

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu tugas perkembangan remaja adalah menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif (Hurlock, 1980:10). 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*. Remaja yang cemas terhadap penampilan fisiknya secara tidak langsung akan mengganggu kegiatan atau rutinitas keseharian mereka. Kegelisaaan remaja banyak disebabkan oleh percepatan perkembangan fisik beserta kendala-kendalanya dan hambatan psikologis yang dialami sehubungan dengan perilaku sosial.

Keinginan untuk memiliki tubuh yang menarik mendorong perempuan untuk melakukan berbagai usaha untuk melakukan perubahan pada tubuh secara keseluruhan maupun pada bagian-bagian tubuh tertentu dengan bermacam cara seperti menjalani operasi plastik. Diet yang berlebihan tanpa berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi dilakukan oleh sebagian remaja putri untuk mencapai bentuk tubuh yang menurut mereka lebih ideal. Remaja menilai tubuh yang mereka miliki dengan standar yang menjadi ukuran masyarakat. Rasa tidak puas yang berlebihan pada tubuh menyebabkan mereka berusaha keras melakukan perubahan dan penyesuaian-penyesuaian pada tubuh dan penampilan mengikuti norma-norma kecantikan kultural. Padahal ukuran tubuh yang ideal bagi perempuan selalu mengalami perubahan dari tahun ke tahun

Bagi remaja penampilan fisik merupakan aspek penting dalam menjalani aktivitasnya, karena pada masa remaja yang menjadi ukuran kesempurnaan seseorang terlihat dari penampilannya. Sebagian besar remaja merasa percaya diri apabila mereka mampu menunjukkan jati diri yang sebenarnya. Jika remaja tidak dapat memahami dirinya secara keseluruhan, mereka cenderung gelisah. Apabila pemahaman remaja mengenai dirinya memiliki kesamaan dengan gambaran ideal yang mereka pahami, remaja cenderung merasa tenang dan stabil. Akan tetapi, jika terjadi perbedaan yang mencolok antara dirinya dengan gambaran ideal yang dipahaminya, mereka cenderung frustrasi dan mengalami kebingungan.

Menurut Clara R.P (1993:41) Kebingungan yang dialami mahasiswa adalah sebagai salah satu akibat masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa remaja sering

menimbulkan perilaku yang kurang tepat, seperti rendahnya diri, sikap pesimis, rasa cemas yang berlebihan, dan penilaian yang negatif terhadap diri sendiri. Sehingga menimbulkan perasaan ganjil dan berbeda dengan orang lain. Perasaan ganjil dan berbeda dengan orang lain ini terkadang menimbulkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri.

Setiap orang pasti pernah merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya sehingga mencari cara untuk bisa “merasa” tampil lebih baik. Menurut Roberta Honigman & David J. Castle, *body image* (gambaran tubuh) adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya; bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dia pikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas bagaimana ‘kira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya. Sebenarnya, apa yang dia pikirkan dan rasakan, belum tentu benar-benar merepresentasikan keadaan yang aktual, namun lebih merupakan hasil penilaian diri yang subyektif.

Untuk menampilkan kedewasaannya para mahasiswa berpenampilan semenarik mungkin, karena mereka memiliki pandangan bahwa yang menarik dalam penampilan biasanya dapat diterima lebih oleh orang lain dari pada mereka yang kurang berpenampilan menarik. Mereka juga menyadari bahwa daya tarik fisik berperan penting dalam pergaulan baik kampus ataupun di luar kampus.

Peran masyarakat dan media, memang membawa pengaruh yang besar dalam mendorong seseorang untuk begitu peduli pada penampilan dan *image* tubuhnya. Contohnya saja, sejak dulu di dalam masyarakat sudah terlihat pola-pola, bahwa yang cantik, yang ganteng, yang ‘keren, yang langsing, akan lebih populer, disukai dan banyak mendapatkan peluang di sana sini – dari pada yang “biasa-biasa saja”. Belum lagi, berbagai media dan iklan bermunculan di sana sini untuk memperkenalkan kemampuan produk mereka yang tentu saja banyak mendapat sambutan hangat dari masyarakat, baik tua muda, pria maupun wanita. Kehadiran media, tidak dipungkiri semakin mendorong pribadi-pribadi untuk meletakkan standard ideal dirinya – seperti yang dikehendaki oleh ‘masyarakat. Kecantikan dan kesempurnaan fisik, menjadi ukuran ideal bagi seseorang sehingga banyak yang berusaha mengejar kecantikan dan kesempurnaan, dengan bantuan kosmetik, *gymnastic*, *fashion* yang *up to date*, ke salon untuk menata rambut mode mutakhir, sampai dengan melakukan koreksi wajah dan tubuh di sana sini.

Provokasi yang gencar itu menyebabkan banyak orang mengukur dirinya dengan gambaran yang ada di berbagai media massa. Akibatnya, sejumlah orang merasakan adanya

kesenjangan antara gambaran (*image*) tubuh yang ideal dengan gambaran tubuh yang sebenarnya. Hal itu menyebabkan emosi kecewa, sedih, putus asa, jengkel, cemas dan marah (Buss, 2001; Zeinuddin 2006).

Remaja mengalami beberapa perubahan, salah satu diantaranya adalah perubahan fisik. Perubahan fisik yang dialami remaja menimbulkan beberapa permasalahan seperti penerimaan yang kurang positif terhadap kondisi tubuh yang dimiliki. Biasanya remaja mempunyai standar-standar tertentu tentang sosok fisik ideal yang mereka dambakan. Misalnya, standar cantik adalah berpostur tinggi, bertubuh langsing, dan berkulit putih. Namun tentu saja tidak semua remaja memiliki kondisi fisik seideal itu. Karenanya, remaja harus belajar menerima dan memanfaatkan seperti apapun kondisi fisiknya dengan mengoptimalkan perkembangannya seefektif mungkin. Mahasiswa sebagai kelompok remaja selalu menjaga penampilan sehingga secara penampilan fisik dapat terlihat menarik.

Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Aliffia Ananta (2010) pada 35 remaja yang berprofesi sebagai model di Surabaya menunjukkan hasil bahwa ada hubungan yang kuat antara penerimaan diri dengan kecenderungan BDD dimana ketika penerimaan diri tinggi maka semakin rendah kecenderungan BDD begitupun sebaliknya. (Ananta, 2010)

Mahasiswa perlu menanamkan keyakinan bahwa keindahan lahiriah (fisik) bukanlah ukuran sesungguhnya dari sebuah kecantikan. Kecantikan sejati justru bersumber dari hati nurani, akhlak, serta kepribadian yang baik. Seperti kata pepatah: “*beauty is not in the face, beauty is a light in the heart*” (kecantikan bukan pada wajah, melainkan cahaya dari dalam hati). Bahkan dalam Islam, Rasulullah Muhammad SAW bersabda: “ sesungguhnya Allah tidak melihat bentuk-bentuk tubuhmu dan harta-hartamu, tetapi Allah melihat hati dan amal-amalmu” (HR. Muslim).

Pada remaja dalam hal mahasiswa, emosi menjadi sangat labil akibat dari perkembangan hormon-hormon yang ada pada tubuh remaja yang berkembang begitu pesat. Di samping itu, remaja mulai mengerti tentang gengsi, penampilan, dan daya tarik seksual. Hal inilah yang menjadi latar belakang mengapa muncul sindrom *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) dikalangan remaja. Menurut Katherine Phillips (Rini, 2004) *Body Dysmorphic Disorder* (BDD), pada umumnya mulai tampak ketika seseorang individu dalam masa remaja atau awal masa remaja (bisa jadi berawal sejak masa kecil, namun selama ini tidak terdeteksi). Pada masa inilah individu semakin memperhatikan perubahan yang terjadi pada dirinya (ukuran dan bentuk

tubuh). Sangatlah wajar, jika remaja memperhatikan dan mencemaskan penampilannya, apabila perubahan fisik yang semakin berubah.

Pada dasarnya, kecemasan itu bersifat sementara dan akan memudar dengan sendirinya ketika seorang mahasiswa mampu membangun rasa percaya diri yang positif dan realistis-kongkrit melalui aktivitas dan pengalaman sehari-hari. Namun, ada juga yang semakin tenggelam dalam kepanikan dan kecemasan, karena mereka sangat menginginkan penampilan yang ideal, kecantikan, kelangsingan atau bahkan bagi remaja laki-laki menginginkan terlihat kekar dengan memiliki bentuk tubuh yang proporsional, karena yang menjadi satu-satunya tolak ukur dalam hal ini adalah ideal diri (Rini :2004); available at : [http://: www.e-psikologi.com](http://www.e-psikologi.com), 15 September 2012).

Perhatian yang berlebihan terhadap citra tubuh sendiri amat kuat dan mencolok pada masa remaja selama masa pubertas, saat remaja lebih tidak puas akan keadaan tubuhnya dibandingkan dengan akhir masa remaja (Hamburg, dalam Santrock, 2003:93). Berdasarkan analisis, remaja yang rentan terhadap kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) tidak jauh dari gaya hidup yang merupakan refleksi dari lingkungan serta daya serap informasi yang mendukung.

Masalah yang timbul manakala penilaian kecantikan atau ketampanan mengalami pergeseran paradigma adalah gejala mencemaskan penampilan yang disebut sebagai *Body Dysmorphic Disorder* (BDD). Hasil penelitian menunjukkan 30-40% warga Amerika menderita gangguan kecemasan ringan mengenai penampilan, 1-2% dari populasinya mencemaskan penampilan yang kronis, 70% kasus *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) dimulai sejak remaja (Weinshenker, 2001; Thompson, 2002).

Pada seorang remaja, terjadi permasalahan seputar perubahan fisik. Hanya sedikit remaja yang mengalami kateksis tubuh, atau merasa puas dengan tubuhnya. Ketidakpuasan lebih banyak dialami di beberapa bagian tubuh tertentu. Kegagalan mengalami kateksis tubuh menjadi salah satu penyebab timbulnya konsep diri yang kurang baik dan kurangnya harga diri selama remaja.

Konsep diri yang merupakan gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya, yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan. Konsep diri bukan merupakan faktor bawaan, melainkan berkembang dari pengalaman yang terus menerus dan terindeferensiasi. Kehidupan yang sehat, baik fisik maupun psikologi salah

satunya di dukung oleh konsep diri yang baik dan stabil sehingga dapat mencegah timbulnya stres.

Meski konsep diri tidak langsung ada, begitu individu di lahirkan, tetapi secara bertahap seiring dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan individu, konsep diri akan terbentuk karena pengaruh lingkungannya. selain itu konsep diri juga akan di pelajari oleh individu melalui kontak dan pengalaman dengan orang lain termasuk berbagai stressor yang dilalui individu tersebut. Hal ini akan membentuk persepsi individu terhadap dirinya sendiri dan penilaian persepsinya terhadap pengalaman akan situasi tertentu.

Sebagaimana menurut Sanford & Donovan (dalam Kozier & Erb, 1987) pengaruh konsep diri dalam kehidupan berupa: mempengaruhi cara berpikir dan berbicara seseorang, mempengaruhi cara individu melihat ke dunia luar, mempengaruhi individu dalam memperlakukan orang lain, mempengaruhi pilihan seseorang, mempengaruhi kemampuan individu untuk menerima atau memberikan kasih sayang, dan mempengaruhi kemampuan individu untuk melakukan sesuatu. (Salbiah 2003)

Ada sebagian orang, yang kemudian amat merasa terganggu dan tidak nyaman dengan penampilan fisiknya. Mereka merasa punya kekurangan yang fatal dan sulit diperbaiki, mereka merasa buruk rupa. Begitu besarnya perhatian mereka akan “kekurangan” dan “keburukan” (yang padahal orang lain tidak memandangnya demikian), sehingga seluruh daya upaya, tenaga dan biaya, digunakan untuk menutupi kekurangan. Namun semua itu tidak membawa hasil, karena tetap saja semua usaha tidak bisa mengubah penilaian diri. Banyak yang jatuh dalam stress dan depresi, hingga akhirnya tidak bisa belajar, tidak bisa kerja, tidak bisa sosialisasi, bahkan tidak bisa menikmati hidup. Ketidakpuasan yang ekstrim terhadap penampilan ini, diistilahkan sebagai *Body Dysmorphic Disorder*. *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) sendiri adalah gangguan pada seseorang yang mengalami ketidak-puasan terhadap beberapa bagian tubuh dengan tingkat yang tinggi, kecemasan yang ditunjukkan dengan perilaku *obsesif-kompulsif*, pikiran dan perasaan yang negatif mengenai tubuh, serta menghindari hubungan dan situasi sosial.

Sebagian mahasiswa melakukan berbagai usaha agar mendapatkan gambaran tubuh yang ideal sehingga terlihat menarik seperti, berpakaian sesuai dengan bentuk tubuh atau menggunakan alat-alat kecantikan, namun adakalanya usaha tersebut belum sepenuhnya dapat memuaskan penampilan mereka. Hal ini sejalan dengan pendapat Dion (Hurlock, 1980) yang

menyatakan bahwa meskipun pakaian dan alat-alat kecantikan dapat digunakan untuk menyembunyikan bentuk-bentuk fisik yang tidak disukai remaja dan untuk menonjolkan bentuk fisik yang dianggap menarik, tetapi hal tersebut belum cukup untuk menjamin adanya perasaan puas terhadap tubuhnya.

Kepedulian terhadap penampilan dan gambaran tubuh yang ideal dapat mengarah kepada upaya obsesif seperti mengontrol berat badan. Pola ini menjadi lebih umum diantara perempuan ketimbang anak laki-laki. Pada umumnya mereka melakukan diet, berolahraga, melakukan perawatan tubuh, mengkonsumsi obat pelangsing dan lain-lain untuk mendapatkan penampilan yang menarik dan badan yang ideal. Ketidakpuasan tampilan fisik yang dirasakan oleh mahasiswi lebih banyak terjadi pada bagian-bagian tubuh tertentu seperti wajah, warna kulit, pinggang dan paha. Hal ini ditunjukkan dengan banyaknya mahasiswa yang pergi ke berbagai klinik kecantikan (Skin Care) yang berlomba-lomba menawarkan perawatan wajah sampai perawatan tubuh dengan biaya yang lumayan menguras kantong, tetapi demi mendapatkan penampilan yang ideal mereka melakukan perawatan wajah dan tidak memperdulikan biaya perawatan yang mahal asalkan mendapatkan penampilan yang diinginkan. Sedangkan pada mahasiswa ketidakpuasan terjadi pada tubuh dan berat badannya sehingga mereka melakukan fitness, serta ketidakpuasan model rambut yang dimiliki sehingga mereka berlama-lama mematumng didepan cermin dengan menyisir rambut dan memakai pelembab rambut.

Jika semua konsep ideal menurut mereka tidak terpenuhi, bisa saja membuat mereka semakin stress ketika dirinya meletakkan penilaian dan penerimaan sosial di atas segala-galanya. Padahal, kesempurnaan atau pun kecantikan itu adalah sebuah nilai yang relatif, karena berbeda antara satu individu dengan yang lain, antara satu budaya dengan yang lain, antara satu masyarakat dengan masyarakat lain.

Berdasarkan penjelasan dan uraian diatas, peneliti terdorong untuk melakukan sebuah penelitian. Kegiatan penulis untuk mengamati dan mengkaji masalah ini difokuskan kepada: **“HUBUNGAN KONSEP DIRI DENGAN *BODY DYSMORPHIC DISORDER (BDD)* PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG ANGKATAN 2012”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, ada beberapa permasalahan yang dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat konsep diri mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2012?
2. Bagaimana tingkat *Body Dysmorphic Disorder* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2012?
3. Adakah hubungan antara konsep diri dengan *body Dysmorphic Disorder* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2012?

C. Tujuan Penelitian

1. Mendapatkan gambaran tentang tingkat konsep diri mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2012.
2. Mendapatkan gambaran umum tentang tingkat *body Dysmorphic Disorder* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2012.
3. Mendapatkan gambaran tentang adanya hubungan antara konsep diri dengan *body Dysmorphic Disorder* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2012.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memperoleh manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
Secara keilmuan, hasil penelitian ini dapat memperkaya khasanah ilmu psikologi khususnya berkaitan tentang teori konsep diri dan *Body dysmorphic Disorder* dan menambah khazanah ilmu pengetahuan lainnya.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi peneliti, mampu mengembangkan kualitas penulisan penelitian ilmiah di bidangnya serta memahami kajian ilmu psikologi terkait dengan hubungan konsep diri dengan *body Dysmorphic Disorder*.
 - b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan peneliti lain untuk meneliti lebih lanjut tentang konsep diri dengan *body Dysmorphic Disorder* pada kasus yang lainnya untuk memperkuat, memperkaya dan membandingkan temuannya.

