

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Manusia mengalami pertumbuhan dan perkembangan dalam setiap jenjang hidup yang dijalani, salah satu jenjang kehidupan yang menarik untuk dibahas adalah masa remaja. Menurut Hall (dalam Santrock, 2011), masa remaja yang memiliki usia berkisaran antara 12 hingga 23 tahun diwarnai oleh pergolakan. Santrock (2011) menjelaskan bahwa remaja merupakan periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, sosio-emosional.

Menurut Sarwono (2017) remaja adalah suatu tahap dalam perkembangan individu mengalami perubahan-perubahan yang sangat pesat diantaranya perubahan fisik dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya seperti terjadi perubahan suara, tumbuhnya jakun, tumbuhnya rambut di ketiak dan sekitar kemaluan dan lain sebagainya, ini terus berkembang sampai saat mencapai kematangan seksual. Usia remaja berkisar berada dalam usia 10-19 tahun dimana usia remaja terbagi atas 3 kategori, yaitu usia remaja awal (10-12 tahun), usia remaja madya (13-15 tahun) dan usia remaja akhir (16-19 tahun).

Hurlock (2011) secara umum membagi masa remaja menjadi dua bagian, yaitu awal masa dan akhir masa remaha. Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13 tahun sampai 16 tahun atau 17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 tahun atau 17 tahun sampai 18 tahun, yaitu usia matang secara umum.

Pada tahap perkembangannya, remaja mulai memiliki kesadaran untuk membentuk identitas dirinya dan ketertarikan terhadap lawan jenis. Hal ini yang mendasari remaja cenderung lebih banyak memperhatikan penampilan fisik. Pada masa remaja ini individu memasuki periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, melibatkan perubahan biologis, kognitif dan sosial. Perubahan biologis ditandai dengan pertumbuhan tinggi badan, perubahan hormonal dan kematangan organ seksual yang dialami pada saat pubertas, kematangan secara kognitif melibatkan perubahan pemikiran dan inteligensi individu (Santrock, 2011).

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. Perubahan yang terjadi pada bentuk tubuh yang dimiliki pada remaja akan menjadi permasalahan yang membuat remaja tidak percaya diri (Indrati & Aprilian, 2018). Husna (dalam Violita 2022) pada saat remaja 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.

Menurut Jones (dalam Nourmalita, 2016) remaja yang merasa tidak puas dengan kondisi tubuh yang dimilikinya seringkali mengecek kondisi tubuhnya karena memiliki pandangan yang negatif terhadap 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 Hurlock (2011) 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 Santrock (2011) pada masa remaja disebut juga masa pubertas di mana perkembangan fisik berlangsung cepat yang menyebabkan remaja menjadi sangat memperhatikan tubuh dan membangun *body imagenya*. Distrosi *body image* yang terlalu berlebihan dapat berkembang menjadi gangguan yang disebut *body dysmorphic disorder* (Rahmania & Yuniar, 2012).

DSM V menjelaskan bahwa *body dysmorphic disorder* (BDD) adalah kondisi kejiwaan yang didefinisikan sebagai ide bahwa tubuh penderita memiliki kecacatan atau kekurangan yang dirasakan dalam penampilan fisik seseorang yang tidak terlihat atau hanya sedikit dapat diamati oleh orang lain. Faktor perilaku berulang seperti mengorek kulit, menatap cermin, perawatan berlebihan, atau tindakan mental seperti membandingkan fisik terhadap orang lain terus-menerus bersama dengan ide-ide yang menyebabkan penderitaan yang signifikan atau gangguan dalam fungsi sosial, pekerjaan, atau area fungsi lainnya, juga diperlukan

untuk diagnosis DSM V.

Menurut Rosen, Reiter dan Orosan (dalam Philips, 2009) 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.

*American Psychology Association* (dalam Rahmania & Yuniar, 2012) menjelaskan *body dysmorphic disorder* adalah suatu preokupasi dengan suatu cacat tubuh yang dikhayalkan (contohnya jari tangan yang tidak lengkap) atau respon berlebihan dari cacat yang minimal atau kecil. Menurut Veale dan Neziroglu (dalam Rahmania & Yuniar, 2012) mengatakan bahwa sebanyak 1 sampai 1,5% dari populasi dunia memiliki kecenderungan *body dysmorphic disorder* dan kecenderungan untuk mengalami *body dysmorphic disorder* akan lebih tinggi pada suatu daerah yang memiliki budaya yang sangat mementingkan penampilan.

Remaja dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* biasanya akan selalu merasa memiliki kekurangan terhadap tubuhnya. Remaja yang merasa tidak puas akan bentuk tubuhnya, umumnya mereka menunjukkan beberapa gejala seperti benci dengan diri sendiri, selalu merasa jelek atau sering iri dengan kesempurnaan fisik orang lain yang membuat remaja melakukan hal-hal yang mengkhawatirkan, walau berkali-kali memperbaiki atau merawat dirinya remaja

akan selalu merasa dirinya buruk. Remaja harus memiliki kesadaran bahwa perilaku seperti yang sudah dijelaskan di atas mengarah kepada hal yang negatif yang dapat merugikan diri remaja tersebut (Nourmalita, 2016).

Kecenderungan *body dysmorphic disorder* cenderung dapat berkembang saat usia remaja sekitar 16-18 tahun (Nurlita & Lisiswanti, 2016). Sejalan dengan itu menurut Phillips (2009) kecenderungan BDD berkembang pesat pada usia rata-rata 17 tahun, *body dysmorphic disorder* (BDD) pada umumnya mulai terlihat sejak seseorang memasuki masa remaja akhir, bahkan dapat terjadi sejak kecil tetapi belum terdeteksi. Hal tersebut juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Rini (dalam Rachmayadi & Susilarni, 2020) *body dysmorphic disorder* cenderung berkembang saat usia remaja sekitar 16-17 tahun.

Kecenderungan *body dysmorphic disorder* ini dapat terjadi secara mendadak maupun terjadi berkepanjangan dalam waktu yang lama bahkan bisa menetap pada masa usia dewasa. Artinya kecenderungan *body dysmorphic disorder* ini bisa terjadi secara terus menerus dan penyebabnya adalah berbagai macam faktor baik karena aspek biologis ataupun faktor psikologis. Faktor psikologis seperti kegagalan adaptasi pada masa anak-anak maupun karakteristik pribadi dari individu itu sendiri. Selain itu faktor sosiokultural juga berperan dalam terjadinya *body dysmorphic disorder* (Santoso, dkk 2020).

Sebuah studi tentang kejadian *body dysmorphic disorder* pada remaja menunjukkan bahwa *body dysmorphic disorder* bisa terjadi pada laki-laki maupun perempuan. Hanya saja yang menjadi fokus perhatian pada aspek fisik antara laki-laki dan perempuan berbeda. Pada laki-laki mereka cenderung memperhatikan

ukuran otot, sedangkan pada perempuan lebih memperhatikan bentuk tubuh yang lainnya yaitu payudara dan paha (Malcolm dkk, 2021).

Gambaran remaja yang mengalami kecenderungan *body dysmorphic disorder* yaitu adanya dorongan yang kuat untuk melakukan konfirmasi tentang kekurangan pada tubuh yang dilakukan secara berulang seperti berulang kali bercermin atau sebaliknya yaitu adanya usaha berlebihan untuk menghindari cermin, berulang kali berhias dan berulang kali membandingkan kekurangan fisik diri dengan keadaan fisik orang lain yang dianggap lebih baik (Nurlita & Lisiswanti, 2016).

Banyak penderita *body dysmorphic disorder* menerima berbagai macam perawatan untuk menyempurnakan bentuk tubuh dengan berbagai cara dari mengubah hal kecil bahkan sampai berat, seperti melakukan operasi pada bagian tubuhnya yang dirasa kurang, sehingga individu tidak mengenali bahwa itu merupakan gejala *body dysmorphic disorder*, selain itu penderita biasanya malu dengan gejala yang di alami dan tidak berani mengungkapkannya (Rachmayadi & Susilarni, 2020).

Menurut Cash (dalam Rachmayadi & Susilarni, 2020) kecenderungan *body dysmorphic disorder* erat kaitannya dengan *body image* individu karena *body image* merupakan faktor yang mempengaruhi *body dysmorphic disorder*. Menurut Cash (dalam Nurvita & Handayani, 2015) *body image* merupakan pengalaman remaja yang berupa persepsi terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi remaja tersebut terhadap penampilan fisiknya.

Hardisuryabrata (dalam Denich & Ifdil, 2015) menjelaskan *body image* bersifat subjektif, sebab hanya didasarkan pada interpretasi pribadi tanpa mempertimbangkan atau meneliti lebih jauh dari kenyataan yang sebenarnya. *Body image* bukan sesuatu yang statis, tetapi selalu berubah. Pembentukannya dipengaruhi oleh persepsi, imajinasi, emosi, susasana hati, lingkungan, dan pengalaman fisik.

Santrock (dalam Nourmalita, 2016) perhatian terhadap gambaran tubuh seseorang sangat kuat terjadi pada remaja yang berusia 12 hingga 18 tahun, baik pada remaja perempuan maupun laki-laki. *Body image* terbentuk ketika memasuki perkembangan remaja. Remaja lebih terpengaruh oleh bayangan atau *body image* ideal yang diajarkan oleh kebudayaan atau lingkungan sekitar. Remaja putri banyak menunjukkan ketidakpuasan terhadap tubuh, khususnya remaja putri yang lebih banyak mengembangkan *body image* negatif. Namun remaja laki-laki juga turut mengembangkan *body image* negatif pada dirinya (Denich & Ifdil, 2015).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti di SMAN 1 Sijunjung tanggal 27 November 2023 pada 11 orang siswa kelas X dan XI. Ditemukan bahwa dalam berpenampilan siswa mengatakan penting untuk memperhatikan bagian-bagian tubuhnya terutama bagian wajah dan badan. Siswa mengatakan kekurangan atau kecacatan yang timbul pada tubuh akan mengganggu dalam beraktivitas. Menurut siswa, hal itu karena di usia siswa saat ini penampilan tubuh akan menjadi perhatian oleh teman sebaya. Oleh karenanya para siswa sangat memperhatikan penampilan baik itu di dalam sekolah ataupun di luar

sekolah. Salah seorang siswa menuturkan bahwa ketika memiliki masalah pada wajahnya misalnya timbul jerawat atau beruntusan, siswa merasa khawatir nanti temannya akan mengejek dirinya. Sehingga siswa mencari solusi untuk mendatangi klinik kecantikan untuk melakukan serangkaian *treatment* untuk mengobati jerawat pada wajahnya atau membeli produk perawatan tertentu. Jika tidak bisa terobati dengan baik, siswa mencoba untuk mencari pengobatan lain agar dapat sembuh, karena ia merasa tidak percaya diri dengan kondisi seperti itu untuk bersosialisasi dengan teman sebayanya. Siswa merasakan tidak nyaman dengan kondisi wajah yang dimilikinya sehingga, siswa selalu membawa cermin kecil untuk memastikan kondisi wajahnya *fresh* dan tidak berminyak di berbagai kesempatan. Siswa cenderung memperbaiki riasan yang dipakainya agar tetap sempurna.

Siswa lainnya seringkali berpikiran untuk memiliki tubuh yang ideal seperti kebanyakan orang. Siswa melakukan serangkaian aktivitas untuk menjaga bentuk tubuhnya agar tampak ideal. Siswa laki-laki ingin mempunyai bentuk badan yang berbentuk dengan cara mengikuti olahraga *gym* dan renang karena merasa tidak percaya diri dengan tubuh kurusnya, tubuh yang membuncit dan sebagainya. Sehingga siswa selalu ingin membentuk badan agar menjadi lebih atletis. Siswa perempuan juga memiliki kekhawatiran terhadap berat badannya, siswa memilih untuk mengikuti diet makanan agar menjaga tubuh tetap ideal dan juga sangat selektif menjaga makanannya, sehingga siswa kebanyakan membawa makanan dari rumah.

Selanjutnya wawancara yang dilakukan peneliti dengan guru yang



dilakukan pada 27 November 2023. Guru mengatakan bahwa sekolah biasanya rutin melakukan razia kepada siswa. Saat melakukan razia guru menemukan *skincare* yang ada pada tas siswa seperti *lipbalm*, *sunscreen*, dan cermin. Barang tersebut ditemukan pada siswa yang sehari-hari fokus pada tubuhnya utamanya wajah. Guru mendapati banyak siswa menggunakan cermin saat jam pelajaran sehingga guru banyak menyita cermin tersebut. Beberapa siswa juga bertanya mengenai kondisi pada wajahnya yang menurutnya semakin parah dan meminta saran terkait produk yang bagus digunakan, padahal kondisi wajah pada siswa tersebut tidak terlalu parah atau masih kebanyakan remaja pada umumnya.

Selain itu ada juga siswa laki-laki yang sering menunjukkan tubuh mereka dengan membuat baju sekolah yang fit dengan badannya, membuka kancing baju dan menggulung lengan baju mereka ke atas. Menurut pengakuan siswa kepada guru, siswa ingin terlihat lebih gagah. Guru mengakui selama mereka tidak melanggar aturan sekolah dalam berpenampilan, maka hal tersebut tidak dipermasalahkan.

Penelitian tentang *body image* dan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pernah dilakukan oleh Nourmalita (2016) dengan judul pengaruh citra tubuh terhadap gejala *body dysmorphic disorder* yang dimediasi harga diri hasil adanya pengaruh citra tubuh terhadap *body dysmorphic disorder* pada 115 remaja putri dengan umur 17-21 tahun. Citra tubuh sendiri menyumbang pengaruh sebesar 12,56% sedangkan 23,64% harga diri menyumbang pengaruh terhadap *Body Dysmorphic Disorder*. Hasil penelitian ini memberikan arti remaja putri yang memiliki perasaan tidak puas dengan tubuhnya maka citra tubuh negatif.

Penelitian lainnya dilakukan Santoso, dkk (2019) dengan judul hubungan antara kepuasan citra tubuh dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja wanita di Kota Banjarbaru menunjukkan hasil 58,2% faktor kepuasan citra tubuh memiliki dampak yang cukup besar dengan gejala kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada 30 remaja wanita yang menjadi pengunjung salah satu klinik kecantikan di Banjarbaru.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Frianti (2023) penelitian dengan *body image* dan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja memberikan hasil Penelitian ini berhasil mendapatkan hasil bahwa adanya hubungan antara *body image* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja. Hubungan antara kedua variabel tersebut negatif. Hubungan negative yang berarti apabila nilai *body image* tinggi maka kecenderungan *body dysmorphic disorder* akan rendah, begitu pula sebaliknya jika nilai *body image* rendah maka kecenderungan *body dysmorphic disorder* akan tinggi.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Gracia (2015) yang berjudul hubungan antara *body image* terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada siswa di Jakarta yang melakukan *selfie* di media sosial (instagram atau facebook) yang memperoleh signifikansi sebesar 0,005 yang memiliki arti bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* (BDD). Perbedaan penelitian yang akan peneliti lakukan dengan penelitian sebelumnya adalah dalam hal sampel penelitian, tempat penelitian, dan tahun dilakukannya penelitian.

Dari uraian dan fenomena yang dikemukakan di atas maka peneliti tertarik

untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan *body image* dengan kecenderungan *body dismorphic disorder* pada siswa SMAN 1 Sijunjung.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan *body image* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada siswa di SMAN 1 Sijunjung.

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan *body image* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada siswa di SMAN 1 Sijunjung.

### **D. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian yang diuraikan diatas, maka peneliti berharap hasil dari penelitian ini dapat memberi manfaat secara teoritis dan praktis.

#### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmu psikologi khususnya psikologi pendidikan dan psikologi sosial.

#### **2. Manfaat Praktis**

##### **a. Bagi Siswa**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan ilmu bagi siswa agar lebih dapat mengembangkan penilaian-penilaian yang positif, serta

terlibat secara aktif dalam kegiatan-kegiatan yang diselenggarakan oleh sekolah sehingga dapat merasakan kesejahteraan dalam kehidupan sekolah.

**b. Bagi Sekolah**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi gambaran pada pihak sekolah mengenai fenomena yang terjadi dikalangan siswa remaja serta masukan positif bagi sekolah dalam mengatasi permasalahan yang berhubungan dengan siswanya.

**c. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan perbandingan dan menambah wawasan pemikiran untuk mengembangkan, memperdalam serta memperkaya teoritis mengenai hubungan *body image* dengan kecenderungan *body dismorphic disorder*.