

GAMBARAN KECENDERUNGAN GEJALA BODY DYSMORPHIC

PADA SISWI SMK TATA BUSANA PENCAWAN

Ekharyna Br Tarigan¹ dan Togi Fitri A. Ambarita²

¹ *Fakultas Psikologi, Universita HKBP Nommensen
Medan*

ekharyna.tarigan@student.uhn.ac.id¹, tree_psy@hotmail.com²

ABSTRAK

Perempuan dengan kecantikan adalah hal yang tidak dapat dipisahkan. Perempuan sering merasa kecewa ketika dia merasa tidak cantik dan bentuk tubuh mereka tidak menarik. Perasaan kecewa dan tidak puas terhadap bentuk tubuh menimbulkan munculnya masalah perilaku. Khususnya pada remaja putri permasalahan ini kerap terjadi. Salah satu gangguan psikologis yang dinilai banyak terjadi pada perempuan berkaitan dengan bentuk tubuh yaitu *body dysmorphic disorder*. *Body dysmorphic disorder* merupakan pikiran terhadap kekurangan atau ketidakpuasan terhadap penampilan fisik sehingga menimbulkan stress dan penurunan fungsi sosial. Kecenderungan *body dysmorphic disorder* dapat didefinisikan suatu kecenderungan yang memiliki obsesi terhadap kekurangan fisik Adapun tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran kecenderungan gejala *body dysmorphic disorder* pada siswi smk tata busana di smk pencawan. Pada penelitian ini data diperoleh dengan menggunakan metode kualitatif dengan teknik penelitian studi kasus. Subjek pada penelitian ini adalah dua remaja putri yang memiliki kecenderungan gejala *body dysmorphic disorder*. Pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan cara wawancara dan observasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kedua remaja putri mengalami kecenderungan memunculkan gejala *body dysmorphic disorder*.

Kata Kunci: *Body Dysmorphic Disorder*

PENDAHULUAN

Perempuan dengan kecantikan adalah hal yang tidak bisa terpisahkan. Kebanyakan perempuan yakin bahwa kecantikan adalah hal yang penting, sehingga banyak perempuan yang bermasalah karena merasa tidak cantik. Perempuan yang merasa tidak cantik merasa kecewa terhadap bentuk tubuh mereka, rasa kecewa terhadap bentuk tubuh menimbulkan masalah perilaku. Salah satu gangguan psikologis

yang dinilai banyak terjadi pada perempuan berkaitan dengan bentuk tubuh yaitu *body dysmorphic disorder*. Gangguan tersebut sering terjadi, terutama di lingkungan remaja putri. Penelitian menunjukkan 50-88 % remaja putri merasa negatif tentang bentuk tubuh mereka (Croll,2005).

Bagi remaja putri, fisik adalah aspek yang penting dalam menjalani aktivitasnya, karena fisik sering dijadikan acuan kesempurnaan perempuan

terutama bentuk tubuhnya. Remaja putri mengalami perubahan yang pesat dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Beberapa remaja menginginkan penampilan tubuhnya yang terlihat sempurna. Kekhawatiran tentang penampilan fisik diakui dan diterima di sebagian budaya namun apabila kekhawatiran yang berlebihan yang dialami oleh remaja putri menjadikan mereka mengalami kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Pentingnya suatu kesempurnaan penampilan telah ditanamkan dalam diri remaja putri khususnya oleh keluarga dan masyarakat. Hal ini sejalan dengan beberapa proses perkembangan kepribadian dalam remaja salah satunya adalah perhatian yang berlebihan pada fisik, karena masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke dewasa (Sarwono,2000). Memiliki penampilan fisik yang ideal merupakan impian semua orang terutama bagi remaja putri. Setiap orang memiliki tubuh idealnya sendiri sesuai dengan berat badan dan tinggi mereka. Memperoleh tubuh yang ideal bukanlah hal yang mudah. Kebanyakan remaja putri berlomba-lomba melakukan berbagai cara untuk memperoleh penampilan tubuh yang ideal mulai dari menjaga pola makan sampai melakukan hal-hal yang ekstrem yang dapat membahayakan

tubuh mereka. Ketika remaja putri memiliki jerawat pada wajahnya, dia akan sering bercermin sehingga seluruh perhatiannya berfokus pada jerawat yang ada dalam wajah mereka. *Body dysmorphic disorder* adalah penyakit mental dengan gejala fokus obsesif pada kekurangan yang menurut penderitanya ada pada penampilan mereka. Kecenderungan *body dysmorphic disorder* dapat didefinisikan suatu kecenderungan yang memiliki obsesi terhadap kekurang fisik yang ada pada dirinya dan sbenarnya itu bukanlah hal yang penting (Watkins dalam Nourmalita, 2016).

Berdasarkan statistik terbaru diketahui bahwa dari 30.000 orang di US, dinyatakan 93% wanita dan 87% pria peduli terhadap penampilannya dan memiliki upaya untuk memperbaiki penampilannya. dari hasil data tersebut dapat disimpulkan bahwa banyak orang yang tidak puas terhadap body image. Pasien dengan *body dysmorphic disorder* memiliki kecenderungan menjadi pasien rumah sakit jiwa (48%), pengganguran (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.

Menurut Santrock (2008) perhatian terhadap bentuk tubuh seseorang sangat besar terjadi pada remaja yang berusia 12 sampai 18 tahun. Bentuk tubuh menjadi bagian yang utama dan diperhatikan oleh orang lain untuk pertama kali. Individu akan melakukan berbagai cara untuk mendapatkan fisik yang ideal sehingga menarik dilihat oleh orang lain. Obsesi terhadap penampilan fisik yang ideal merupakan salah satu indikasi bahwa seorang remaja mempunyai karakteristik dari BDD (Nourmalita,2016).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan metode kualitatif. Metode kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata yang tertulis atau lisan dari individu atau perilaku yang diamati. Penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang menggabungkan semua data maupun keadaan subjek atau objek penelitian kemudian dianalisis dengan kenyataan yang ada pada saat ini dan selanjutnya memberikan pemecahan masalah atau memberikan informasi yang bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan serta dapat diterapkan dalam menyikapi berbagai masalah.

HASIL PENELITIAN

Aspek Pikiran

Kedua subjek penelitian menghabiskan waktu untuk memikirkan bentuk tubuh atau bagian wajah yang dianggap kurang menarik atau membuat subjek merasa tidak cantik. Akibatnya berkembang perasaan negative yang membuat kondisi mental menjadi kurang baik.

Berikut ini beberapa kutipan hasil wawancara dengan subjek I (S1) dan subjek II (S2).

“Kadang mau sampai sampai 5 jam kak... Kalau misalnya aku lagi ngga ada kegiatan gitu kak aku mampu menghabiskan semua waktu ku itu hanya untuk memikirkan jerawat yang ada diwajah ini kak” (W1/S1/040).

Karena rasa khawatir, subjek intens memikirkan bagaimana cara menghilangkan jerawat, berikut kutipan wawancaranya:

“Iya kak, karena aku merasa terganggu dengan jerawat ku ini kak. Bahkan aku kadang memikirkan bagaimana kalau memakai produk yang instan saja kak karena aku capek dengan jerawat ini kak. (W1/S1/042)

Karena kondisi tersebut subjek membenci dirinya, berikut kutipan wawancaranya:

“Iya bener kak. Jadinya saya membenci diri saya karena penampilan saya yang tidak menarik ini kak” (W1/S1/050)

“Aku mulai membenci diriku saat aku di bully oleh teman-temanku kak, sebelumnya aku tidak masalah dengan penampilan ku seperti ini.” (W1/S1/052)

Gejala memikirkan keadaan wajah atau fisik yang kurang memuaskan juga dialami subjek II, berikut ini kutipannya:

“Bisa kadang seharian kak aku memikirkan jerawat , karena aku merasa apa seburuk itu aku sehingga temanku ngatain aku kayak gitu kak.” (W1/S2/024)

Karena adanya perasaan khawatir terhadap penampilan sehingga membuat subjek intens memikirkan bagaimana cara menghilangkan jerawat,

berikut kutipan wawancara:

“Pernah kak, aku kadang mikir gini kak seandainya aku punya uang aku bakal operasi plastik untuk menghilang permasalahan kulit wajah ini kak.” (W1/S2/026)

Aspek Perasaan

Perasaan-perasaan negative seperti merasa malu, rendah diri muncul sebagai reaksi dari rasa tidak puas, dirasakan subjek dengan bagian tubuh tertentu. Rasa takut dan terancam akan bully-an dirasakan subjek. Hal ini mengakibatkan kondisi mental subjek semakin memburuk.

Berikut ini kutipannya:

“Pernah kak, bahkan saya sangat jarang ikut berkumpul dengan teman-teman karena merasa malu dengan penampilan saya kak. Saya juga takut dibully pada saat saya berkumpul dengan teman saya kak.” (W2/S1/012)

Peneliti bertanya kepada subjek, seberapa sering dia takut terhadap komentar oranglain terhadap penampilannya, berikut kutipan wawancaranya:

” Sering kak, aku takut orang lain mengomentari penampilan ku seperti “kamu jerawatnya semakin banyak ya” seperti itu kak. Hal itu justru membuat aku down dan semakin kurang percaya diri.” (W2/S1/038).

Perasaan malu, tidak percaya diri juga dirasakan subjek II, dimana perasaan negative ini semakin

kuat ketika subjek merasa dinilai, berikut hasil wawancara:

“Jadi aku merasa malu. Apalagi kalau kita mau nongkrong gitu kan kak, terus orang-orang ngeliat ke arah kami nah disitu aku kurang percaya diri kali kak.” (W2/S2/025)

“..... Apalagi kan teman-teman aku itu tidak beruntusan dan juga jarang memiliki jerawat diwajahnya kak.. Jadi aku merasa malu. Apalagi kalau kita mau nongkrong gitu kan kak, terus orang-orang ngeliat ke arah kami nah disitu aku kurang percaya diri kali kak.” (W2/S2/030)

Aspek Perilaku

Subjek I menampilkan perilaku kompulsif dalam menilai penampilan, dan juga kekurangan yang dimilikinya. Berikut ini hasil wawancara:

“Iya kak, bahkan setiap saya ingin pergi keluar saya akan bercermin berulang kali untuk memastikan penampilan saya tidak ada yang kurang nantinya.”(W2/S1/026)

“Sangat sering kak, setelah aku bangun pagi aku langsung menimbang berat badan ku, kalau habis dari kamar mandi aku meimbang berat badan, kalau aku makan banyak atau ngemil gitu aku juga menimbang berat badan kak.” (W2/S1/030)

Perilaku sering bercermin dan menimbang berat badan dilakukan subjek I berulang-ulang.

Selain perilaku kompulsif subjek I juga tidak berani pergi kesekolah karena sebelumnya di bully karena penampilan.

“...pernah kak, aku selama tiga hari tidak pergi ke sekolah... karena aku takut dibully lagi disekolah kak, jadi selama tiga hari itu aku hanya menghabiskan waktu menggurung diri kak.” (W1/S1/030)

Begitu juga subjek II menampilkan perilaku kompulsif.

“aku selalu mengecek penampilan ku setiap pergi kak... Bahkan aku baru bangun tidur aja aku mengecek penampilan ku kak, karena aku takut beruntusan ku ada yang nambah” (W2/S2/034)

“seringlah kak setiap aku selesai memakai skincare aku cek penampilan lagi, setelah memakai baju pun aku mengecek kembali penampilan ku kak, terus setiap sudah selesai aku berdandan aku cek penampilan terus-menerus kak, karena aku takut ada yang kurang dari penampilanku nantinya.” (W2/S2/036)

“aku selalu bawa cermin kemana pun aku pergi. Bahkan kalau aku sudah sampai di sekolah misalnya kak, aku langsung ke toilet untuk memeriksa penampilanku lagi, aku khawatir ada yang kurang pada penampilan ku nantinya malah membuat aku kurang percaya diri kak.” (W2/S2/040)

Aspek Hubungan Sosial

Keterhambatan dalam menjalin hubungan atau relasi social dialami oleh kedua subjek penelitian disebabkan perasaan tidak percaya diri dan malu karena kondisi wajah atau bagian tubuh yang dianggap tidak menarik. Perasaan khawatir akan dinilai negatif membuat kedua subjek menarik diri dan menghindari pertemuan dengan teman-teman. Hal ini membuat kedua subjek sering menutup diri dari lingkungan social.

PEMBAHASAN DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan maka diperoleh kesimpulan bahwa subjek memiliki kecenderungan gejala *body*

dysmorphic disorder, dimana subjek tidak puas terhadap penampilan yang dimilikinya sehingga mencoba berbagai cara untuk mendapatkan penampilan yang menarik. Subjek berusia 16-17 dimana pada usia tersebut remaja madya seharusnya melakukan peran-peran menuju remaja akhir. Remaja menilai hal apa-apa saja yang mereka lakukan, apakah dia lebih baik dari temannya atau lebih buruk dari temannya (Santrock.2010).

Subjek mengaku bahwa karena kurangnya rasa percaya diri dalam diri mereka, mereka lebih banyak menghabiskan waktu dirumah daripada berkumpul dengan teman-temannya. Subjek yang memiliki sifat yang ceria, aktif dan senang bersosialisasi merasa terbebani dengan rendahnya rasa kepercayaan diri mereka karena mereka tidak bisa lebih sering berkumpul dengan teman-teman karena malu terhadap penampilan.

Hal tersebut yang menyebabkan subjek lebih banyak menggurung diri di rumah walaupun sebenarnya subjek ingin ikut berkumpul menghabiskan waktu dengan teman-temannya, namu subjek khawatir akan penilaian buruk orang lain yang melihat penampilannya.

SARAN

Berikut ini saran penelitian:

1. Remaja Putri

Bagi remaja putri, peneliti menyarankan agar remaja putri mau belajar untuk mampu merasakan dirinya cantik dalam kondisi versi diri sendiri, tanpa perlu membandingkan dengan orang lain.

2. Bagi orang tua

Saran peneliti bagi orangtua yakni agar orangtua tetap memperhatikan perkembangan remaja serta lebih peka terhadap kebutuhan remaja putri. Jadilah teman cerita bagi remaja untuk mendengarkan semua cerita remaja, sehingga remaja putri tidak terpuruk karena persepsi yang salah tentang penampilan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Saran peneliti bagi penelitian selanjutnya agar lebih menggali data mengenai kecenderungan gejala *body dysmorphic disorder* pada remaja putri, agar data yang diperoleh semakin memperkaya ilmu pengetahuan, khususnya ilmu psikologi, serta dapat memberikan manfaat bagi pembaca untuk membantu mengurangi perilaku remaja yang memiliki kecenderungan gejala *body dysmorphic disorder*.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiyanti, Y. (2008). Focus Group Discussion (Diskusi Kelompok Terfokus) Sebagai Metode Pengumpulan Dataa Penelitian Kualitatif. *Jurnal Keperawatan Indonesia* .
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual Of mental Disorders* (5th ed.). England: American Psychiatry Publishing.
- Asosiasi Psikiater Amerika. (2000). Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental. Revisi Teks. edisi ke-4 Washington, DC: Asosiasi Psikiatri Amerika;
- Carol E. Watkins. (2006). Body Dysmorphic Disorder (BDD). [online]. Tersedia: http://www.ncpamd.com/body_dysmorphic_disorder.htm. [2 Agustus 2010]
- Chairi, A. (2009). Landasan Filsafat dan Metode Penelitian Kualitatif. Discussion Paper
- Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 4th ed. Washington, DC: American Psychiatric Association; 1994
- Edmawati, M.D., Hambali, I.M., & Hidayah, N. (2018). Keefektifan konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring untuk mereduksi body dysmorphic disorder. *Jurnal Pendidikan*, 3(8), 1076-1079.
- Enander, J., Ivanov, V. Z., Mataix-Cols, D., Kujala, R., Ljótsson, B., Lundström, S., ... Rück, C. (2018). Prevalence and heritability of body dysmorphic symptoms in adolescents and young adults: A population-based nationwide twin study. *Psychological Medicine*, 48(16), 2740–2747. <https://doi.org/10.1017/S0033291718000375>
- Fazriyani, G.Y & Desi, A.R (2019). Body Dysmorphic Disorder Tendency to Stress Level in Female Adolesences. 2, 105-112
- Groomi. D., (2014). An Introduction To Cognitive Psychology Process and Disorder. London: Psychology Press.
- J. Kevin Thompson. (2002). Body Images and Body Dysmorphic Disorder. [online].

Tersedia:

[http://www.athealth.com/consumer/disorder/BDD interview.html](http://www.athealth.com/consumer/disorder/BDD%20interview.html). [8 Agustus 2010]

Kepercayaan diri dan kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. 2

Lestari, S. (2017). Karakteristik distorsi kognisi pada remaja putri penderita gangguan dismorfik tubuh. 180–189

Manzilati, A. (2017). Metodologi Penelitian Kualitatif Paradigma, Metode, dan Aplikasi. Malang: UB Press

Mukhlis, A. 2013. Berpikir Positif pada Ketidakpuasan terhadap Citra Tubuh. *Jurnal Psikologi Islam*. 10 (1), 5-13

Nourmalita, M. (2016). Pengaruh Citra Tubuh terhadap Gejala Body Dismorphic Disorder yang Dimediasi Harga Diri pada Remaja Putri. 19–20

Nurlita, D., & Lisiswanti, R. (2016). Body Dymorphic Disorder. 5, 80–85. <https://doi.org/10.1192/bjp.169.2.196>