

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Masa remaja disebut juga sebagai masa pubertas yakni periode kemasakan fisik secara cepat, melibatkan perubahan hormonal dan tubuh, yang terjadi selama awal masa remaja. Perubahan fisik yang cepat pada masa pubertas menyebabkan remaja menjadi sangat memperhatikan tubuh mereka dan membangun citra tubuh atau *body image*, yaitu bagaimana remaja mempersepsikan penampilan fisiknya, dan bagaimana sebenarnya mereka tampak oleh orang lain (Santrock, 2003).

Pada umumnya remaja putri lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya dan memiliki lebih banyak *body image* negatif dibandingkan dengan remaja putra selama pubertas (Brooks-Gun & Paikoff, 1993; Henderson & Zivian, 1995; Richards, dll, 1990 dalam Santrock, 2003). 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 yang lebih tinggi pada perempuan dibanding laki-laki dapat dijelaskan dengan besarnya tekanan sosial budaya terhadap daya tarik fisik perempuan dan “budaya kurus” (Jones, 2004).

Suatu studi menyebutkan bahwa 56% dari 3.452 wanita dan 43% dari 548 laki-laki merasa tidak puas dengan penampilan mereka (Phillips, dkk., 2010). Studi terhadap 258 siswa yang menyelesaikan kuisioner *self-report* berdasarkan kriteria DSM III-R menemukan bahwa 46% subyek memiliki preokupasi mengenai ketidakpuasan terhadap tubuhnya, dan 28% memiliki ketidakpuasan dan bayangan yang berlebihan mengenai *body image* (Phillips, dkk., 2010). Remaja putri yang berjerawat memiliki gejala depresi yang lebih tinggi, *self-attitude* yang lebih rendah, perasaan bersalah yang berlebihan, perasaan tidak berguna, perasaan tidak bisa dibanggakan, harga diri yang lebih rendah dan lebih merasa tidak puas terhadap tubuhnya dibandingkan dengan remaja putri yang tidak berjerawat (Dalgard, dkk., 2008).

Fakta-fakta mengenai *body image* remaja tersebut bertentangan dengan salah satu tugas perkembangan yang seharusnya dilaksanakan pada masa remaja, yaitu menerima kondisi fisiknya serta memanfaatkan tubuhnya secara efektif (Sarwono, 1994). Remaja dituntut untuk bisa melalui salah satu tugas perkembangannya dengan menerima kondisi fisiknya serta memanfaatkan tubuhnya secara efektif. Akan tetapi, kenyataannya tidak demikian pada remaja putri. Mereka mengembangkan *body image* negatif sehingga tidak mampu menerima kondisi fisiknya.

Data-data yang telah disebutkan diatas menunjukkan bahwa remaja putri lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya dan memiliki lebih banyak *body image* negatif dibandingkan dengan remaja putra. Remaja putri lebih banyak

melakukan berbagai macam cara dan usaha untuk mengurangi ketidakpuasan terhadap tubuh mereka. Remaja putri ingin terlihat lebih cantik dan menarik sesuai dengan patokan ideal yang dibuat oleh mereka. Banyak hal yang dapat mempengaruhi remaja putri untuk sangat peduli pada penampilan dan *body image*. Perhatian masyarakat akan pentingnya penampilan merupakan salah satu faktor penting dalam mempengaruhi berkembangnya BDD. Persepsi yang berkembang di masyarakat adalah bahwa perempuan yang cantik dan memiliki tubuh yang ideal akan lebih mudah disukai dan dihargai. Perempuan cantik akan lebih mendapatkan tempat di hati semua orang. Kemudian ditambah dengan serangan media yang menawarkan banyaknya produk kecantikan dan memborbardir remaja putri dengan *image* akan pentingnya penampilan fisik yang sempurna. Gencarnya serangan media yang memberikan pandangan tubuh yang ideal ini dapat meningkatkan ketidakpuasan seseorang terhadap penampilan mereka (Phillips, 2009).

Akibat dari gencarnya serangan media dan persepsi yang berkembang di masyarakat mengenai penampilan fisik yang ideal, banyak diantara remaja putri yang melakukan berbagai macam cara agar bisa disebut memiliki penampilan yang cantik dan menarik. Mereka melakukan hal tersebut karena remaja putri belum memiliki kematapan dalam menentukan norma perilaku mereka, karena itu mereka cenderung mengikuti norma-norma kelompok yang signifikan bagi mereka (Santrock, 2003). Remaja putri berusaha mengikuti *trend* “cantik” agar bisa diterima oleh lingkungan sosial mereka. Mereka melakukan berbagai macam cara untuk mempercantik tubuh mereka dengan melakukan diet atau perawatan

kecantikan. Remaja putri berusaha menjaga penampilan fisik mereka agar selalu ideal. Fokus mereka terhadap penampilan ini dapat mengganggu kehidupan sosial mereka. Beberapa diantara mereka bahkan ada yang bolos sekolah hanya karena ada jerawat yang muncul di wajah mereka. Remaja putri tersebut tidak ingin teman-temannya di sekolah melihat dirinya dengan wajah yang berjerawat. Ada pula siswi yang selalu menutupi bagian hidung karena dia merasa bagian tersebut tidak simetris (Phillips, 2009). Distorsi *body image* dan ketidakpuasan tubuh pada remaja dapat berkembang hingga menjadi suatu gangguan yang disebut *body dysmorphic disorder* (BDD), yang merupakan bentuk gangguan mental yang mempersepsi tubuh dengan ide-ide bahwa dirinya memiliki kekurangan dalam penampilan sehingga kekurangan itu membuatnya tidak menarik. Mereka memiliki ketidakpuasan akut terhadap beberapa bagian tubuh tertentu yang membuat mereka merasa sangat terganggu dan tidak nyaman dengan penampilan fisik mereka hingga mereka mengalami distress dan penurunan fungsi sosial (American Psychiatric Association, 2000).

Sebanyak 1-1,5% dari populasi dunia memiliki kecenderungan BDD, dan kecenderungan BDD akan lebih tinggi pada budaya yang sangat mementingkan penampilan (Veale & Neziroglu, 2010). Di Argentina, sebanyak 39 (47%) dari 85 siswa yang tidak mengalami depresi menunjukkan gejala BDD. Sedangkan dari 25 siswa yang mengalami depresi, 11 (44%) diantaranya didiagnosis menderita BDD (Borda, dkk., 2011). Cansever, dkk (2003 dalam Veale & Neziroglu, 2010) melakukan survey terhadap 420 siswa perempuan di Turki. Sebanyak 43,8% dari mereka memiliki ketidakpuasan terhadap penampilan dan 4,8% dari total

partisipasi didiagnosis BDD. Bagian tubuh yang paling banyak menjadi fokus perhatian adalah area wajah dan pinggul.

Taqi, dkk (2008) melakukan survey pada 156 siswa kedokteran di Pakistan, 57,1% diantaranya adalah perempuan. Sebanyak 78,8% siswa menunjukkan ketidakpuasan terhadap penampilan mereka dan 5,8% siswa memenuhi kriteria BDD menurut DSM IV. Bagian yang menjadi fokus perhatian pada perempuan yaitu masalah berat badan (40,4%), kulit (24,7%), dan gigi (18%). Penelitian di Cina yang dilakukan oleh Liao, dkk (2010) menunjukkan bahwa dari 487 siswa Central South University, 32,5% siswa (105 perempuan dan 48 laki-laki) menunjukkan perhatian yang lebih pada anggota tubuh tertentu, 17 siswa (1,1%) menghindari situasi sosial dan 9 siswa (0,6%) merasa bahwa perhatian mereka yang berlebihan terhadap penampilan telah mengganggu pekerjaan dan sekolah mereka. Sebanyak 6 siswa perempuan dinyatakan positif menderita BDD.

Sementara itu 7 (5,3%) dari 133 siswa di Jerman memenuhi kriteria DSM-IV untuk disebut *body dysmorphic disorder*, 5 diantaranya siswa putri dan 2 yang lainnya adalah siswa putra. Sebanyak 4 siswa berfokus pada kulit, 2 siswa fokus pada bentuk tubuh dan 1 siswa fokus pada mata dan dagu. Ketujuh siswa tersebut mengalami distress, penurunan fungsi sosial, dan penurunan fungsi akademik atau pekerjaan. Tiga siswa menghindari situasi-situasi tertentu dan empat siswa menghabiskan waktu lebih dari satu jam setiap harinya untuk memikirkan preokupasi mengenai kekurangan tubuhnya (Bohne, dkk., 2002).

Ramayani (2010) melakukan penelitian pada siswa kelas XI SMAN 1 Margahayu Kabupaten Bandung tahun ajaran 2010/2011 mengenai *body*

*dysmorphic disorder*. Dari 392 siswa yang terdiri dari 175 siswa laki-laki dan 217 siswa perempuan, diambil sample penelitian sebanyak 90 siswa yang terdiri dari 45 laki-laki dan 45 perempuan. Sebanyak 44 siswa (49%) memiliki kecenderungan *body dysmorphic disorder* dengan kategori sedang, sebanyak 26 siswa (28,8%) dengan kategori rendah, 19 siswa (21,1%) dengan kategori tinggi dan 1 siswa (1,1%) dengan kategori sangat tinggi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi berkembangnya BDD tidak dapat dijelaskan secara pasti (American Psychiatric Association, 2000). Namun, terdapat penelitian yang merujuk pada *self-esteem* sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi BDD (Phillips, dkk., 2011). *Self-esteem* merupakan komponen kognitif, afektif, dan evaluatif seseorang mengenai dirinya dan bukan hanya merupakan persoalan pribadi tapi juga interaksi sosial. *Self-esteem* merupakan sikap positif ataupun negatif terhadap diri individu (Rosenberg dalam Murk, 2006).

*Self-esteem* meliputi dua aspek yaitu penerimaan dan penghormatan terhadap diri individu. Kedua aspek ini meliputi faktor-faktor sosial, akademik, emosional, keluarga, dan fisik. Komponen fisik pada *self-esteem* ini tentu saja berpengaruh terhadap *body image* yang disusun oleh komponen afeksi, kognitif dan tingkah laku. Komponen afektif berhubungan dengan perasaan individu terhadap penampilan tubuhnya yang mencakup kepuasan dan evaluasi terhadap penampilan fisik, komponen kognitif berhubungan dengan keyakinan individu mengenai bentuk dan penampilan fisik, komponen tingkah laku mencakup pada kegiatan yang dilakukan untuk memelihara atau mempertahankan penampilan

tubuhnya (Rosenberg dalam Ermanza, 2008). Apabila remaja putri memiliki *self-esteem* tinggi, maka mereka mengembangkan *body image* positif yang berarti mereka memiliki persepsi positif mengenai diri mereka sehingga mereka merasa puas dengan penampilan fisik mereka dan bisa melalui tugas perkembangannya yaitu menerima kondisi fisik dan memanfaatkannya secara efektif. Akan tetapi, jika remaja putri memiliki *self-esteem* rendah, maka mereka merasa tidak puas terhadap penampilan fisik mereka dan mengembangkan *body image* negatif yang berarti mereka mengalami distorsi *body image*. Distorsi *body image* ini disebut sebagai gangguan *body dysmorphic*. Sehingga, secara tidak langsung remaja putri yang memiliki *self-esteem* rendah akan memiliki kecenderungan *body dysmorphic disorder*.

Faktor *self-esteem* yang diduga memiliki hubungan dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* juga didukung oleh penelitian yang menyebutkan bahwa rendahnya *self-esteem* pada masa remaja merupakan prediktor kesehatan fisik dan mental yang buruk. Hal tersebut terjadi 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 dysmorphic disorder* merupakan salah satu bentuk gangguan pada kesehatan mental seseorang. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang saling mempengaruhi antara *self-esteem* dengan *body dissatisfaction* pada remaja putri (Tiggeman, 2005). Sementara itu, penelitian pada 113 anak dan remaja di El-Salvadoran American menyebutkan bahwa tingginya BMI berhubungan dengan ketidakpuasan terhadap tubuh, rendahnya

*self-esteem*, dan usaha untuk mengurangi berat badan. Ketidakpuasan terhadap tubuh memiliki hubungan signifikan dengan *self-esteem* (Mirza, dkk., 2005).

Hubungan yang kuat antara *self-esteem* dengan ketidakpuasan tubuh juga ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan Berg, dkk (2010) dengan hasil penelitiannya adalah terdapat hubungan antara ketidakpuasan terhadap tubuh dengan *self-esteem*. Pada remaja putri, hubungan tersebut sangat kuat dan berbeda-beda berdasarkan berat badan, ras/etnis, dan status sosial ekonomi (SES). Hubungan signifikan pada remaja putri berkulit hitam, remaja putri Asia, dan remaja putri yang memiliki SES rendah. Kemudian hasil penelitian dari Murray, dkk (2011) menyebutkan bahwa stress pada remaja memiliki implikasi pada perkembangan kesehatan mental. Stress pada remaja dipengaruhi oleh *body image*, *self-esteem*, dan gender. Stressor yang berhubungan dengan *body image* dipengaruhi oleh tekanan teman sebaya. *Self-esteem*, stress dan gejala depresi memiliki hubungan yang signifikan dengan *body image*. Dibandingkan dengan remaja putra, remaja putri memiliki tingkat stress dan depresi yang tinggi daripada remaja putra. Begitu juga dengan *body image* dan *self-esteem*.

Beberapa penelitian lain yang membahas tema *body dysmorphic disorder*, menghubungkan *body dysmorphic disorder* dengan *self-acceptance* atau penerimaan diri. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani (2008) menunjukkan bahwa *body dysmorphic disorder* memiliki hubungan yang kuat dengan *self-acceptance*. Penelitian lain dari Ananta (2010) juga menghasilkan nilai korelasi antara penerimaan diri dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja yang berprofesi sebagai model di Surabaya sebesar  $r = -$



0,838, dan  $p = 0,00$  yang berarti terdapat korelasi yang kuat antara penerimaan diri dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Penelitian pertama beranggapan bahwa *body dysmorphic disorder* muncul pada wanita usia dewasa awal. Dan pada penelitian kali ini, penulis menjadikan remaja putri sebagai subyek penelitian karena menurut Phillips (2009), gejala *body dysmorphic disorder* muncul pada masa remaja.

Data-data diatas menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki hubungan signifikan terhadap ketidakpuasan terhadap tubuh dimana ketidakpuasan terhadap tubuh merupakan salah satu indikator *body dysmorphic disorder*. Akan tetapi, masih sedikit penelitian yang membahas tentang hubungan *self-esteem* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Individu yang memiliki ketidakpuasan terhadap tubuh mungkin saja beresiko memiliki kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Karena itu peneliti ingin membuktikan bahwa apakah benar *self-esteem* memiliki hubungan tertentu terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja putri.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Masa remaja disebut juga masa pubertas dimana perkembangan fisik berlangsung cepat yang menyebabkan remaja menjadi sangat memperhatikan tubuh mereka dan membangun citra tubuh atau *body image* (Santrock, 2003). Pada umumnya remaja putri lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya dan memiliki lebih banyak *body image* negatif dibandingkan dengan remaja putra selama pubertas (Brooks-Gun & Paikoff, 1993; Henderson & Zivian, 1995;

Richards, dll, 1990 dalam Santrock, 2003). Remaja banyak menunjukkan ketidakpuasan mereka terhadap tubuh, khususnya pada remaja putri yang lebih banyak mengembangkan *body image* negatif (Jones, 2004).

Permasalahan mengenai *body image* pada remaja putri tersebut bertentangan dengan salah satu tugas perkembangan yang seharusnya dilaksanakan pada masa remaja, yaitu menerima kondisi fisiknya serta memanfaatkan tubuhnya secara efektif (Sarwono, 1994). Remaja dituntut untuk bisa melalui salah satu tugas perkembangannya dengan menerima kondisi fisiknya serta memanfaatkan tubuhnya secara efektif. Akan tetapi, kenyataannya tidak demikian pada remaja putri. Mereka mengembangkan *body image* negatif sehingga tidak mampu menerima kondisi fisiknya (Santrock, 2003).

Distorsi *body image* dan ketidakpuasan tubuh pada remaja yang berlebihan dapat berkembang hingga menjadi suatu gangguan yang disebut *body dysmorphic disorder*, yaitu preokupasi mengenai kerusakan dalam penampilan fisik dan menyebabkan distress serta penurunan fungsi sosial (American Psychiatric Association, 2000). Sebanyak 1-1,5% dari populasi dunia memiliki kecenderungan BDD, dan kecenderungan BDD akan lebih tinggi pada budaya yang sangat mementingkan penampilan (Veale & Neziroglu, 2010).

Di Argentina, sebanyak 39 (47%) dari 85 siswa yang tidak mengalami depresi menunjukkan gejala BDD. Sedangkan dari 25 siswa yang mengalami depresi, 11 (44%) diantaranya didiagnosis menderita BDD (Borda, dkk., 2011). Taqui, dkk (2008) melakukan survey pada 156 siswa kedokteran di Pakistan, 57,1% diantaranya adalah perempuan. Sebanyak 78,8% siswa menunjukkan

ketidakpuasan terhadap penampilan mereka dan 5,8% siswa memenuhi kriteria BDD menurut DSM IV. Bagian yang menjadi fokus perhatian pada perempuan yaitu masalah berat badan (40,4%), kulit (24,7%), dan gigi (18%).

Salah satu faktor yang dianggap memiliki peran penting dalam berkembangnya *body dysmorphic disorder* adalah *self-esteem* (Phillips, dkk 2004). Rendahnya *self-esteem* pada masa remaja merupakan prediktor kesehatan fisik dan mental yang buruk (Erol & Orth, 2011). Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang saling mempengaruhi antara *self-esteem* dengan *body dissatisfaction* pada remaja putri (Tiggeman, 2005). Ketidakpuasan terhadap tubuh merupakan salah satu karakteristik *body dysmorphic disorder* ((American Psychiatric Association, 2000). Berangkat dari hal tersebut, penulis ingin menguji secara empiris mengenai hubungan antara *self-esteem* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja putri.

### 1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan penjabaran pada latar belakang dan identifikasi masalah, maka penelitian ini akan membatasi masalah pada :

a. *Self-esteem*

*Self-esteem* merupakan penilaian individu mengenai diri mereka komponen kognitif, afektif, dan evaluatif seseorang mengenai dirinya dan bukan hanya merupakan persoalan pribadi tapi juga interaksi sosial. *Self-esteem* merupakan sikap positif ataupun negatif terhadap diri individu (Rosenberg dalam Murk, 2006).

b. Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*

*Body Dysmorphic Disorder* merupakan bentuk gangguan mental yang mempersepsi tubuh dengan ide-ide bahwa dirinya memiliki kekurangan dalam penampilan sehingga kekurangan itu membuatnya tidak menarik. Kekhawatiran penderita *Body Dysmorphic Disorder* mengenai kerusakan tubuhnya yang hanya merupakan bayangannya tersebut mengakibatkan distress dan penurunan fungsi sosial (American Psychiatric Association, 2000).

c. Remaja

Subyek dalam penelitian ini adalah remaja yang berusia 15-18 tahun.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Apakah terdapat suatu hubungan antara *Self-esteem* dengan kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* pada remaja putri?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara empiris adanya hubungan antara *Self-esteem* dengan kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* pada remaja putri.

## 1.6 Manfaat Penelitian

### 1.6.1 Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan ilmiah dalam usaha memperoleh pemahaman untuk mengembangkan teori serta menguji hubungan antara *Self-esteem* dengan kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* pada remaja putri.
- b. Sebagai kajian lanjutan bagi penulis lain yang mengangkat tema yang sama dalam penelitiannya yaitu mengenai *body dysmorphic disorder* dan *self-esteem*.

### 1.6.2 Manfaat Praktis

- a. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan penjelasan serta wawasan bagi remaja putri mengenai *body dysmorphic disorder* yang rentan menyerang mereka sehingga mereka bisa mengetahui cara menanggulangi kecenderungan gangguan *body dysmorphic disorder* dan bagaimana cara meningkatkan *self-esteem*.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan penjelasan kepada lingkungan sekitar, baik itu orangtua atau pihak sekolah mengenai *self-esteem* dan *body dysmorphic disorder* yang merupakan dua hal penting pada masa remaja. Sehingga lingkungan sekitar bisa mengetahui bentuk dukungan yang dapat mereka berikan untuk membantu remaja menghindari resiko kecenderungan *body dysmorphic disorder* dan meningkatkan *self-esteem* mereka.