengalami distorsi tersebut, remaja yang memiliki kecenderungan *body dysmorphic disorder* akan mengembangkan *body image* yang negatif, karena terdapat ketidaksesuaian antara kondisi tubuh yang diinginkan dan kondisi tubuh yang sebenarnya (Mulyarny dan Prastuti, 2020). Gejala *body dysmorphic disorder* ditandai dengan ketidakpuasan yang berkelanjutan terhadap bentuk tubuh, yang menghasilkan perasaan tidak puas.

Masalah ini berkaitan dengan cara remaja yang salah dalam memahami dirinya sendiri, terutama terkait dengan *body image* (Putri, Nanggolan dan Haque, 2024). Berdasarkan penjelasan di atas, maka penulis secara khusus ingin membahas penelitian terkait hubungan antara *body image* dengan *body dysmorphic disorder* pada remaja pengguna media sosial. Adapun yang menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja pengguna media sosial?

B. Tujuan dan Manfaat

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja pengguna media sosial. Adapun manfaat dalam penelitian ini terdiri dari dua manfaat yaitu secara teoritis dan praktis yang dijelaskan sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Harapannya, hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi untuk memperkaya pengetahuan dalam bidang psikologi, khususnya psikologi perkembangan dan psikologi sosial yang terkait dengan *body image* dan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Selain itu, diharapkan dapat berguna sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya terkait *body image* dan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja pengguna media sosial.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini bermanfaat secara praktis untuk meningkatkan kesadaran remaja pengguna media sosial tentang pentingnya memiliki *body image* yang

positif guna mencegah kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi orang tua, pendidik, dan praktisi kesehatan mental dalam memberikan edukasi serta intervensi yang tepat untuk mendukung kesehatan mental remaja di era digital.