

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap individu berusaha agar mengubah penampilannya untuk mendapatkan penilaian yang baik dari orang lain ataupun hanya untuk terlihat lebih baik dari orang lain, karena manusia secara harfiah merupakan makhluk visual (Wahyudi & Yuniardi, 2019). Santrock (2011) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki penampilan menarik akan lebih mudah diterima dalam kehidupan sosial serta pergaulannya. Hurlock (1997) juga berpendapat bahwa sejak dini, individu sudah mengerti jika penampilan yang menarik akan membantu mereka menjadi lebih terkenal, penampilan yang tidak menarik juga dapat menghambat mereka menjadi lebih terkenal.

Fase dewasa awal merupakan pertumbuhan serta perkembangan dari remaja menuju dewasa, individu yang mulai memasuki fase ini harus dapat menerima kondisi fisiknya serta mengoptimalkan fungsi fisiknya secara efektif (Adriani et al., 2021). Tidak ada yang dapat menyangkal mengenai tingkat kepuasan individu dengan penampilan mereka sebab pandangan orang dewasa yang selalu mengubah penampilan mereka (Wahyudi & Yuniardi, 2019). Ketidapauasan pada tubuh atau penampilan akan menjadi persepsi negative bagi individu secara subjektif terhadap bagian tubuhnya, yang kan menjadi masalah yang sangat penting saat ini (Hall, 2009).

Pada usia dewasa awal juga merupakan masa peralihan dari remaja menuju dewasa yang akan dimulai pada usia 18 tahun serta berakhir kira-kira pada usia 40 tahun, dengan tugas perkembangan mendapatkan suatu pekerjaan, mengelola rumah tangga, mengasuh anak, mencari pasangan hingga menikah. Pada masa ini terjadilah perubahan pada diri individu, salah satunya perubahan pada fisiknya (Hurlock, 1997; Santrock, 2012).

Melalui pandangan individu dewasa yang selalu membenahi penampilan diri, memang hanya sedikit yang bisa menyangkal tingkat kepuasan dari penampilan seseorang (Wahyudi & Yuniardi, 2019). Individu yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya akan mengalami beberapa indikasi berupa membenci diri sendiri, merasa jelek ataupun sering merasa iri dengan kesempurnaan fisik yang dimiliki oleh orang lain, hal tersebut yang akan menimbulkan individu rela melakukan segala hal demi memperbaiki penampilan akan tetapi individu tersebut kan tetap merasa diri mereka buruk (Nourmalita, 2016).

Penampilan yang diinginkan oleh individu tidak muncul secara spontan, melainkan berasal dari usaha individu untuk membentuk citra dirinya melalui penampilan, yang melibatkan upaya penggunaan berbagai produk untuk mendukung penampilan mereka (Yana & Hendrastomo, 2021).

Banyak sekali *trend* yang sering digunakan untuk merubah penampilan, mulai dari *eyelash*, *veneer* gigi, sulam alis atau *trend gym* pada laki-laki (Goldstein, 2023; Pamela, 2023). Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Yana & Hendrastomo (2021) bahwa Perempuan menggunakan *eyelash* karena sedang *trend* di kalangannya serta ingin memiliki penampilan yang lebih sempurna lagi. Lalu pada laki-laki lebih cenderung sering melakukan olahraga *gym* agar dapat merubah bentuk tubuh menjadi lebih *manly* serta agar dapat menarik lawan jenis (Baker, 2001).

Kekhawatiran ataupun ketidakpuasan yang berhubungan dengan citra tubuh sendiri juga dapat membuat individu tertekan pada kesehatan mentalnya ataupun kehidupan sosial individu yang beresiko mengalami gangguan psikologi (Albertson et al. 2015). *Kecenderungan body dysmorphic disorder* merupakan salah satu gangguan mental yang ditandai oleh adanya pemikiran obsesif yang menganggap bahwa individu tersebut memiliki kecacatan pada fisiknya (American Psychiatric Association, 2013).

Salah satu permasalahan yang psikologis yang dinilai semakin banyak terjadi ialah kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Phillips (2009) mengemukakan bahwa *kecenderungan body dysmorphic disorder* biasanya

akan mulai muncul dan tampak ketika menginjak masa remaja atau dewasa awal.

Perbedaan mengenai gangguan *body dysmorphic disorder* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* adalah bahwa gangguan *body dysmorphic disorder* ini merupakan gangguan mental yang bersifat klinis sebagai penyakit yang harus di diagnosis dengan kriteria tertentu, sedangkan dalam penelitian ini tidak memiliki wewenang untuk melakukan diagnosis gangguan *body dysmorphic disorder*. Sementara jika kecenderungan *body dysmorphic disorder* hanya mencerminkan dugaan terhadap gejala umum yang terjadi pada individu *body dysmorphic disorder* pada tingkat tertentu, dengan fokus pada individu yang obsesif terhadap penampilan serta perilaku yang berulang (Wahyudi & Yuniardi, 2019).

Kecenderungan *body dysmorphic disorder* lebih cenderung sering dialami oleh individu yang memiliki rentang usia antara 15-30 tahun, individu yang mengalami ini biasanya sering merasakan malu dan juga resah sebab ia menganggap buruk akan dirinya, sehingga ia lebih memilih untuk menghindari kontak sosial yang terlalu banyak (Pittara, 2023).

Searah dengan perubahan pada tubuh, gambaran diri mulai terbentuk yang terjadi karena adanya penilaian dari luar diri ataupun sugesti dari dalam diri sebab Sugesti yang dipikirkan ini akan terus menerus berulang akan menjadi perilaku, dan perilaku tersebut akan diulang terus menerus membentuk kepribadian (Zoraya & Wuri, 2022).

Phillips (2009) menyebutkan bahwa individu dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* cenderung perfeksionis dalam hal penampilan. Bahwa usaha yang dilakukan oleh individu yang sedang mengalami kecenderungan *body dysmorphic disorder* akan berusaha semaksimal mungkin untuk berdandan mempercantik penampilannya, melakukan diet ketat demi memiliki tubuh yang sempurna, dan juga olahraga yang berlebihan atau pun melakukan serangkaian operasi demi mendapatkan tubuh yang sempurna dengan singkat (Wahyudi & Yuniardi, 2019).

Mereka juga mempunyai karakter yang tegas, terlalu emosional terhadap penolakan dan kritik, serta memiliki harga diri yang rendah, selain itu kebanyakan individu dengan *kecenderungan body dysmorphic disorder* ini merupakan individu yang introvert dan terhambat dalam sosial. *Kecenderungan body dysmorphic disorder* berhubungan dengan cara pandang individu tentang kekurangan yang dimilikinya, yang menyebabkan individu tersebut memiliki gambaran tubuh yang negatif (Afriliya & Rachmahana, 2018).

Phillips (2009) mengemukakan bahwa kecenderungan *body dysmorphic disorder* memiliki 2 aspek penting, yang pertama preokupasi, keasyikan pada salah satu bagian tubuhnya, lalu yang kedua distress, merupakan suatu keadaan emosi yang buruk.

Melihat dunia dengan pikiran positif berarti memiliki kesadaran bahwa kehidupan terdiri dari berbagai aspek, termasuk yang baik dan buruk serta dapat memelihara sikap positif tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tetapi juga membantu menghindari persepsi negative terhadap diri sendiri yang bisa menyebabkan ketidakpuasan terhadap tubuh (Septiana, 2020).

Berpikir positif merupakan kemampuan untuk melihat hal-hal dari sudut pandang yang baik, dan kemampuan ini dapat meningkat ketika individu mengembangkan kecenderungan dan kebiasaan dalam menilai sesuatu dari segi positif (Albrecht, 1980). Berpikir positif juga dapat dijelaskan sebagai pola pikir yang lebih focus terhadap pandangan serta emosi yang positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi yang terjadi saat ini (Elfiky, 2013).

Individu yang memiliki kecenderungan *body dyamorphic disorder* dapat menanamkan cara berpikir positif, pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hills (2009) yang menyatakan bahwa pemikiran positif akan menciptakan sikap mental yang baik, membantu individu memupuk harapan, serta mengatasi rasa putus asa serta ketakutan.

Menanamkan pikiran positif dapat mendorong seseorang untuk melihat hidup lebih optimis, penuh keyakinan serta jauh dari pandangan negative yang salah mengenai kehidupan dan lingkungan (Nurmayasari, 2015).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Afriliya & Rachmahana (2018) mengenai berpikir positif dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja putri memiliki sumbangan positif sebanyak 20.79 %. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Adriani et al., (2021) mengenai hubungan antara kebersyukuran dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada Wanita dewasa awal dengan sumbang efektif penelitian sebesar 46.2 % menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kebersyukuran maka akan semakin rendah kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada individu tersebut, namun sebaliknya jika kecenderungan *body dysmorphic disorder* tinggi maka akan semakin rendah tingkat kebersyukuran.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Afriliya & Rachmahana (2018) mengenai berpikir positif dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja putri yang menghasilkan nilai -0.456 yang menunjukkan hasil bahwa individu yang dapat berpikir positif maka akan menekan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada pikiran individu tersebut.

Riset tentang berpikir positif dan kecenderungan *body dysmorphic disorder* masih sangat kurang, terutama tentang kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Banyak dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya mengungkapkan jika kecenderungan *body dysmorphic disorder* lebih cenderung dialami oleh Wanita, sedangkan dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Ganeswari & Wilani (2019) tentang citra tubuh dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja akhir laki-laki, menggunakan metode analisis *korelasi product moment* menunjukkan hasil 0,007 ($p < 0,05$) dengan kesimpulan terdapat hubungan antara citra tubuh dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja akhir laki-laki.

Berdasarkan fenomena kecenderungan *body dysmorphic disorder* ini yang sudah banyak dialami oleh individu dikarenakan kurangnya berpikir positif pada diri individu dalam bersosialisasi dilingkungannya, maka peneliti

tertarik untuk mengetahui apakah berpikir positif dapat mempengaruhi tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder* terutama pada dewasa awal yang berada di kota Bekasi. Dengan paparan diatas maka peneliti melakukan penelitian dengan judul Hubungan Berpikir Positif dengan Tingkat Kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada dewasa awal.

1.2 Rumusan Masalah

Penelitian pertama yang dilakukan oleh Wahyudi & Yuniardi (2019) mengenai *body image* dan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada mahasiswi. Metode penelitian tersebut menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis pendekatan *cross-section study*, Teknik pengam bilan data menggunakan Teknik *accidental sampling*, dengan banyak subjek berjumlah 357 mahasiswa. Hasil korelasi menunjukkan adanya korelasi negative antara kedua variabel dengan angka korelasi lemah sebesar -0,281, angka tersebut menunjukkan adanyan pengaruh *body image* terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada mahasiswi.

Penelitian kedua yang dilakukan oleh Viniesta Santoso et al. (2019) mengenai kepuasan citra tubuh dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*, penelitian ini menggunakan *correlational quantitative method*. Berdasarkan koefisien determinasi yang diperoleh sebesar 0,582 menunjukkan besaran hubungan kepuasan citra tubuh terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* sebesar 58,2 %. Hasil uji korelasi menggunakan *product moment* menunjukkan hubungan positif antara kepuasan citra tubuh dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada wanita dewasa di kota banjarbaru.

Penelitian ketiga yang dilakukan oleh Zoraya & Wuri, (2022) mengenai *self-esteem* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*, menggunakan metode penelitian kuantitatif jenis penelitian korelasional. Penelitian ini menggunakan populasi mahasiswa dengan

rentang usia 18 tahun sampai 22 tahun. Partisipan pada penelitian ini sebanyak 214 mahasiswa dengan hasil penelitian sebesar -0,586 yang dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memiliki hubungan signifikan yang sedang dengan tanda negatif memiliki arti jika *self-esteem* tinggi maka kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang dimiliki rendah.

Penelitian keempat yang dilakukan oleh Adriani et al., (2021) mengenai pengaruh kebersyukuran dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada wanita dewasa awal menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jumlah subjek sebanyak 270 responden serta mendapatkan hasil nilai $-15,155 > 1960$ ($t_{hitung} > t_{table}$) yang bermakna semakin tinggi kebersyukuran maka akan semakin rendah tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder*.

Penelitian kelima yang dilakukan oleh Nourmalita (2016) mengenai citra tubuh terhadap gejala *kecenderungan body dysmorphic disorder* yang dimediasi harga diri pada remaja putri. Penelitian tersebut dilakukan pada 155 remaja putri kisaran usia 17-21 tahun dengan hasil penelitian tersebut menunjukkan citra tubuh memiliki pengaruh terhadap *kecenderungan body dysmorphic disorder* sebesar -0,239 ketika dimediasi dengan oleh harga diri menunjukkan pengaruh -0,450. berdasarkan hasil penelitian tersebut terdapat pengaruh citra tubuh terhadap gejala *kecenderungan body dysmorphic disorder* yang dimediasi oleh harga diri.

Penelitian keenam yang dilakukan oleh Prakoso et al. (2020) mengenai kecenderungan *body dysmorphic disorder* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa dengan subjek penelitian sebanyak 107 mahasiswa menunjukkan hasil koefisien korelasi -0,475 artinya terdapat korelasi negatif antara kecenderungan *body dysmorphic disorder* dengan kepercayaan diri, semakin tinggi kecenderungan *body dysmorphic disorder* individu maka akan semakin rendah kepercayaan yang dimiliki individu tersebut. Memiliki sumbangan efektif

kecenderungan *body dysmorphic disorder* dalam kepercayaan diri sebesar 22,5% dan sisanya 77,5%.

Penelitian ketujuh yang dilakukan oleh Fazriyani & Rahayu (2019) mengenai kecenderungan *body dysmorphic disorder* terhadap tingkat stress pada remaja putri dengan subjek sebanyak 216 responden serta menggunakan teknik analisis data uji korelasi *Rank Spearman* dengan hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,646 yaitu semakin tinggi kecenderungan *body dysmorphic disorder* maka akan semakin mempengaruhi tingkat stress.

Penelitian kedelapan yang dilakukan oleh Annisyah & Susilarini (2022) mengenai kepercayaan diri dan citra tubuh dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* menggunakan populasi sebanyak 200 model. Lalu menggunakan teknik pengambilan *sample convenience* sampling dengan jumlah 121 model. Hasil *bivariate correlation* pertama antara kepercayaan diri dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* memperoleh koefisien sebesar -0,530 sedangkan hasil *bivariate correlation* kedua antara citra tubuh dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* diperoleh korelasi sebesar -0,693. hasil analisis data *multivariate correlation* antara kepercayaan diri dan citra tubuh dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* diperoleh (R) sebesar 0,710 artinya semakin tinggi kepercayaan diri pada model serta tingginya citra tubuh yang dimiliki model maka akan semakin menekan kecenderungan *body dysmorphic disorder*.

Penelitian kesembilan yang dilakukan oleh Ganeswari & Wilani (2019) mengenai hubungan antara citra tubuh dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja laki-laki dengan subjek sebanyak 208 laki-laki dengan rentang usia 17-22 tahun. Mendapatkan hasil korelasi product momen sebesar 0,007, dapat disimpulkan penelitian ini terdapat hubungan antara citra tubuh dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja akhir laki-laki.

Penelitian kesepuluh yang dilakukan oleh Septiana (2020) mengenai berpikir positif dengan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal usia 20 hingga 40 tahun sebanyak 344 responden dengan teknik analisis data menggunakan statistik *non parametrik* yaitu uji korelasi *spearman brown* dengan hasil penelitian analisis data menunjukkan koefisien korelasi *spearman brown* sebesar -0.508 artinya semakin tinggi wanita berpikir positif maka akan semakin rendah *body dissatisfaction* yang terjadi pada wanita.

Berdasarkan 10 penelitian terdahulu, terdapat perbedaan yang signifikan mengenai penelitian ini serta penelitian terdahulu yang terletak pada variabel, subjek, serta lokasi yang akan dipakai dalam penelitian. Dimana pada penelitian ini peneliti mengambil subjek dewasa awal yang bertempat di kota bekasi. Oleh sebab itu, timbulah pertanyaan yang kemudian menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu Apakah terdapat hubungan antara Berpikir Positif dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada dewasa awal dikota Bekasi ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara berpikir positif dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada dewasa awal dikota bekasi.

1.4 Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis

1.4.1 Manfaat Teoritis

Sebagai sarana untuk memperluas pengetahuan peneliti serta untuk menambahkan refrensi bacaan terkait pengaruh berpikir positif

dengan tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder* dalam bidang psikologi. Sehingga dengan berpikir positif diharapkan individu memiliki tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang rendah.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman, menambah wawasan, serta memberikan informasi yang berguna mengenai faktor hubungan berpikir positif dengan tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada dewasa awal di kota bekasi.

