

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Memiliki tubuh yang ideal adalah impian semua orang terutama di kalangan dewasa awal. Masing-masing orang memiliki tubuh idealnya sendiri sesuai dengan berat badan dan tinggi badan mereka. Kita dapat menghitung indeks masa tubuh untuk mengetahui tubuh ideal. indeks masa tubuh dihitung dengan rumus berat badan (kg) dibagi kuadrat dari tinggi badan m^2 (Quamila, 2019). Mendapatkan tubuh yang ideal bukanlah hal yang mudah. Wanita dewasa awal berlomba-lomba melakukan berbagai cara untuk mendapatkan tubuh yang menurut mereka ideal mulai dari menjaga pola hidup sehat sampai melakukan hal-hal yang ekstrim yang dapat membahayakan kesehatan tubuh. Mereka rela menyiksa diri sendiri dengan melakukan diet ketat, meminum berbagai macam obat pelangsing, hingga tanam benang (Worotitjan, 2014).

Penelitian yang telah dilakukan menyatakan bahwa terdapat banyak wanita yang merasa tidak puas dengan tubuhnya. Dua peneliti di Wesleyan University di Middletown, Connecticut, melakukan survey kepada 1000 wanita yang berusia antara 18-60 tahun. Dalam survey tersebut, 91% mengatakan mereka ingin mengubah tubuhnya (Kusuma dalam Afriliya Fila, 2018). Seringkali dijumpai perempuan terutama wanita dewasa awal yang beranggapan bahwa dirinya memiliki kelebihan berat badan padahal menurut pandangan orang lain tubuh yang dimilikinya sudah ideal (Fernando, 2019). Hal ini sering membuat wanita dewasa awal menjadi tidak percaya diri sehingga timbul citra diri yang buruk dan menjadi terobsesi untuk mendapatkan tubuh yang ideal.

Kekhawatiran terkait bentuk tubuh yang dialami oleh dewasa awal secara berlebihan tidak jarang menjadikan mereka mengalami *Body*

Dismorphic Disorder (BDD). BDD adalah gangguan yang dialami seseorang terkait ketidak puasannya terhadap tubuh yang dimiliki. Orang yang memiliki kecenderungan BDD berpandangan bahwa tubuhnya memiliki kekurangan. BDD merupakan gangguan yang relatif umum dan gangguan berat yang terdiri dari membayangkan kecacatan penampilan serta menyusahkan dan merusak. Penderita BDD percaya bahwa satu atau lebih aspek dari penampilannya tidak sempurna atau bahkan rusak. Seseorang dengan kecenderungan BDD tidak jarang yang lebih memilih dokter kecantikan, dokter kulit, dokter gigi, maupun dokter lain yang dapat memperbaiki penampilan mereka dibandingkan datang ke psikiater (Afriliya Fila, 2018).

Ketika seseorang memiliki keinginan untuk merubah sesuatu pada dirinya maka menurut Afif Kurniawan, pakar psikologi UNAIR, orang tersebut mengalami BDD (Kompasiana, 2015). Veale, (2004) mendefinisikan *body dysmorphic disorder* sebagai preokupasi dengan 'bayangan' cacat pada penampilan seseorang. Orang yang memiliki BDD akan selalu merasa ada bagian tubuhnya yang kurang sempurna dan tidak akan pernah merasa puas dengan bentuk tubuhnya sendiri. Padahal mereka hanya merasakan cacat pada dirinya tetapi cacat itu tidak benar-benar nyata atau terlihat. Perasaan cacatnya ini membuat seorang wanita harus berulang kali melihat kaca/bercermin dalam jangka waktu yang singkat.

Selain itu, sangat mungkin ada hubungan antara kecenderungan BDD dengan *body shaming*. Orang akan beranggapan ketika mereka *body shaming* pasti ada yang salah atau kurang pada tubuhnya dan harus ada yang diperbaiki dari penampilannya apabila ketika apa yang ia harapkan tidak sesuai kenyataannya. Ketika seseorang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya, muncullah dorongan untuk melakukan apapun. Saat ini, *extention* bulu mata, tanam benang (Agustine, Jazari, & Kurniawati, 2019), hingga suntik putih di Indonesia sedang menjadi tren

untuk dapat mempercantik penampilan dengan instan. Harga yang ditawarkanpun tidak begitu mahal berkisar antara 150 ribu hingga 500 ribu (Arnelitha, 2015). Tetapi dengan harga yang bisa dibilang murah apakah aman bagi kesehatan. Inilah pentingnya kita sebagai wanita untuk tidak sembarangan dalam melakukan sesuatu.

Peneliti bermaksud melakukan *interview* terhadap beberapa mahasiswi Fakultas Psikologi Bhayangkara Jaya tentang ketidakpuasan terhadap tubuh. Terdapat salah seorang mahasiswi yang selalu membawa cermin didalam tasnya, kemanapun dan kapanpun ia pergi. Hal ini membuat si mahasiswi selalu melakukan aktivitas berkaca dengan sangat sering. Misalnya ketika jilbabnya hendak tertiuip angin atau berantakan. Si mahasiswa tersebut langsung merapihkan kerudun atau ketika lipstick yang ia pakai mulai terasa luntur lalu ia akan berkaca lagi. Hal-hal tersebut membuat dia was-was hingga selalu membawa cermin kemanapun. Ada pula seorang mahasiswi yang suka lepas-pasang jilbabnya demi perkataan orang lain yang menyebut dirinya cantik. Kemudian ada juga mahasiswi yang melakukan diet ketat selama 2 minggu. Alhasil berat badannya turun hingga 5 kg namun efek yang timbul ia merasa cepat lelah, wajah menjadi pucat pasi, dan diopname selama 1 minggu. Sebenarnya upaya yang mereka lakukan sah-sah saja dan mereka berhak melakukan itu. Hanya saja jika perbaikan dilakukan secara berlebihan itu baru menjadi masalah.

Seseorang yang merasakan ketidakpuasan pada bagian tubuhnya apakah ia mampu menerima kekurangan yang ada pada tubuhnya tersebut? Jika tidak, maka akan ada kesenjangan didalam dirinya. Yang dimana diri aktual dengan diri ideal tidak sejalan. Jadi ketika diri idealnya (diri yang diinginkan) tidak sama dengan diri aktual (diri yang sebenarnya) maka akan timbul kesenjangan diantara keduanya (Higgins, 1987). Oleh karena itu diri ideal akan selalu melakukan yang perbaikan sampai ia merasa bahwa tubuhnya telah proporsional. Dari kesenjangan

inilah seseorang yang memiliki kecenderungan BDD akan rela melakukan segala cara untuk membuat dirinya ideal dan menjadi semenarik mungkin. Salah satu contoh upaya yang mudah dilakukan adalah diet. Diet ini dilakukan karena si penderita kecenderungan BDD ingin membuktikan bahwa dirinya yang tadinya gendut atau bertubuh besar bisa berubah menjadi langsing. Hal ini diakibatkan karena ia tidak bisa mengontrol konsep diri dalam dirinya. Karena didalam konsep diri ada kesenjangan diantara diri ideal dengan diri aktual atau disebut juga *self discrepancy* (Higgins, Klein, & Strauman, 1985). Dimana keinginan tidak berbanding lurus dengan kenyataan yang terjadi pada dirinya.

Adapun faktor penyebab dari *body dysmorphic disorder* adalah (1) Faktor gen/biologis yaitu gen yang berbeda-beda dan bergerak secara bersamaan, pengaruh evolusi berkaitan dengan bentuk wajah adalah bawaan yang telah diatur oleh otak selama jutaan tahun, perhatian selektif dan terlalu fokus pada setiap detil, Serotonin dan neurotransmitter adalah zat kimia yang bertugas membawa informasi dari sel saraf ke sel saraf lain dalam otak. (2) Faktor psikologis yaitu pengalaman hidup awal, ejekan, penganiayaan masa kecil, nilai dan sifat kepribadian, dan fokus pada estetika dan (3) Faktor sosiokultural yaitu menekankan akan pentingnya penampilan fisik yang sempurna (Phillips, 2009). Dari ketiga faktor tersebut, peneliti ingin mengambil faktor psikologis yaitu nilai diri dan sifat kepribadian (*self-discrepancy*) untuk lebih diteliti.

Didalam faktor psikologis individu, orang yang terkena kecenderungan *body dysmorphic disorder* akan lebih memerhatikan diri mereka. Diri terbagi menjadi 3 yaitu (1). *self-concept* (konsep diri), (2) *self-schema* (skema diri), dan (3) *self-esteem* (penghargaan diri). *Self-concept* adalah pikiran yang kita miliki mengenai diri kita sendiri. pemikiran ini yang nantinya akan mempengaruhi definisi terhadap persepsi individu. Didalam *self-concept* terdapat *actual self*, *ideal self*

dan *ought self* (Higgins et al., 1985). Yang apabila seseorang tidak dapat mengontrol ketiga aspek dari konsep diri ini maka akan timbul diskrepansi atau kesenjangan, dan muncul menjadi emosi-emosi negatif.

Penelitian yang berkaitan dengan *self-discrepancy* telah banyak dilakukan. Penelitian pertama dilakukan oleh David Veale, Kinderman, Riley, & David, (2003) dengan judul “*Self-Discrepancy in Body Dysmorphic Disorder*” Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien dengan *body dysmorphic disorder* menampilkan perbedaan yang signifikan antara *self-ideal* dan *self-should* mereka. Namun, tidak ada perbedaan signifikan pada pasien BDD antara bagian *self-actual* mereka dengan orang lain dan *self-ideal* mereka dengan orang lain. Analisis varians menggunakan skor depresi dan kecemasan sosial sebagai kovariat mengungkapkan terdapat perbedaan signifikan untuk keduanya antara perbedaan *self-ideal* dan *self-should*. Penelitian ini dilakukan dalam skala besar dengan sampel 149 orang, yang terdiri dari tiga kelompok, yaitu kelompok dengan BDD, kelompok yang sibuk dengan berat badan dan bentuk badannya dan kelompok kontrol lengkap dengan versi modifikasi dari kuesioner diri.

Dengan demikian berdasarkan uraian diatas peneliti ingin mengetahui “Apakah ada hubungan antara *Self-Discrepancy* dengan Kecenderungan Perilaku *Body Dysmorphic Disorder* pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya”

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara *Self-Discrepancy* dengan kecenderungan *Body dysmorphic disorder* pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya?

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk melihat hubungan antara *Self-Discrepancy* dengan kecenderungan *Body dysmorphic disorder* pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

1.4 Manfaat Penelitian

Sejalan dengan tujuan penelitian diatas, maka penelitian ini mempunyai kegunaan atau manfaat sebagai berikut :

a. Manfaat Teoritis

Penulisan ini memberikan sumbangan pikiran dan karya dalam bidang psikologi sosial.

b. Manfaat Praktis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat pada masyarakat, mengenai dampak *body shaming*.
2. Sebagai bahan pertimbangan untuk wanita dewasa awal dalam menentukan menilai diri bukan hanya dari fisik saja.
3. Sebagai bahan referensi bagi peneliti berikutnya untuk melakukan penelitian di masa yang akan datang.

1.5 Kebaruan Penelitian

Dalam penelitian ini, adapun peneliti mengadaptasi dari 2 jurnal dan 1 skripsi. Penelitian yang pertama tentang "Hubungan Antara Self Esteem Dengan Kecenderungan *Body dysmorphic disorder* Pada Remaja Putri" (Rahmania & Yuniar, 2012) Penelitian ini dilakukan pada remaja putri yang berusia 15-18 tahun yang berstatus sebagai siswa sekolah menengah atas dengan jumlah subyek penelitian sebanyak 100 orang (N 100). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *self-esteem* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Semakin tinggi *self-esteem* maka semakin rendah kecenderungan BDD dan sebaliknya.

Penelitian kedua tentang "Berpikir Positif dan Kecenderungan *Body dysmorphic disorder* pada Remaja Putri" (Afriliya Fila, 2018) Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara berpikir positif dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Penelitian ditujukan kepada remaja putri dengan kisaran umur 15-18 tahun. Metode analisis data ini bertujuan untuk menguji apakah ada hubungan antara berpikir positif dengan BDD pada remaja putri. Hasil dari penelitian ini adalah semakin tinggi seseorang dalam berpikir positif maka semakin rendah seseorang tersebut mengalami kecenderungan *body dysmorphic disorder*, sebaliknya semakin rendah seseorang berpikir positif maka semakin tinggi kemungkinan seseorang itu mengalami kecenderungan *body dysmorphic disorder*.

Penelitian ketiga yaitu "*Self-Discrepancy in Body Dysmorphic Disorder*" (David Veale et al., 2003) Penelitian ini menggunakan desain kelompok komparatif, pasien BDD dibandingkan dengan kelompok kontrol non-pasien. Sampel dari 149 peserta, yang terdiri dari tiga kelompok. Hasil dari penelitian ini adalah Pasien BDD menunjukkan perbedaan yang signifikan antara aktualisasi diri mereka dan baik ideal-diri mereka dan diri mereka sendiri. Namun, tidak ada perbedaan signifikan pada pasien BDD antara domain aktual dan aktual atau ideal lainnya. Analisis varians menggunakan depresi dan skor kecemasan sosial sebagai kovariat mengungkapkan perbedaan yang signifikan baik untuk *self ideal* dan *self-should discrepancy*. Kesimpulan dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pasien BDD memiliki ideal atau permintaan yang tidak realistis tentang bagaimana mereka seharusnya terlihat. Pasien BDD lebih seperti pasien depresi.