

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Body dysmorphic disorder merupakan kecenderungan pikiran negatif terkait kekurangan fisik yang menyebabkan gangguan psikologis sehingga tidak dapat menjalankan kehidupan sehari-hari dengan baik, sesuai dengan pendapat Nurlita & Lisiswanti (2016), *Body dysmorphic disorder* adalah preokupasi mengenai kerusakan atau kecacatan dalam penampilan fisik dan menyebabkan distress dan penurunan fungsi sosial. *Body dysmorphic disorder* (BDD) diartikan sebagai perasaan tidak puas yang berlebihan terhadap kondisi tubuh, pemikiran negatif dan irasional mengenai keadaan tubuh (Edmawati, Hambali & Hidayah, 2018). Pasien dengan BDD memiliki kecenderungan menjadi pasien rumah sakit jiwa (48%), pengangguran (31%), hingga kejadian bunuh diri (22-24%), hal tersebut dapat terjadi akibat sikap pasien yang mengisolasi diri dari kehidupan sosial dan memiliki kesulitan dalam menjalin hubungan antar individu (Nurlita & Lisiswanti, 2016).

Bentuk dan penampilan tubuh merupakan gambaran diri yang paling mudah terlihat dan keduanya saling berkaitan terhadap penilaian tampilan fisik atau citra tubuh. Perasaan kurang nyaman dan asing terhadap kondisi tubuh akan muncul, yang menyebabkan remaja berusaha lebih keras untuk memperbaiki penampilan agar mendapatkan tampilan fisik yang ideal dan sesuai dengan apa yang diharapkannya. Obsesi yang dialami oleh remaja

putri terhadap penampilan fisik merupakan salah satu kriteria bahwa individu tersebut mengalami kecenderungan *body dysmorphic disorder* (Nourmalita, 2016). Pasien dengan BDD memiliki kecenderungan menjadi pasien rumah sakit jiwa (48%), pengangguran (31%), hingga kejadian bunuh diri (22-24%), hal tersebut dapat terjadi akibat sikap pasien yang mengisolasi diri dari kehidupan sosial dan memiliki kesulitan dalam menjalin hubungan antar individu. BDD termasuk kejadian yang cukup langka bukti yang nampak pada suatu komunitas diketahui bahwa prevalensi BDD hanya sekitar 1 – 1,5%.

Body Dysmorphic Disorder mempengaruhi 2,4% dari populasi umum dan dilaporkan mempengaruhi sebanyak 7-15% dari mereka yang menjalani operasi guna kepentingan kosmetik (Veale,D, 2010). Prevalensi BDD tampaknya secara signifikan lebih tinggi di antara orang yang menerima perawatan dermatologi yaitu setinggi 11,9% dalam suatu studi. Orang dengan BDD yang memilih untuk menjalani operasi plastik pada umumnya senang dengan hasil operasi kemudian mengalami permasalahan dengan bagian tubuh yang lain (Koran LM dkk, 2008). Mereka sering dihantui oleh pikiran tentang lainpasca operasi. Ahli bedah dan ahli kulit kadang-kadang menjadi korban kekerasan, bahkan pembunuhan, oleh pasien BDD yang putus asa atas hasil prosedural mereka (Hass CF, 2008).

Aspek *body dysmorphic disorder* Menurut Phillips (2009) adalah preokupasi dan *distres* atau penurunan fungsi sosial. Preokupasi merupakan gangguan pikiran dimana pikiran individu terlalu terfokus pada suatu hal.

Pada penderita *body dysmorphic disorder* mereka akan memikirkan permasalahan fisik mereka secara terus menerus. Mereka juga selalu mengkhawatirkan bagian penampilan dirinya yang terlihat tidak sesuai dengan keinginannya. Sedangkan distress atau penurunan fungsi sosial yaitu keadaan emosional yang dapat mencakup perasaan sedih, depresi, cemas, khawatir, takut, panik, serta perasaan negatif lainnya. Pada penderita *body dysmorphic disorder* ketika mengalami distress dapat mengalami gangguan yang berdampak pada fungsi akademik maupun pekerjaan. Mereka menghindari situasi tersebut diberbagai bidang kehidupan sehari-hari (Phillips, 2009).

Body dysmorphic disorder juga berkaitan dalam masalah penurunan fungsi sosial, misalnya masalah dalam hubungan sosial, kedekatan dan adaptasi dengan orang lain (Phillips, 2009). Prevalensi gejala *body dysmorphic disorder* secara signifikan diperkirakan sekitar 1-2% pada cohort yang berbeda, dengan prevalensi yang lebih tinggi terdapat pada wanita yaitu 1,3-3,3% daripada pada laki-laki yaitu 0,2 - 0,6%. Heritabilitas kekhawatiran dismorfik tubuh diperkirakan sekitar 49% terjadi pada usia 15 tahun, usia 18 tahun sebesar 39%, dan sebanyak 37% pada usia 20 – 28 tahun dengan varian sisa merupakan akibat dari lingkungan, angka BDD pada usia 18 tahun cukup tinggi, hal ini disebabkan karena kondisi stress yang dialami oleh remaja (Enander et al, 2018).

Remaja adalah usia transisi seorang individu yang telah meninggalkan usia kanak-kanak yang lemah dan penuh kebergantungan,

akan tetapi belum mampu keusia yang kuat dan penuh tanggung jawab, baik terhadap dirinya maupun terhadap masyarakat sekitar (Dradjat, 2010). Remaja mengalami masa pubertas dimana perkembangan fisik berlangsung cepat yang menyebabkan remaja menjadi sangat memperhatikan tubuh mereka dan membangun citra tubuh yang ideal (Puspyta, 2018). Perkembangan fisik pada remaja menjadi dasar munculnya aspek lain yang meliputi perkembangan psikis dan sosial. Apabila terdapat hambatan dalam perkembangan fisik, maka proses perkembangan psikis dan sosial pun akan terganggu serta tidak mudah mendapatkan tempat yang wajar dalam kehidupan masyarakat sosial demikian juga sebaliknya (Thalib, 2010).

Remaja akan mengalami masa peralihan dari kanak-kanak ke masa dewasa, dimana masa ini dikenal sebagai wujud perkembangan individu yang pada hakikatnya termasuk ke dalam bagian penting di kehidupan dan berperan sebagai masa peralihan yang jika diarahkan dengan baik akan sampai pada titik yang disebut masa dewasa yang sehat, sehingga remaja yang baik dan sehat ialah yang dapat menjalankan tugas perkembangan remaja, salah satunya yaitu menerima keadaan sosok fisik dirinya dengan berikuk segala keragaman dan kualitasnya (Jahja, 2011).

Penyebab stres yang dialami oleh remaja juga dapat disebabkan oleh salah satu tugas perkembangannya yaitu berusaha untuk menerima kondisi fisik (Ahsan dan Ilmy, 2018). Menurut pendapat peneliti menyatakan bahwa secara fisiologis dan psikologis remaja masih berkembang dan belum sempurna dari fase perkembangan anak, sehingga pemenuhan tuntutan

untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan masa dewasa mengalami sedikit kesulitan (Ahsan dan Ily, 2018). Semakin tinggi *body image* maka semakin rendah tingkat *stress* remaja putri, demikian sebaliknya semakin rendah *body image* maka semakin tinggi tingkat *stress* yang dialami oleh remaja putri akan meningkatkan ansietas pada mahasiswa (Krisnawati, 2016).

Kecemasan adalah rasa khawatir dan takut yang tidak jelas bagaimana sebabnya (Gunarsa, 2008). Kecemasan mempunyai pengaruh yang sangat besar pada tingkah laku yang baik maupun yang menyimpang (Gunarsa, 2008). Keduanya merupakan pernyataan dari penampilan dari pertahanan terhadap kecemasan tersebut (Gunarsa, 2008, h.27). Veale dalam Davison (2010) obsesi remaja putri untuk memiliki bentuk tubuh atau tampilan fisik yang sempurna dapat dijadikan salah satu indikasi bahwa remaja tersebut memiliki karakteristik dari *Body Dysmorphic Disorder*. Kecemasan ini yang dapat mengganggu pikiran khalayak khususnya para remaja putri untuk melakukan hal-hal yang berlebihan demi mewujudkan konsep kecantikan yang terbentuk pada iklan (Veale, 2010).

Di Asia Tenggara pada tahun 2015 terdapat (40-80%) angka kejadian remaja berjerawat yang memberi kesan psikologis buruk terutama pada remaja yang masih dalam rentang usia sekolah seringkali mempunyai masalah yang berkaitan dengan harga diri, citra tubuh dan ideal diri (Afriyanti, 2015). Wanita Korea Selatan tampaknya mengalami peningkatan tekanan untuk menyesuaikan diri dengan yang tidak realistis standar

penampilan yang meniru cita-cita tubuh Barat. Tekanan-tekanan ini, pada gilirannya, tampaknya telah mengakibatkan peningkatan ketidakpuasan tubuh dan peningkatan gejala gangguan makan. Selain itu, popularitas budaya populer Korea juga dikenal sebagai K-pop, menampilkan penampilan sempurna dan muda dari selebriti Korea (mis., Girls 'Generasi) di outlet media, seperti TV dan video musik, cenderung berdampak negatif (Lee, 2011).

Citra tubuh wanita Korea Selatan mendorong modifikasi karakteristik fisik untuk menyerupai fitur bintang K-pop. Untuk mengatasi masalah citra tubuh seperti itu, banyak wanita dan pria muda Korea yang ingin meningkatkan penampilan mereka, berbagai prosedur pembedahan seperti rinoplasti, pembedahan kelopak mata dan pembesaran payudara, dan non-bedah, prosedur invasif minimal seperti penghilangan bulu dengan laser dan botoks suntikan (ISAPS Global Statistics 2014). Pada tahun 2009, satu dari setiap lima wanita di Seoul antara usia 19 dan 49 telah menjalani operasi kosmetik, dan pemerintah 2010. Survei menunjukkan 31,5 persen penduduk berusia 15 tahun ke atas bersedia menjalani operasi memperbaiki penampilan mereka (Choe 2011). Selebriti memengaruhi tren ini saat mereka berusaha memperbaiki ketidaksempurnaan fisik dengan prosedur kosmetik dan ini tampaknya mendorong keputusan yang dibuat oleh masyarakat umum (Choe 2011).

Indonesia terdapat beberapa *public figure* yang diketahui melakukan operasi plastik karena menganggap ada hal yang ingin diperbaiki dalam

dirinya (Fristy, 2014). Pada bulan Mei hingga Juni 2018 ZAP Clinic Yogyakarta bersama MarkPlus melakukan sebuah survey kecantikan yang diikuti 17.889 responden wanita di seluruh Indonesia dengan rentang usia 18 hingga 65 tahun. Pada survey ini terdapat hasil bahwa wanita dapat mengeluarkan uang hingga 1 juta rupiah perbulan hanya untuk membeli produk kecantikan dan dapat mengeluarkan uang hingga 3 juta rupiah perbulan untuk melakukan perawatan kecantikan seperti facial dan laser karena menganggap ada hal yang memang harus mereka rawat atau bahkan diperbaiki dalam dirinya (Putri,2018).

Para penonton drama Korea yang mayoritas adalah penonton perempuan biasanya memvisualisasikan dirinya seperti tokoh-tokoh dalam drama Korea, mereka tidak ragu untuk menempuh segala cara agar mempunyai bentuk tubuh seperti idolanya, seperti diet ketat, minum pil diet, suntik kurus, sedot lemak hingga olahraga ketat pun mereka jalani demi mendapat bentuk tubuh yang ideal menurut mereka. Bahkan seorang perempuan di Jakarta rela menurunkan berat badannya sebanyak 26 kg demi mencapai berat yang diinginkannya karena sering menonton drama Korea (Bararah, 2013) dan seorang perempuan di Surabaya berhasil menurunkan 29 kg berat badannya karena ingin seperti artis Korea yang sering ia lihat di drama Korea (Kaunang, 2014).

Hasil penelitian kualitatif yang dilakukan Lestari (2017) melalui wawancara dengan ke-tiga remaja putri pada masa remaja akhir sebagai responden yang mengalami gangguan kecenderungan BDD memiliki defect

(cacat) terhadap bagian tubuh yang dikeluhkan seperti berat badan, hidung pesek, hidung besar, rambut keriting, rambut lepek, jerawat, tidak memiliki alis, dan kaki besar. Hasil penelitian didapatkan bahwa beberapa usaha yang dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut yaitu memeriksa penampilan berulang kali (56,10%), olahraga ketat (6,10%), perawatan di klinik kecantikan (8,54%), program pelangsingan (3,66%), diet ketat (8,54%), fitness (1,22%), lain-lain (15,85%). Tercatat bahwa sekitar 1 – 1,5 % populasi dunia memiliki kecenderungan BDD dan pengaruhnya lebih besar pada masyarakat yang sosial budayanya sangat memerhatikan penampilan (Rahmania & Yuniar, 2012).

Penelitian lain mengatakan bahwa rentan usia seseorang mengalami kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* adalah usia 15-23 tahun. Hasil yang didapatkan yaitu 70% kasusnya ditemui pada usia 18 tahun. Didapatkan juga sebuah survey pada 265 dokter bedah plastik dan ditemukan sebuah hasil 178 diantaranya merawat pasien dengan gejala *Body Dysmorphic Disorder*. (Rusad, 2011). Temuan yang lain ditemukan pada tahun 2006 prevalensi *Body Dysmorphic Disorder* sebanyak 25% diakibatkan karena kurang puas terhadap bentuk fisik (Kerwin, 2014). Menurut sumber institusi kesehatan Mitra Keluarga, di Indonesia sendiri terdapat sejumlah 150,000 kasus mengenai gangguan *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) per tahun (Vivenda, 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan di SMK HKTI 1 Purwareja Klampok Banjarnegara pada bulan November 2020 pada

10 orang siswi dari dua jurusan yang diambil Farmasi dan Akuntansi kelas X didapatkan hasil bahwa sebanyak 7 orang (70%) yang mereka rasakan ialah tidak percaya diri apabila memiliki kulit yang gelap, wajah berjerawat, wajah berkomedo, wajah dengan kulit kusam, badan gemuk atau terlalu kurus dan lain-lain. Mereka mengatakan kurang percaya diri, minder jika wajahnya terlihat kusam, berjerawat, tidak seperti teman-teman yang lain, hal tersebut diutarakan dengan wawancara. Sisa dari mereka yaitu sebanyak 3 orang (30%) mereka mengatakan biasa saja apa bila memiliki kekurangan pada tubuh mereka dan tidak terlalu difikirkan. Berdasarkan hasil skrining didapatkan bahwa untuk tingkat stress secara keseluruhan mengalami stress sedang (100%) dengan tingkat kecemasan yang paling banyak yaitu kecemasan ringan (60%) Beberapa upaya yang telah dilakukan mereka yaitu melakukan perawatan diklinik kecantikan, menggunakan krim dokter lainnya. Mengenai hal tersebut mereka mengatakan sangat memikirkan akan kekurangan fisik mereka dan mereka akan melakukan berbagai macam cara untuk menutupi kekurangan tersebut dengan melakukan perawatan kecantikan dengan harga yang cukup tinggi, penggunaan krim-krim dokter, menggunakan filter kecantikan yang berlebih, pemakaian make up berlebihan, mengecat warna rambut, dll. Hal itu yang menyebabkan mereka menjadi stres dan sampai cemas karena sangat memikirkan bagaimana cara mereka menutupi kekurangan pada fisiknya. Jika semua konsep ideal menurut mereka tidak terpenuhi bisa saja membuat mereka semakin stress dan cemas ketika dirinya meletakkan penilaian dan penerimaan sosial diatas

segala-galanya. Padahal kesempurnaan ataupun kecantikan itu adalah sesuatu nilai yang relatif.

Berdasarkan fenomena tersebut yaitu banyak siswi dengan kriteria memiliki kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* seperti menggunakan krim wajah, skincare dengan harga fantastis, menggunakan make up berlebihan, mewarnai rambut, dan sampai ada yang melakukan suntik putih jadi peneliti melakukan penelitian tentang hubungan stres dan kecemasan dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja kelas X SMK HKTI 1 Purwareja Klampok Banjarnegara.

B. Rumusan masalah

Pada masa sekarang masa-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*. Umumnya remaja putri lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya dan memiliki lebih banyak *body image* negatif dibandingkan dengan remaja putra. Remaja dengan BDD pada umumnya dalam dirinya telah tertanam *body image* yang negatif, sehingga semua usaha merawat diri yang telah dilakukan hasilnya akan tetap sama karena mereka selalu merasa dirinya buruk. Individu yang memiliki kecenderungan BDD memiliki keyakinan bahwa tubuhnya tidak proporsional yang kemudian muncul penilaian yang negatif, sehingga mereka merasa rendah diri, cemas, malu, sedih, mengalami *distress* dan penurunan fungsi sosial.

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah diatas, dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “Apakah terdapat hubungan stres dan kecemasan dengan kecenderungan *Body dysmorphic disorder* pada remaja kelas X SMK HKTI 1 Purwareja Klampok Banjarnegara?”.

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mendeskripsikan hubungan stres dan kecemasan dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja kelas X SMK HKTI 1 Purwareja Klampok

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik responden (usia, warna kulit dan pekerjaan orang tua)
- b. Mendeskripsikan stres remaja di SMK HKTI 1 Purwareja Klampok Banjarnegara
- c. Mendeskripsikan kecemasan remaja di SMK HKTI 1 Purwareja Klampok Banjarnegara
- d. Mendeskripsikan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja di SMK HKTI 1 Purwareja Klampok Banjarnegara
- e. Mendeskripsikan hubungan stres remaja terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* di SMK HKTI 1 Purwareja Klampok Banjarnegara

- f. Mendeskripsikan hubungan kecemasan remaja terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* di SMK HKTI 1 Purwareja Klampok Banjarnegara

D. Manfaat penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai tambahan sumber informasi terkait dengan masalah kesehatan pada remaja putri terkait dengan *body dysmorphic disorder*/ gangguan citra tubuh. Sehingga penanganan tentang masalah pada remaja dapat diminimalisir.

2. Bagi Peneliti

Sebagai pengalaman baru serta penerapan multidisiplin ilmu yang sudah dipelajari peneliti, dan diharapkan penelitian ini akan memberikan wawasan dan pengetahuan yang baru terkait dengan *body dysmorphic disorder*/ gangguan citra tubuh.

3. Bagi Responden

Diharapkan penelitian ini memberikan informasi tentang hubungan kecemasan dan stres dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* sehingga masalah yang mungkin muncul dapat diminimalisir.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menambah literatur dan informasi tambahan bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian tentang *body dysmorphic disorder*/ gangguan citra tubuh.