

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju usia dewasa, dimana remaja mengalami masa pubertas yaitu suatu periode dimana kematangan fisik terjadi secara pesat, terutama pada awal masa remaja (Santrock, 2012). Serangkaian perubahan fisik seorang remaja akan disertai dengan perubahan psikologis. Perubahan-perubahan biologis yang terjadi memicu peningkatan minat terhadap citra tubuh. Suatu hal yang pasti terjadi tentang aspek psikologis yang berkaitan dengan perubahan fisik pada masa remaja adalah remaja disibukkan dengan tubuhnya dan mengembangkan citra individu mengenai gambaran tubuh remaja yang sesuai dengan standar budaya setempat (Mueller dalam Santrock, 2012).

Menurut Brooks-Gun & Paikoff, 1993 (dalam rahmania, 2012) menyatakan Pada umumnya remaja putri lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya dan memiliki lebih banyak *body image* negatif dibandingkan dengan remaja putra selama pubertas. Anak perempuan yang fisiknya lebih matang mempunyai *body image* yang lebih rendah dan cenderung berpikir bahwa diri mereka terlalu berat sehingga memiliki *self-confident* yang kurang. Sedangkan anak laki-laki yang fisiknya lebih matang memiliki *body image* yang lebih positif dan memandang diri mereka sebagai individu yang lebih menarik (Santrock, 2003). Permasalahan mengenai ketidakpuasan tubuh lebih tinggi pada perempuan dibanding laki-laki dapat dijelaskan dengan besarnya tekanan sosial budaya terhadap daya tarik fisik perempuan dan “budaya kurus” (Jones, 2004).

Ketidakpuasan keadaan tubuh dan adanya informasi mengenai citra tubuh ideal membuat remaja mencari cara untuk menutupi kekurangannya (Grogan, 2008). Usaha remaja untuk mendapatkan tampilan fisik yang ideal

sehingga terlihat menarik, yaitu dengan melakukan perawatan tubuh dan wajah di klinik dermatologis atau klinik kecantikan (Nourmalita, 2016).

Nourmalita (2016) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa ketika individu tidak puas dengan bentuk tubuhnya maka citra tubuh yang muncul adalah negatif, citra tubuh negatif tersebut mempengaruhi individu mengalami gejala *Body dismorphic disorder*. Selain itu, citra tubuh tersebut juga membuat *Self esteem* nya menjadi negatif, *Self esteem* yang negatif tersebut juga mempengaruhi remaja mengalami *Body dismorphic disorder*. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa konsep diri yang negatif mempengaruhi individu mengalami gejala *Body dismorphic disorder*.

Menurut Kaplan & Sadock (2019) remaja akhir merupakan usia yang rentan terkena *Body dismorphic disorder* (BDD). Menurut American Psychiatric Association, 2000 (dalam Gracia, 2019) *Body dysmorphic disorder* (BDD) adalah suatu gangguan dimana individu memiliki preokupasi terhadap penampilan fisik yang dimilikinya. Preokupasi ini menyebabkan distress serta penurunan fungsi sosial. Gangguan ini sering ditemui pada rentang usia 15 sampai 30 tahun dan perempuan lebih sering terkena daripada laki-laki (Nurdiana, 2019). *Body dysmorphic disorder* cenderung berkembang saat memasuki usia remaja sekitar 15-18 tahun, dengan onset rata-rata pada usia 15 tahun. Seorang individu mulai memperhatikan penampilannya pada usia 12 atau 13 tahun, dan sikapnya yang demikian akan terus berkembang untuk menentukan kriteria diagnostik, beberapa individu memungkinkan mengalami onset mendadak dari BDD (Dessy, 2016).

Body Dysmorphic Disorder (BDD) dikategorikan oleh Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental terbaru sebagai gangguan terkait obsesif-kompulsif, yang berarti bahwa gejala mirip dengan, tetapi tidak persis sama dengan gejala yang ditemukan pada Obsessive Compulsive Disorder (OCD). Gejala BDD kadang salah di diagnosis sebagai OCD Karena memiliki karakteristik yang hampir serupa, BDD melibatkan obsesi yang terus menerus dan berulang yang menyusahkan dan sering tidak terkendali. Namun disamping adanya kesamaan yang membedakan OCD dengan BDD yaitu

gejala BDD cenderung obsesi pada penampilan fisik dan memiliki wawasan yang lebih buruk, bahkan dari persepsi klinis beberapa individu dengan gangguan BDD dianggap delusional.

Menurut Phillips (2009, hal.17) mengategorikan individu yang mengalami *body dysmorphic disorder* ditandai dengan penderita BDD akan sibuk memikirkan pada kekurangannya dan mampu menghabiskan waktu setidaknya 3-8 jam perhari, selain itu penderita BDD mengalami distress termasuk perasaan sedih, depresi, cemas, khawatir, takut, dan mengalami gangguan fungsi sosial seperti hubungan, bersosialisasi, keintiman atau berada di sekitar orang lain.

Hal tersebut memiliki dampak buruk pada perkembangan remaja yaitu mengalami distress termasuk perasaan negatif. Kesulitan yang lebih parah termasuk mengarah pada depresi hingga pemikiran untuk bunuh diri, kemudian remaja akan mengalami penurunan fungsi sosial seperti melakukan penghindaran akibat ketakutan akan pandangan buruk dari orang lain terhadap kekurangan fisiknya, sehingga remaja mengalami masalah dalam kematangan emosi yang dapat berpengaruh pada nilai sosialisasi dan interaksi remaja di lingkungan persekolahan (Phillips 2009, Rosen & either, 1995, Maria, 2022).

Jones (dalam Rahmania & Yuniar, 2012) menjelaskan bahwa Individu yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya dipengaruhi oleh adanya konsep diri yang negatif dan *Self esteem* yang rendah, sehingga mereka sering mengecek kondisi tubuhnya seperti menimbang berat badan dan sering melihat tubuhnya dari cermin secara berulang.

Individu dengan *Self esteem* rendah, merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya dan mengembangkan *body image* negatif yang berarti individu tersebut mengalami distorsi *body image*. Distorsi *body image* ini disebut sebagai *Body dysmorphic disorder* yang merupakan bentuk gangguan dengan mempersepsikan penampilan fisiknya dengan kekurangan imajiner. Sehingga dalam hal ini *Body dysmorphic disorder* merupakan salah satu faktor yang dipengaruhi *Self esteem* (D. Wira, 2018).

Hasil penelitian dari *American Psychology Association* menyatakan bahwa “Faktor-faktor yang mempengaruhi BDD tidak bisa dijelaskan secara pasti. Namun, terdapat penelitian yang merujuk pada *Self esteem* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *Body dysmorphic disorder (BDD)*” (Philips k, 2009).

Menurut Rosenberg menyatakan “*Self esteem* merupakan komponen kognitif, afektif, dan evaluatif seseorang mengenai dirinya dan bukan hanya persoalan pribadi tetapi juga interaksi sosial”. *Self esteem* merupakan sikap positif ataupun negatif terhadap diri individu (Rahmania & Yuniar, 2012).

Self esteem meliputi dua aspek yaitu penerimaan dan penghormatan terhadap diri individu. Kedua aspek ini meliputi faktor-faktor sosial, akademik, emosional, keluarga, dan fisik. Faktor *self-esteem* yang diduga memiliki hubungan dengan kecenderungan *body dismorphic disorder* juga didukung oleh penelitian yang menyebutkan bahwa rendahnya *self-esteem* pada masa remaja merupakan prediktor kesehatan fisik dan mental yang buruk. Hal tersebut karena individu dengan tingkat *self-esteem* yang tinggi menerima dukungan sosial lebih banyak dan mengalami sedikit stres yang tentu saja meningkatkan kesehatan mereka (Erol & Orth, 2011), dan *body dismorphic disorder* merupakan salah satu bentuk gangguan pada kesehatan mental seseorang (Rahmania & Yuniar, 2012).

Maria (2021) melakukan penelitian pada 39 siswa dengan usia 15-18 tahun di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ciawi, dapat dijelaskan bahwa penerimaan diri dan *self esteem* pada siswa dalam tingkatan rendah hal ini dibuktikan dengan data siswa sebagai berikut: (1) “ Saya merasa terlalu gemuk atau kurus”, presentase (51,28%/20 siswa); (2) “Saya sering merasa malu bergaul dengan kawan berlainan jenis kelamin”, presentase (23,07%/ 9 siswa); (3) “Saya merasa diri kurang sempurna”, presentase (46,15%/ 18 siswa); (4) “Saya sering merasa pesimis (tidak punya harapan)”, presentase (25,64%/ 10 siswa). Gejala-gejala rendahnya penerimaan diri yang ditunjukkan oleh siswa yakni rasa minder dalam pergaulan, sikap menghindar dari teman sekelas, ragu akan bagaimana menghadapi masa depan, serta melakukan perilaku timbal

balik yang tidak tepat dalam merespon orang lain. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya *self esteem* yang rendah dan penerimaan diri yang negatif.

Fakta yang terjadi dilapangan berdasarkan pengamatan peneliti pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Ciawi yaitu kebanyakan remaja berusaha untuk tampil menarik. Beberapa remaja yang mengalami penerimaan diri yang negatif lebih cenderung mengalami *Self Esteem* rendah dan melakukan penghindaran di lingkungan sekitar. Salah satu contohnya siswa lebih memilih menyendiri daripada harus bergabung dengan teman-temannya.

Dari pembahasan diatas, diperlukan adanya peranan layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa. Yusuf (2017 : 33) menjelaskan bahwa bimbingan dan konseling adalah proses bantuan kepada peserta didik agar peserta didik dapat mengaktualisasikan dirinya (intelektual, emosional, sosial, dan moral-spiritual) secara optimal, sehingga bisa menjadi pribadi yang produktif dan kontributif, atau bermakna dalam kehidupannya, baik secara pribadi maupun sosial.

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa kecenderungan *body dysmorphic disorder* memiliki kaitan erat dengan *self-esteem*. Remaja dengan *self esteem* yang rendah akan memiliki citra tubuh dan penerimaan diri negatif yang kemudian mengganggu pada fungsi sosial dimana remaja melakukan penghindaran di lingkungannya. Oleh karena itu fokus dari penelitian ini yaitu menemukan hubungan antara *self esteem* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja. Sehingga akan mengungkap keterkaitan antara *self esteem* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Maka penelitian ini bisa dijadikan acuan untuk mengembangkan layanan bimbingan konseling di sekolah dalam menangani siswa yang mengalami *self esteem* rendah.

B. Identifikasi Masalah

Body dismorphic disorder merupakan gangguan dismorfik tubuh yang termasuk pada jenis gangguan somatoform dimana individu terlalu

memikirkan suatu cacat yang dibayangkan dalam penampilan fisiknya (Yustinus, 2006 : 543). Hal itu dikuatkan oleh pendapat *American Psychiatric Association* (1994) klasifikasi *body dysmorphic disorder* (BDD) mengacu pada keasyikan individu dengan cacat yang dibayangkan dalam penampilannya atau kekhawatiran yang sangat berlebihan. Keluhan biasanya melibatkan cacat yang dirasakan atau sedikit pada wajah, ukuran fitur tubuh (terlalu kecil atau terlalu besar), penipisan rambut, jerawat, kerutan, bekas luka, tanda pembuluh darah, pucat atau kemerahan pada kulit, asimetri atau kurangnya proporsi. Gangguan mental ini membuat penderitanya merasa malu dan cemas atas kekurangan yang ada pada tubuhnya. Orang yang mengalami dismorfik tubuh akan terus berusaha menutupi kekurangannya dan seringkali melakukan penghindaran terhadap lingkungan sekitar (Transvara, 2018). Hal tersebut didasarkan karena salah satu faktor yaitu rendahnya *self esteem* pada individu.

self esteem merupakan salah satu aspek penting dalam kepribadian. *Self esteem* adalah salah satu faktor yang sangat menentukan perilaku individu. Setiap orang menginginkan penghargaan yang positif terhadap dirinya. Penghargaan yang positif akan membuat seseorang merasakan bahwa dirinya berharga, berhasil, dan berguna (berarti) bagi orang lain. Meskipun dirinya memiliki kelemahan atau kekurangan baik secara fisik maupun psikis. Terpenuhinya kebutuhan *self esteem* akan menghasilkan sikap optimis dan percaya diri. Sebaliknya, apabila kebutuhan *self esteem* ini tidak terpenuhi, maka akan membuat seseorang atau individu berperilaku negatif (Guhfron & Risnawita, 2016). Salah satu dampak negatif ketika individu memiliki *self esteem* yang rendah yaitu mereka mengalami penerimaan diri negatif, merasa cemas, kurang memiliki rasa percaya diri, memiliki citra tubuh negatif, merasa rendah diri, memiliki rasa khawatir yang berlebihan pada diri sendiri sehingga menyebabkan individu melakukan penghindaran dari lingkungan sekitar (Transvara, 2018).

Dr. Katherine A. Phillips (2009) seorang peneliti yang khusus meneliti masalah *body dysmorphic disorder*, mengungkapkan bahwa *body dysmorphic*

disorder pada umumnya mulai tampak ketika seorang individu dalam masa remaja atau pun awal dewasa.

Gupta (2013) mengungkapkan bahwa pada masa remaja penampilan tubuh secara keseluruhan memiliki efek mendalam pada *body image*, karena dapat menghasilkan distorsi *body image*. Sementara perkembangan *body image* dipengaruhi oleh reaksi orang lain, terutama teman sebaya. Apabila remaja memiliki kulit yang ada bercak seperti jerawat, atau kulit bersisik dapat menyebabkan peningkatan kesadaran diri seperti pengucilan sosial dan intimidasi, yang pada akhirnya menyebabkan penarikan sosial bahkan kecenderungan *body dysmorphic disorder*.

Berdasarkan masalah diatas, maka dapat diselesaikan dengan layanan bimbingan konseling, dengan tujuan untuk meningkatkan *self esteem* dan menghilangkan distorsi *body image* pada peserta didik.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah yang menjadi fokus pada pembahasan dalam proposal ini adalah:

1. Bagaimana gambaran mengenai *Self esteem* pada remaja ?
2. Bagaimana gambaran mengenai *Body Dysmorphyc Disorder* pada remaja?
3. Apakah terdapat Hubungan antara *Self esteem* dengan kecenderungan *Body Dysmorphyc Disorder* pada remaja ?

D. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui gambaran *Self esteem* yang terjadi pada remaja
2. Untuk mengetahui gambaran *Body Dysmorphyc Disorder* pada remaja
3. Untuk mengetahui Hubungan antara *Self esteem* dengan kecenderungan *Body Dysmorphyc Disorder* pada remaja

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara, seperti yang disampaikan oleh Sugiyono (2017 : 63) “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”. Terdapat dua jenis hipotesis yang digunakan dalam penelitian, diantaranya Hipotesis alternatif (H_a) yang diartikan bahwa dalam penelitian adanya hubungan antara variabel X dengan variabel Y atau perbedaan hubungan antara variabel X dengan variabel Y (Hikmawati, 2017 : 125). Sedangkan hipotesis nol (H_0) maksudnya bahwa yang diberikan dalam penelitian tidak memberi pengaruh atau perbedaan antara variabel X dan Y (Hikmawati, 2017 : 125). Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

H_a : Terdapat hubungan antara *self esteem* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja kelas XII SMAN 1 Ciawi.

H_0 : Tidak terdapat hubungan antara *self esteem* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja kelas XII SMAN 1 Ciawi.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dalam penelitian ini, diantaranya adalah sebagai berikut:

1) Bagi Teoris

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah varian bahan kajian dan pengetahuan baru mengenai *Body dysmorphic disorder* yang terjadi pada remaja serta memberikan pemahaman pentingnya *Self esteem* pada remaja. Selain itu juga dengan selesainya penelitian ini maka sangat berguna menjadi bahan masukan, informasi, referensi bagi penelitian selanjutnya di program studi Bimbingan Konseling khususnya Kesehatan Mental.

2) Bagi Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu diimplementasikan dalam penyelesaian masalah *Body dysmorphic disorder* pada remaja dan dapat

digunakan sebagai rujukan pada penelitian selanjutnya. Selain itu adapun manfaat lainnya sebagai berikut:

1. Memberikan gambaran mengenai *Self esteem* yang terjadi pada remaja.
2. Memberikan pengetahuan mengenai *Body Dysmorphic Disorder*.
3. Memberikan pengetahuan tentang Hubungan dari *Self esteem* terhadap kecenderungan *Body dysmorphic disorder* terhadap yang terjadi pada remaja.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan berperan sebagai pedoman penulisan agar dalam penulisan lebih terstruktur dan sistematis untuk mencapai tujuan akhir dari penelitian. Sistematika penulisan ini terdiri dari lima bab, yakni sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Pada bab ini membahas latar belakang masalah yang berisi tentang kasus rendahnya *self esteem* serta kecenderungan *Body dysmorphic disorder* yang kerap terjadi pada remaja di SMA Negeri 1 Ciawi. Selanjutnya membahas mengenai tujuan penelitian.

BAB II LANDASAN TEORI

Pada bab ini menjelaskan tentang teori pendamping atau pendukung untuk melakukan penelitian. Teori yang dijelaskan dalam bab ini yaitu mengenai konsep dari *Body Dysmorphic Disorder*, konsep *Self esteem*, dan menjawab rumusan masalah secara konseptual.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Pada bab ini menjelaskan langkah-langkah penelitian yang akan dilakukan, dimulai dari desain penelitian, fokus penelitian, kemudian populasi dan sampel penelitian, tempat dan waktu penelitian, instrumen yang digunakan, prosedur penelitian, dan analisis data penelitian.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini berisikan deskripsi hasil penelitian, pembahasan hasil penelitian, dan keterbatasan penelitian.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini merupakan akhir yang berisi kesimpulan dari hasil penelitian dan saran untuk peneliti selanjutnya.

