

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah masa dimana sedang terjadi perubahan secara dinamis dalam berbagai sistem (Sisk & Gee, 2022). Menurut (Fauzia & Rahmaji., 2019) mengungkapkan bahwa ketika berada pada usia remaja, mereka akan mengalami perubahan fisik dan psikologis dengan cepat. Salah satu bentuk perubahan fisik yang terjadi pada remaja yaitu membuat remaja lebih memperhatikan dirinya dan tentu akan membuat penilaian tentang penampilan fisiknya (Hermiati & Ramlis, 2021). Bentuk dan penampilan tubuh adalah gambaran diri yang paling mudah terlihat dan keduanya saling berkaitan dalam membentuk penilaian penampilan fisik atau citra tubuh (Nourmalita, 2016). Remaja akan masuk fase *storm and stress*, artinya dari segi kondisi sosial, peningkatan emosi menjadi tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dengan masa sebelumnya sehingga hal ini dapat muncul terjadinya stres pada remaja (Febrianto & Herlina, 2021). Remaja yang mengalami kekhawatiran terhadap penampilan mereka kemungkinan akan mengalami perasaan intimidasi dan *bullying* terhadap *body image* sehingga hal ini dapat mengurangi harga diri serta meningkatkan stres (Collison & Harrison, 2020). Gangguan citra tubuh pada remaja yang mengalami stres akibat pengalaman intimidasi terhadap gambaran fisiknya dapat berkembang menjadi *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) (França & Jafferany, 2016a).

Rentang usia remaja dimulai dari usia 10-13 tahun dan berakhir saat usia 18-22 tahun (Santrock, 2019). Individu dengan remaja awal dan pertengahan akan mengalami perubahan emosional dan ketidakstabilan yang tinggi dibandingkan

dengan usia remaja akhir yang mulai menunjukkan sifat menerima dan mengerti (Karlina, 2020). Gangguan dismorfik tubuh atau *body dysmorphic disorder* sering tidak terdeteksi pada remaja awal karena mereka merasa malu dan minimnya pengetahuan tentang BDD, sehingga biasanya gejala baru disadari ketika sudah mulai memasuki usia masa dewasa awal (Thungana et al., 2018).

Data dari *World Health Organization* (WHO, 2021) menunjukkan bahwa secara global satu dari tujuh anak (14%) berusia 10-19 tahun mengalami gangguan mental yang penyebab utamanya adalah akibat gangguan kecemasan, stres, dan depresi, dengan perkiraan rata-rata 3,6% usia 10-14 tahun, 4,6% usia 15-19 tahun. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, menunjukkan bahwa Indonesia mengalami kenaikan angka menjadi 9,8% yang artinya lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional berupa stres, kecemasan, dan depresi dibandingkan pada tahun 2013 yang mencapai 6% dari jumlah total penduduk usia lebih dari 15 tahun (Kemenkes RI, 2018). Menurut *World Health Organization* (WHO, 2021) menjelaskan banyak faktor yang biasanya mempengaruhi stres selama masa remaja adalah salah satunya karena akibat mengalami kesulitan, adanya tekanan untuk menyesuaikan diri dengan teman sebayanya, dan eksplorasi identitas. Pengaruh media dan norma gender dapat memperburuk kesenjangan antara realitas hidup remaja dan persepsi atau aspirasi mereka untuk masa depan (WHO, 2021).

Akibat adanya perubahan fisik pada remaja yang begitu cepat, terkadang membuat remaja merasa bahwa semua orang melihat dirinya, terlebih lagi bagi remaja yang mempunyai pemikiran yang sempit tentang kecantikan ideal, dan penerimaan citra tubuh yang rendah dapat menimbulkan efek utama pada kesehatan

psikososial, misalnya stres di masa depan dan stres ini yang menentukan tingkat kedewasaan seseorang, namun tak jarang stres justru membawa ke arah negatif bagi remaja yang memiliki mental dan jiwa yang rentan (Ratnawati & Astari, 2019). Umumnya terdapat tiga tingkatan stres yang dapat dirasakan oleh tiap individu, meliputi stres ringan, stres sedang, hingga stres berat, namun gejala yang dirasakan pun berbeda tiap tingkatannya (Rahmawati et al., 2019). Biasanya semakin tinggi tingkatan stres maka akan semakin mempengaruhi kesehatan individu baik secara psikologis maupun fisiologis, dan semakin bertambahnya usia, semakin diri remaja mampu beradaptasi dengan situasi dan memiliki toleransi baik terhadap stresor (Rahmawati et al., 2019). Perilaku maladaptif akan muncul pada remaja apabila ia tidak berhasil melewati masa remajanya dengan baik (Gracia & Akbar, 2019).

Remaja dengan kecenderungan BDD dapat terjadi pada remaja yang mengalami stres di awal akibat mengalami *body image* negatif (França & Jafferany, 2016a), dan biasanya remaja yang mulai memperhatikan penampilan dirinya akan muncul perasaan terlalu khawatir karena merasa kurang sempurna, sehingga hal ini dapat tertanam *body image* negatif (Ramdani, 2021). Umumnya remaja akan mengalami peristiwa atau pengalaman traumatis saat masa kanak-kanak, dan adanya perasaan kurang percaya diri pada diri mereka, sehingga hal ini dapat memicu terjadinya stres awal yang selanjutnya dapat menjadi faktor risiko dalam perkembangan *body dysmorphic disorder* (França & Jafferany, 2016a). *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) adalah gangguan mental yang digambarkan sebagai ketidaksempurnaan dalam penampilan fisik, yang dapat berdampak pada *distress* dan disfungsi sosial (Hakim et al., 2021). Unikny sebagian besar individu yang mengalami gangguan ini tidak menyadari bahwa dirinya mengalami gejala

gangguan mental, melainkan permasalahan utama pada dirinya hanya berasal dari kekurangan fisik semata (Vivenda & Hadiwono, 2019). Jika masalah BDD ini tidak segera diatasi maka akan berdampak pada gangguan adaptasi sosial individu sehingga dapat menyebabkan remaja akan menjadi depresi, penurunan kepercayaan, harga diri rendah, dan gangguan mental yang lainnya (Ramdani, 2021).

Prevalensi *body dysmorphic disorder* menurut *World Health Organization* (WHO) 2022 dikalangan remaja diperkirakan sekitar 2%, dengan prevalensi lebih tinggi dikalangan remaja perempuan (WHO, 2022). Gejala *body dysmorphic disorder* pada salah satu penelitian di Swedia menunjukkan hasil yang signifikan secara klinis, diperkirakan antara 1-2% pada kelompok yang berbeda, dengan prevalensi lebih tinggi pada kelompok wanita (1,3-3,3%) dibanding pada pria (0,2-0,6%). Hal ini sama dengan pernyataan yang dibuat oleh *Anxiety and Depression Association of America* (ADAA) 2021 yaitu gangguan dismorfik tubuh atau *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) telah mempengaruhi 1,7% sampai 2,4% dari populasi umum yang artinya sekitar 1 dari 50 orang mengalami gangguan ini. Jumlah kekhawatiran pada kecenderungan gangguan dismorfik tubuh diperkirakan 49% terjadi pada usia 15 tahun, 39% terjadi pada usia 18 tahun, dan sebanyak 37% terjadi pada usia 20-28 tahun, dan dengan varian sisa merupakan akibat dari lingkungan (Enander et al., 2018).

Berdasarkan hasil penelitian di Indonesia dalam mengukur kecenderungan *body dysmorphic disorder* oleh (Yuniar & Rahmania, 2021) yang dilakukan pada 100 siswi remaja SMA Negeri 4 Surabaya dengan rentang usia 15-18 tahun menyimpulkan bahwa sebanyak 82 siswa (82%) tidak puas terhadap

penampilannya, dan subjek yang tidak puas ini akan melakukan berbagai usaha untuk memperbaiki penampilannya sehingga disimpulkan usia remaja merupakan usia yang rentan mengalami *body dysmorphic disorder*, sedangkan hasil penelitian yang dilakukan di Indonesia oleh (Khasanah & Mamnuah, 2021) untuk mengukur tingkat stres pada 72 responden remaja usia 11-17 tahun yaitu sebanyak 56 responden (77,8%) mengalami stres sedang, 15 responden (20,8%) mengalami stres ringan, serta sebanyak 1 responden (1,4%) mengalami stres tingkat tinggi sehingga dapat disimpulkan remaja yang mengalami stres secara terus menerus dapat meningkatkan resiko penyakit bagi remaja, dan pada usia 11-17 tahun ini remaja seringkali rawan terhadap stres dan emosinya sangat kuat.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 05 Mei 2022 yang dilakukan kepada remaja wilayah Rusun Sombo Surabaya untuk mengetahui kondisi *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) dan tingkat stres pada remaja Rusun tahun wilayah Rusun Sombo Surabaya, dan didapatkan hasil bahwa sebanyak 9 dari 15 responden (60%) mengungkapkan tidak puas dengan penampilan fisik yang dimiliki saat ini, dengan bagian tubuh yang tidak disukai terbanyak adalah kulit dan hidung yang mendapatkan nilai yang sama yaitu masing masing 3 responden (33,3%) ditambah dengan beberapa bagian tubuh yang lain. Salah satu usaha yang mereka lakukan untuk memperbaiki penampilan mereka adalah diet secara ketat sebanyak 5 responden (55,6%), berkaca berkali-kali sebanyak 2 responden (22,2%). Lalu lama waktu rata-rata yang dihabiskan dalam mengkhawatirkan penampilan fisik mereka ketika melihat kaca terdapat 4 responden (44,4%) menghabiskan waktu kurang dari 1jam/hari, 3 responden (33,3%) menghabiskan waktu 1-3 jam/hari, dan 2 responden (22,2%) menghabiskan waktu lebih dari 3 jam/hari.

Akibat terlalu memikirkan penampilan fisik ini, membuat mereka kesal dan menghindari suatu kegiatan karena merasa tidak percaya diri bahkan salah satu responden mengatakan mengurung diri di kamar. Hasil yang dapat disimpulkan bahwa sekitar 5 dari 9 responden yang mengatakan kurang percaya diri ini telah memiliki gejala kecenderungan *body dysmorphic disorder* (55%). Selain itu, dalam hasil pengukuran studi pendahuluan tingkat stres remaja wilayah Rusun Sombo Surabaya, menunjukkan hasil bahwa sebanyak 8 responden (53%) remaja wilayah Rusun Sombo Surabaya mengalami stres dengan tingkat sedang, sebanyak 2 responden (14%) mengalami stres berat, dan sebanyak 5 responden (33%) mengalami stres ringan. Stres ringan ini terjadi pada remaja yang mulai merasa puas dengan kondisi penampilan fisik yang dimiliki.

Menurut pendekatan Teori Adaptasi milik Sister Callista Roy yang mengungkapkan bahwa stimulus adalah faktor kejadian yang dapat mempengaruhi individu dalam beradaptasi (Roy, 1999). Kita dapat mengetahui dengan adanya suatu bentuk tekanan pada individu dalam proses penerimaan diri remaja adalah faktor yang dapat mempengaruhi tingkat adaptasi remaja. Stimulus ini akan mempengaruhi mekanisme coping pada remaja dengan membentuk persepsi terhadap penampilan fisik mereka. Kesalahan dalam ketidakpuasan pada tubuh akan membuat remaja tertekan dan terlalu memikirkan penampilannya sehingga terlalu fokus dalam membentuk jati diri mereka, akibatnya remaja akan mengalami stres dalam berbagai tingkatan. Jika remaja berhasil beradaptasi terhadap stresor atau stimulus yang datang maka dapat dikatakan remaja mencapai rentang respon adaptif dimana respon remaja mampu menyelesaikan masalah yang diterima, sedangkan jika remaja tidak berhasil ketika beradaptasi terhadap

stresor yang datang maka akan membuat remaja mengalami kesulitan menyelesaikan masalah dan akan timbul rentang respon mal adaptif dimana respon-respon tersebut akan menyimpang dari perilaku remaja (Rahmawati et al., 2019), sehingga hal ini dapat memicu terjadinya kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) pada remaja.

Berdasarkan urian dari latar belakang di atas, *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) dapat berkembang akibat adanya stres yang dialami individu dan berdampak buruk bagi kesehatan remaja, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui bagaimana hubungan tingkat stres dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja. Penelitian ini akan dilakukan pada remaja wilayah Rusunawa Sombo Kota Surabaya. Wilayah Rusunawa Sombo Surabaya dipilih karena lokasi tersebut belum pernah dilakukan penelitian terkait gambaran gangguan mental pada usia remaja wilayah Rusunawa Sombo Surabaya. Selain itu, Rusunawa Sombo Surabaya merupakan salah satu rusunawa di Surabaya dengan lokasi strategis yang terletak di Surabaya Pusat. Apabila penelitian ini tidak dilakukan maka tidak akan pernah tahu bagaimana bentuk penanganan yang sesuai pada remaja yang tinggal di lingkungan Rumah Susun Surabaya, sehingga dalam penjelasan fenomena di atas, peneliti ingin mengetahui hubungan tingkat stres dengan kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) pada remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada Hubungan antara Tingkat Stres dengan Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) pada Remaja?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Menjelaskan hubungan antara tingkat stres dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder (BDD)* pada remaja.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi tingkat stres pada remaja
2. Mengidentifikasi kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja.
3. Menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Menambah wawasan pengetahuan dan informasi mengenai hubungan antara tingkat stres dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja yang dikaitkan dengan Teori Adaptasi milik Sister Calista Roy.

1.4.2 Manfaat praktis

1. Bagi Institusi Pendidikan

- 1) Menambah referensi di Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya, sebagai fokus unggulan utama di bidang kesehatan jiwa dan keperawatan anak.
- 2) Diharapkan dapat bermanfaat bagi dokumentasi pada perpustakaan Universitas Airlangga Surabaya.

2. Bagi Masyarakat

- 1) Diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat khususnya remaja untuk memahami *Body Dysmorphic Disorder* (BDD).
- 2) Diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat, terutama remaja dan orang tua untuk menangani remaja yang memiliki gejala *Body Dysmorphic Disorder* (BDD).

3. Bagi Peneliti Lain

- 1) Sebagai informasi dan salah satu data riset bagi peneliti selanjutnya yang dapat dikembangkan sebagai masukan penelitian selanjutnya dan menjadi referensi dalam memperluas pengetahuan serta pengalaman peneliti berikutnya agar dapat meneliti *Body Dysmorphic Disorder*.