

## **BAB II**

### **ACUAN TEORETIK**

#### **2.1 Konsep Dasar *Body Dysmorphic Disorder* (BDD)**

##### **2.1.1 Definisi *Body Dysmorphic Disorder* (BDD)**

*Body Dysmorphic Disorder* (BDD) awalnya dikategorikan sebagai *Dysmorphobia*. Istilah tersebut untuk pertama kalinya dimunculkan oleh seorang dokter Italia yang bernama Morselli pada tahun 1886. *Dysmorphobia* berasal dari bahasa Yunani, “*dysmorph*” yang berarti *Misshappen* (terjadi sesuatu yang salah) dalam bahasa Inggris. Kemudian, namanya diresmikan oleh *American Psychiatric Classification* (APA) menjadi *Body Dysmorphic Disorder* (BDD).

Istilah *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) secara formal dalam *Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorder 4<sup>th</sup> Ed* (DSM IV). Untuk menerangkan kondisi seseorang yang terus menerus memikirkan kekurangan fisik minor atau bahkan *imagine defect* yaitu membayangkan kecacatan tubuh. Akibatnya, individu tidak hanya merasa tertekan bahkan juga melemahkan taraf berfungsinya individu dalam kehidupan sosial, pekerjaan dan bidang kehidupan lainnya (misalnya, kehidupan keluarga dan perkawinan).

Media kadang menyebutnya sebagai “*Imaginedsomatoform Ugliness Syndrome*” atau dikenal dengan gejala pencitraan buruk. BDD dimasukkan kedalam DSM IV (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*) dibawah *Somatization Disorders*. Keduanya merupakan gangguan tubuh (*somatoform*) yang disebabkan oleh pengaruh psikologis dan kesulitan emosional yang ditunjukkan dengan bentuk-bentuk perilaku tubuh tertentu.

Kata “*soma*” berasal dari bahasa Yunani yang memiliki persamaan istilah dengan “*body*”. *Somatoform disorders* merupakan lima gangguan

besar yang saling berhubungan dengan tubuh (Bruno, 1989), pejelasanannya sebagai berikut:

1. *Conversion disorder* adalah suatu kapasitas kerusakan fisik yang disebabkan oleh konflik emosional.
2. *Hypochondriasis* diartikan sebagai karakteristik gangguan mental yang kronis dan kecemasan yang irasional mengenai kesehatan.
3. *Somatization disorders* adalah kerusakan fisik yang ditandai oleh adanya kondisi saraf yang lemah dan kecapaian yang terus menerus karena konflik psikis.
4. *Body Dysmorphic Disorder* merupakan bentuk gangguan mental yang mempersepsi tubuh dengan ide-ide bahwa dirinya memiliki kekurangan yang berarti pada wajah dan badannya sehingga kekurangan itu membuatnya tidak menarik.
5. *Somatoform pain disorders* merupakan gangguan perasaan sakit tanpa alasan yang jelas.

Secara klinis, BDD merupakan bagian dari *Obsessive Compulsive Disorders* (OCD) (<http://www.rhodeislandhospital.org/about-bdd.html>, oleh Phillips). Kartini Kartono (1985:104), menjelaskan mengenai *Obsessive Compulsive Disorder* (OCD) sebagai berikut:

*“Simptom reaksi obsesif kompulsif ialah kekacauan psikoneurotik dengan kecemasan-kecemasan, yang berkaitan dengan pikiran-pikiran yang tidak terkontrol, dan berhubungan dengan impuls-impuls repetitive untuk melakukan suatu perbuatan. Penderita sadar kalau pikiran dan kecemasan itu sia-sia, tidak pantas/tidak perlu, abnormal, absurd dan tidak mungkin. Namun ia tidak mampu mengontrolnya...”*

Secara sederhana, orang yang mengalami gangguan BDD selalu mencemaskan penampilan karena merasa memiliki kekurangan pada tubuhnya (*body image* yang negatif). *Body Image* adalah suatu pandangan internal seseorang mengenai penampilannya. *“Body image is an internal view of one’s own appearance”* (Thompson, 2002). Davison, Neale, dan Kring (2010) juga menjelaskan tentang seseorang yang mengalami BDD, mereka yang mengalami gangguan tersebut dipenuhi

kekhawatiran dengan kerusakan penampilan yang hanya dalam bayangannya atau dilebih-lebihkan, sering kali pada wajah, contohnya, kerutan wajah, bulu di wajah yang lebat, bentuk atau ukuran hidung.

Definisi BDD dapat diindikasikan dengan gejala ketidakpuasan tingkat tinggi terhadap tubuh, pemikiran negatif atau hubungan kognisi terhadap bagian-bagian tubuh tertentu bahkan tingkatan yang tinggi dari penghindaran situasi sosial yang disebabkan perasaan-perasaan negatif mengenai tubuh.

*“these measure may indicate high levels of body dissatisfaction, negative thoughts, or cognitions associated with certain body parts, or even high levels of social avoidance due to negative feelings about the body”* (Thompson, 2002).

Dengan demikian, BDD adalah gangguan pada seseorang yang mengalami ketidakpuasan terhadap beberapa bagian tubuh dengan tingkat tinggi, kecemasan yang ditunjukkan dengan perilaku *obsesif-compulsif*, pikiran dan perasaan yang negatif mengenai tubuh, serta menghindari hubungan dan situasi sosial.

### **2.1.2 Gejala-Gejala *Body Dysmorphic Disorder* (BDD)**

Pakar *Body Image* dan BDD, David Veale menjelaskan bahwa gejala BDD sudah banyak ditemukan melalui beberapa bentuk perilaku oleh para peneliti terdahulu. Beberapa penelitian tersebut dirangkum dan menjadi gejala indikasi BDD. Adapun gejala-gejala yang mengindikasikan BDD, adalah sebagai berikut:

1. Secara berkala mengamati bentuk penampilan lebih dari satu jam per hari atau menghindari sesuatu yang dapat memperlihatkan penampilan, seperti melalui cermin atau kamera.
2. Mengukur atau menyentuh kekurangan yang dirasakannya secara berulang-ulang.
3. Meminta pendapat yang dapat mengukuhkan penampilan setiap saat.
4. Mengkamufleskan kekurangan fisik yang dirasakannya.
5. Menghindari situasi dan hubungan sosial.

6. Mempunyai sikap obsesi terhadap selebritis atau model yang mempengaruhi idealitas penampilan fisiknya.
7. Berpikir untuk melakukan operasi plastik.
8. Selalu tidak puas dengan diagnosa *dermatologist* atau ahli bedah plastik.
9. Mengubah-ubah gaya dan model rambut untuk menutupi kekurangan yang dirasakannya.
10. Mengubah warna kulit yang diharapkan memberi kepuasan pada penampilan.
11. Berdiet secara ketat dengan kepuasan tanpa akhir.

### **2.1.3 Aspek *Body Dysmorphic Disorder* (BDD)**

#### *2.1.3.1 Ketidakpuasan Terhadap Bentuk Tubuh.*

Ketidakpuasan sosok tubuh sendiri memiliki beberapa pengertian. Menurut Rosen dan Reiter (dalam Asri dan Setiasih, 2004) ketidakpuasan sosok tubuh adalah keterpakuan pikiran akan penilaian yang negatif terhadap tampilan fisik dan adanya perasaan malu dengan keadaan fisiknya ketika berada di lingkungan sosial. Berdasarkan pengertian tersebut, ketidakpuasan sosok tubuh dapat didefinisikan sebagai perasaan tidak puas terhadap keseluruhan tubuh maupun karakteristik bagian tubuh sehingga timbul perasaan malu ketika berada di lingkungan sosial.

Menurut Mary (2007) berdasarkan poling dari majalah *Gracia* di Inggris pada tahun 2006 diketahui bahwa bagian tubuh yang dibenci oleh remaja putri adalah pinggang, dada, kaku, dan wajah (Kawanku Nomor 07-2007, 12-19 Februari 2008). Hal tersebut diperkuat oleh pernyataan Ratnawati (2000, dalam Cahyaningtyas, 2009) yang mengatakan bahwa ketidakpuasaan sosok tubuh yang dirasakan oleh remaja putri di Indonesia lebih banyak terjadi pada bagian-bagian tubuh tertentu seperti wajah, warna kulit, pinggang dan paha. Sehingga, banyak dari mereka yang mengambil jalan

pintas untuk menutupi kekurang yang dimilikinya agar terlihat menarik.

#### 2.1.3.2 *Kecemasan yang ditunjukkan dengan Perilaku Obsesif-Kompulsif.*

Menurut Katherine Philips, BDD pada umumnya mulai tampak ketika seorang individu dalam masa remaja atau pun awal masa dewasa. Pada masa inilah individu semakin memperhatikan perubahan yang terjadi pada dirinya (ukuran dan bentuk tubuh). Sangatlah wajar, jika remaja memperhatikan dan mencemaskan penampilannya. Remaja tidak mampu mengontrol emosi seperti sering merasa kecewa, sedih, serta marah sehingga dalam menilai tubuh atau fisik mereka hanyalah rasa tidak puas atau tidak suka.

Remaja yang mengalami ketidakpuasan sosok tubuh seringkali mengecek kondisi tubuhnya, seperti menimbang berat badan dan melihat tampilan fisiknya di depan cermin dengan frekuensi yang berlebihan. Hal tersebut sama dengan pendapat Katherine Philips yang mengatakan bahwa Orang dengan BDD sibuk dengan kekurangan yang dirasakan pada penampilan mereka. Mereka khawatir tentang penampilan mereka untuk setidaknya satu jam sehari. Rata-rata, orang dengan BDD menghabiskan waktu 3-8 jam sehari, berpikir bahwa mereka terlihat menarik, jelek, atau cacat.

Davison, Neale, Kring (2010) juga mengatakan hal yang sama bahwa, orang dengan BDD dapat menghabiskan waktu selama berjam-jam secara kompulsif setiap hari untuk mengecek kerusakan atau kekurangan tersebut, memandangi diri mereka di cermin. Keprihatinan tentang penampilan mereka tersebut menyebabkan tekanan emosional yang signifikan, misalnya, perasaan depresi, cemas, panik, atau bahkan berpikiran untuk bunuh diri. Dan bila hal tersebut terjadi pada remaja maka, akan

mengganggu kegiatan mereka sehari-hari seperti misalnya, di tempat kerja, sekolah, dengan teman atau situasi sosial lainnya.

#### 2.1.3.3 *Pikiran dan Perasaan Negatif Mengenai Tubuh.*

Remaja yang mengalami ketidakpuasan sosok tubuh akan menilai secara negatif bentuk tubuhnya baik secara keseluruhan maupun bagian dari tubuhnya. Dampak lain yang disebabkan oleh pikiran dan perasaan yang negatif mengenai tubuh adalah berpikiran untuk melakukan diet yang berlebihan, tidak sesuai dengan standar kesehatan, melakukan olahraga sampai membuat tubuh lemas, menggunakan *make up*, bahkan tak jarang untuk melakukan bedah plastik.

Hal tersebut sejalan dengan fenomena yang terjadi di Indonesia, dimana menurut Perhimpunan Ahli Bedah Plastik Indonesia (PERAPI) pada tahun 1999 (dalam Cahyaningtyas, 2009) sebanyak 249 kasus ditangani akibat suntikan silikon, khususnya silikon cair ([www.swa.co.id](http://www.swa.co.id), oleh Theddeus, 25 April 2007).

#### 2.1.3.4 *Menghindari Situasi dan Hubungan Sosial.*

Pada umumnya, remaja yang mengalami ketidakpuasan sosok tubuh akan merasa malu terhadap bentuk tubuhnya bila bertemu ataupun berada di dalam lingkungan sosial. Hal ini dikarenakan individu tersebut merasa orang lain selalu memperhatikan tampilannya, sering merasa malas untuk mengikuti aktivitas sosial yang berhubungan dengan orang lain bahkan tidak jarang remaja melakukan penghindaran situasi sosial (di lingkungan bermain, sekolah) dan hubungan sosial dengan cara menarik diri dan lebih bersikap apatis terhadap sekitar.

### **2.1.4 Faktor Penyebab *Body Dysmorphic Disorder* (BDD)**

Sampai saat ini, belum ada penelitian yang memastikan penyebab BDD dengan jelas. Riwayat dilecehkan tubuhnya pada masa kanak-kanak, tidak dicintai orang tua, dan mempunyai penyakit yang mempengaruhi penampilan, jerawat misalnya, bisa dikategorikan menjadi penyebab gejala BDD. Jika diklasifikasikan, ada dua aspek yang masih menjadi dugaan penyebab BDD. Pertama, adanya ketidakseimbangan cairan kimia (hormon Serotonin) di dalam otak, yang berpengaruh terhadap kapasitas obsesi. Kedua, adanya kemungkinan bahwa faktor-faktor sifat, psikologis, maupun budaya menjadi penyebab munculnya BDD, dengan alasan bahwa pencitraan diri yang muncul ke permukaan dengan konsep cantik dan tampan yang dipaparkan media sangat berlebihan.

Pandangan cantik dan tampan muncul manakala seseorang terlihat berkulit putih, mempunyai bentuk tubuh yang ideal (hidung mancung, kulit mulus, dan sebagainya). Hal tersebut sama seperti yang dikatakan oleh ahli BDD Katherine Phillips yang mengatakan bahwa memang penyebab gangguan BDD ini belum diketahui. Kemungkinan kombinasi dari beberapa faktor yang menyebabkan BDD adalah faktor genetik dan faktor lingkungan yang fokus pada penampilan.

## **2.2 Remaja**

### **2.2.1 Definisi Remaja**

Remaja atau *adolescence* berasal dari bahasa Latin "*adolescere*" yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa (Hurlock, 2006). Santrock (2003) mengartikan remaja (*adolescence*) sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, serta sosial-emosional yang terjadi berkisar dari perkembangan fungsi seksual, proses berpikir abstrak sampai pada kemandirian. Remaja mempunyai pengertian yang luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Secara

psikologis, pada usia remaja individu berinteraksi dengan masyarakat dewasa, anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada pada tingkatan yang sama sekurang-kurangnya dalam masalah hak. Integrasi dalam masyarakat (dewasa) mempunyai banyak aspek afektif, yang berhubungan dengan masa puber. Termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok, transformasi intelektual yang khas dari cara berpikir remaja ini memungkinkannya untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa, yang pada kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan ini (Piaget dalam Hurlock, 2006).

Remaja merupakan masa perkembangan sikap tergantung (*dependence*) terhadap orang tua ke arah kemandirian (*independence*), minat-minat seksual, perenungan diri, dan perhatian terhadap nilai-nilai estetika serta isu-isu moral (Salzman dalam Yusuf, 2004). Lustin Pikunas (dalam Yusuf, 2004) menambahkan, bahwa dalam budaya Amerika, periode remaja dipandang sebagai masa storm & stress, frustrasi dan penderitaan, konflik dan krisis penyesuaian, mimpi dan melamun tentang cinta, serta perasaan teralinesi (tersisihkan) dari kehidupan sosial budaya orang dewasa.

Usia remaja biasanya disebut juga dengan usia belasan. Remaja adalah mereka yang berumur 13-16 tahun (remaja awal), 17-18 tahun (remaja akhir) (Hurlock, 2006). Masa remaja dimulai pada usia 11 atau 12 tahun sampai masa remaja akhir yaitu pada awal usia dua puluhan (Papalia dkk., 2011). Usia belasan tahun lebih populer dalam mengelompokkan usia remaja, namun sebenarnya remaja yang lebih tua yaitu sampai usia 21 tahun masih dianggap usia belasan tahun atau remaja (Hurlock, 2006). Monks dkk., (2004) menambahkan masa remaja secara global berlangsung antara umur 12 dan 21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun adalah masa remaja awal, 15-18 tahun adalah masa remaja pertengahan, dan 18-21 tahun adalah masa remaja akhir.

Berdasarkan pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan suatu periode perkembangan individu terjadi transisi



dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang matang meliputi kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Dan bila ditilik dari segi usia, siswa SLTP (SMP dan MTs) dan SLTA (SMA, MA, dan SMK) termasuk fase atau masa remaja. Fase remaja merupakan salah satu periode dalam rentang kehidupan siswa.

### **2.2.2 Ciri-ciri Remaja**

Selain berdasarkan umur, seperti uraian sebelumnya, seseorang dikatakan remaja apabila terdapat ciri-ciri tertentu. Menurut Hurlock (2006) ciri-ciri usia remaja antara lain:

*a. Masa Remaja Sebagai Periode yang Penting.*

Masa remaja merupakan masa yang penting karena merupakan masa terjadinya perkembangan fisik yang cepat disertai perkembangan mental, memerlukan penyesuaian mental dan membentuk sikap, nilai, serta minat baru. Perubahan cepat pada kematangan fisik yang meliputi perubahan tubuh dan hormonal yang terjadi pada masa ini, membuat masa remaja juga disebut usia pubertas (Santrock, 2003).

*b. Masa Remaja Sebagai Periode Peralihan.*

Remaja merupakan pertanda peralihan dari anak-anak menjadi dewasa. Hal ini berarti remaja harus meninggalkan segala sesuatu yang bersifat kekanak-kanakan dan juga harus mempelajari pola perilaku serta sikap baru untuk menggantikan perilaku dan sikap yang sudah ditinggalkan, meskipun terkadang sikap dan perilaku yang ditinggalkan dapat mempengaruhi pola perilaku dan sikap yang baru.

*c. Masa Remaja Sebagai Periode Perubahan.*

Terdapat beberapa perubahan yang bersifat universal pada diri individu saat usia remaja, antara lain: meningginya emosi, perubahan tubuh, minat, dan peran, perubahan nilai-nilai, serta sebagian remaja bersikap ambivalen, yaitu remaja

menginginkan dan menuntut kebebasan tetapi mereka sering takut bertanggung jawab akan akibat yang ditimbulkan dan meragukan kemampuan mereka untuk dapat mengatasi tanggung jawab tersebut.

*d. Masa Remaja Sebagai Usia Bermasalah.*

Masalah pada saat remaja sering menjadi masalah yang sulit dihadapi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Hal ini disebabkan anak ingin merasa mandiri, menolak bantuan orang lain padahal remaja belum memiliki pengalaman yang cukup dalam menyelesaikan masalah, karena sepanjang masa anak-anak mereka selalu dibantu orang tua dalam menyelesaikan masalah anak.

*e. Masa Remaja Sebagai Masa Mencari Identitas.*

Masa remaja merupakan awal mulai anak mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan teman-teman dalam segala hal seperti masa-masa sebelumnya, meskipun karena status yang mendua antara anak-anak dan dewasa menyebabkan remaja terkadang mengalami krisis identitas. Hal ini menyebabkan remaja mencoba mengangkat diri sendiri agar dipandang sebagai individu yaitu menggunakan simbol status seperti mobil, pakaian, dan kepemilikan barang-barang lain yang mudah terlihat, tanpa menanggalkan identitas remaja terhadap kelompok sebaya.

*f. Masa Remaja Sebagai Usia yang Menimbulkan Ketakutan.*

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapi, tidak dapat dipercaya, dan cenderung berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang seharusnya membimbing dan mengawasi remaja muda malah ketakutan bertanggungjawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang sebenarnya normal. Stereotip tersebut menyulitkan peralihan remaja menuju masa dewasa dan menimbulkan banyak pertentangan dengan orang tua, yang

justru semakin membuat jarak antara orangtua dan anak untuk meminta bantuan orangtua dalam menyelesaikan masalah anak.

g. *Masa Remaja Sebagai Masa yang Tidak Realistik.*

Remaja cenderung memandang ke arah diri sendiri dan orang lain sebagaimana yang mereka inginkan dan bukan sebagaimana keadaan yang sesungguhnya, terlebih dalam hal cita-cita. Cita-cita yang tidak realistik tersebut akan meningkatkan emosi remaja, sehingga mereka akan lebih mudah sakit hati dan kecewa apabila tidak dapat mendapatkan apa yang diinginkan.

h. *Masa Remaja Sebagai Ambang Masa Dewasa.*

Remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa untuk memberikan citra diri yang remaja inginkan, meski perilaku yang dilakukan negatif. Salzman dan Pikunas (dalam Yusuf, 2004) menambahkan, ciri-ciri yang lain usia remaja yaitu; (a) Berkembangnya sikap dependen kepada orang tua ke arah independen; (b) Minat seksualitas; (c) Kecenderungan untuk merenung atau memperhatikan diri sendiri, nilai-nilai etika, dan isu-isu moral.

Berdasarkan uraian tentang karakteristik atau ciri remaja di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri masa remaja antara lain: masa remaja sebagai periode yang penting, periode peralihan, periode perubahan, remaja sebagai usia bermasalah, masa mencari identitas, usia yang menimbulkan ketakutan, masa yang tidak realistik, ambang masa dewasa, masa berkembangnya sikap independen, minat seksualitas, dan kecenderungan untuk merenung serta memperhatikan diri sendiri.

### **2.2.3 Tugas perkembangan remaja**

Setiap fase perkembangan mempunyai serangkaian tugas yang harus diselesaikan dengan baik oleh setiap individu, sebab kegagalan menyelesaikan tugas perkembangan pada fase tertentu tidak baik pada

kehidupan fase berikutnya. Sebaliknya, keberhasilan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan pada fase tertentu akan memperlancar pelaksanaan tugas-tugas perkembangan pada fase berikutnya (Ali dan Asrori, 2008).

Menurut Hurlock (2006), tugas-tugas perkembangan pada masa remaja antara lain:

- a. Menerima fisik sendiri dan mempelajari cara-cara memperbaiki penampilan diri, sehingga sesuai dengan apa yang diinginkan. Hal ini dapat membantu remaja untuk memiliki kepuasan secara personal terhadap tubuh mereka.
- b. Menerima peran seks yang diakui oleh masyarakat. Tugas perkembangan ini lebih membutuhkan waktu lama bagi remaja putri untuk memenuhinya. Hal ini disebabkan sejak kecil remaja mendapat pendidikan untuk menjalankan peran yang sederajat antara pria dan wanita, tetapi pada saat remaja muncul tuntutan untuk belajar sebagai wanita feminim dewasa, yang dalam kehidupan sehari-hari memiliki peran yang berbeda antara pria dan wanita.
- c. Mencapai kebebasan emosional dari orang tua dan orang dewasa lain.
- d. Mencapai jaminan kebebasan ekonomis. Remaja menggunakan kekuatan dan ketrampilan fisik untuk merasakan kemampuan membangun kehidupan sendiri.
- e. Memilih dan menyiapkan lapangan pekerjaan. Remaja memilih dan mempersiapkan pekerjaan dengan menjalani pelatihan yang diperlukan untuk bekerja.
- f. Mengembangkan ketrampilan intelektual dan konsep yang penting untuk kecakapan sosial.
- g. Mencapai dan mengembangkan tingkah laku sosial yang bertanggung jawab. Hal ini dapat dicapai dengan mengembangkan nilai-nilai yang selaras dengan dunia nilai orang dewasa yang akan remaja masuki kelak.

- h. Mempersiapkan perkawinan dan tugas-tugas serta tanggung jawab kehidupan keluarga. Hal ini memang masih tabu dalam kehidupan sosial sehingga kurang dianggap penting dalam tugas perkembangan remaja, namun kurangnya persiapan tugas ini justru menjadi penyebab masalah yang tidak terselesaikan yang nantinya akan berpengaruh terhadap kehidupan dewasa mereka.

William Kay (dalam Yusuf, 2004) menambahkan beberapa tugas perkembangan masa remaja, yaitu:

- a. Menerima fisiknya sendiri berikut keanekaragaman kualitasnya.
- b. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur-figur yang mempunyai otoritas.
- c. Mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik cara individual maupun kelompok.
- d. Menemukan manusia model yang dijadikan identitasnya.
- e. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.
- f. Memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip atau falsafah hidup.
- g. Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan.

Selain itu, Erikson (1968, dalam Papalia, 2011) mengatakan bahwa tugas utama remaja adalah menghadapi *identity versus identity confusion*, yang merupakan krisis ke-5 dalam tahap perkembangan psikososial yang diutarakannya. Tugas perkembangan ini bertujuan untuk mencari identitas diri agar nantinya remaja dapat menjadi orang dewasa yang unik dengan sense of self yang koheren dan peranyang bernilai di masyarakat.

Untuk menyelesaikan krisis ini remaja harus berusaha untuk menjelaskan siapa dirinya, apa perannya dalam masyarakat, apakah nantinya ia akan berhasil atau gagal yang pada akhirnya menuntut

seorang remaja untuk melakukan penyesuaian mental, dan menentukan peran, sikap, nilai, serta minat yang dimilikinya.

### **2.3 *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) pada Remaja**

*Body Dysmorphic Disorder* (BDD) dapat dimulai pada anak usia dini hingga akhir usia 40 tahun. Biasanya dimulai pada masa remaja. Gejala *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) banyak muncul pada anak-anak dan remaja dibandingkan orang dewasa. Seperti orang dewasa, anak-anak dan remaja juga memiliki tingkat stress, memiliki banyak waktu untuk fokus pada seluruh area tubuh.

BDD pada anak-anak dan remaja biasanya menyebabkan masalah sehari-hari. Masalah ini dapat mencakup menurunnya nilai-nilai pelajaran, putus sekolah, menarik diri dari keluarga dan teman-teman. Namun, terlihat ada beberapa perbedaan BDD pada remaja dibandingkan dengan orang dewasa. BDD dan beberapa efeknya bisa lebih parah di masa remaja misalnya, percobaan bunuh diri yang mungkin lebih sering terjadi pada anak-anak atau remaja dibanding dengan orang dewasa dengan BDD. Maka dari itu, penelitian mengenai BDD ini perlu dilakukan guna memberi gambaran pada para remaja.

### **2.4 Sekolah**

Sekolah merupakan pengorganisir pusat pengalaman dalam kehidupan sebagian besar remaja. Sekolah menawarkan peluang untuk belajar informasi, menguasai keterampilan baru, dan menajamkan keterampilan yang sudah ada; berpartisipasi dalam olahraga, seni, dan aktivitas lain; mengeksplorasi pilihan pekerjaan; dan tempat berkumpul bersama teman. Sekolah juga meluaskan horison intelektual dan sosial. Walaupun demikian, sebagian remaja merasakan sekolah bukan sebagai peluang tetapi sebagai rintangan di jalan menuju masa dewasa (Papalia, Old, & Feldman, 2011).

Sekolah yang digunakan pada penelitian ini adalah SMA Yuppentek 1 Tangerang. Alasan peneliti menggunakan sekolah ini adalah SMA Yuppentek 1 merupakan salah satu sekolah swasta yang berada di Kota Tangerang, terkenal dengan siswa-siswinya yang modis, cantik dan tampan. Dari sekian banyak ekstrakurikuler yang ada di sekolah ini yang paling terkenal adalah ekstrakurikuler *modern dance*, karena siswi-siswi yang mengikutinya cantik dan populer, selain itu siswa-siswi di sekolah ini pun sering mengikuti ajang pemilihan duta pariwisata kota Tangerang, dan salah satu dari mereka sudah menjadi finalis dari ajang tersebut. Dapat dikatakan bahwa penampilan sangat penting bagi siswa siswi di sekolah ini.

#### **2.4.1 Sejarah SMA Yuppentek 1 Tangerang**

YUPPEN TEK adalah kepanjangan dari Yayasan Usaha Peningkatan Pendidikan Teknologi berdiri tanggal 16 Januari 1968. Pada awalnya berdiri adalah untuk memenuhi kebutuhan tenaga kerja seiring dengan perkembangan industri di Tangerang.

Kini sudah 40 Tahun berdiri YUPPEN TEK telah berkembang menjadi 18 unit kerja terdiri dari 1 Madrasah Ibtidaiyah, 4 SMP, 4 SMA, 7 SMK, dan 2 Perguruan Tinggi, yang tersebar di dua wilayah Daerah Tingkat II yaitu Kabupaten dan Kota Tangerang, yang berada di Kecamatan Tangerang, Ciledug, Balaraja, Curug, Legok dan Batu Ceper. Salah satu SMA Yuppentek yang didirikan di Komplek Perkantoran Cikokol Kecamatan Tangerang Kota Tangerang adalah SMA Yuppentek 1 Tangerang.

SMA Yuppentek 1 didirikan pada tanggal 18 Agustus 1983. Sekolah ini dibangun diatas tanah seluas 5.590 M2 berlokasi di jalan Perintis Kemerdekaan I nomor 1 Kota Tangrang, dengan status hak guna bangunan (HGB) berdasarkan Surat Keputusan Menteri Dalam Negeri tanggal 26 Februari 1986 nomor: SK.17/HP/DA/86.

#### 2.4.2 Visi dan Misi SMA Yuppentek 1 Tangerang

SMA Yuppentek 1 Tangerang memiliki Visi, yaitu untuk menjadi SMA pilihan utama di propinsi Banten. SMA Yuppentek 1 ini juga memiliki beberapa Misi, yaitu sebagai berikut:

- a. Melaksanakan pembinaan keagamaan pada seluruh warga sekolah.
- b. Meningkatkan mutu pelayanan, mutu penerimaan siswa baru, mutu pembelajaran, mutu lulusan.
- c. Mengembangkan sarana prasarana.
- d. Meningkatkan profesionalisme guru dan karyawan.
- e. Menghasilkan lulusan minimal 5% masuk Perguruan Tinggi Negeri.
- f. Meningkatkan pelatihan-pelatihan terhadap guru dan siswa sebagai upaya menjadi pemenang dalam kompetisi/kejuaraan/olimpiade di bidang akademik maupun non akademik.
- g. Meningkatkan disiplin guru, siswa dan pegawai.
- h. Meningkatkan kinerja.
- i. Studi banding, studi tour siswa dan guru
- j. Kerjasama dengan lembaga pendidikan dan nonpendidikan.

#### 2.5 Kajian Penelitian yang Relevan

Ada beberapa kajian penelitian yang relevan terhadap penelitian mengenai *Body Dysmorphic Disorder* (BDD). Penelitian-penelitian tersebut adalah sebagai berikut:

1. Charlotte N. Markey. (2010). *Invited Commentary: Why Body Image is Important to Adolescent Development*. Dalam *J Youth Adolescence* (2010) 39:1387-1391. Jurnal ini berisi tentang komentar-komentar mengapa *body image* itu penting untuk perkembangan remaja. Komentar dalam jurnal ini berisi rangkuman dari beberapa penelitian mengenai *body image* yang telah



dilakukan dan berfokus pada remaja. Penelitian-penelitian tersebut adalah mengenai *Pubertal Development and Body Image*, *Identity Development and Body Image*, *Family Relationships and Body Image*, *Peer Relationships and Body Image*, *Romantic Relationships and Body Image*, dan *Obesity, Eating Disorders, and Body Image*. Dengan adanya jurnal tersebut sangat membantu dalam mengkaji lebih dalam mengenai *body image*.

2. Penelitian oleh Nina Yunita Kartikasari. (2012). *Body Dissatisfaction terhadap psychological well being pada karyawan*. Dalam Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan mental Vol. 1 No. 02. Dari hasil penelitian ini disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Body Dissatisfaction* dengan *Psychological Well Being* pada karyawan. Maksudnya adalah, hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesa diterima, semakin tinggi *body dissatisfaction* maka akan semakin rendah *psychological well being* pada karyawan, begitu juga sebaliknya. Dari penelitian tersebut diharapkan untuk lebih dapat mengelola diri ke arah yang lebih positif dengan cara memiliki gaya hidup yang sehat dan teratur, berpikir positif terhadap diri sendiri dan tubuhnya, serta menjalani hubungan baik dengan orang lain, sehingga dengan cara tersebut dapat meningkatkan *Psychological Well Being* baik di dalam ataupun di luar lingkungan kerja. Hal tersebut agar karyawan lebih dapat menerima apa yang ada dalam dirinya, membuat karyawan mengoptimalkan kemampuan tanpa berpikir atas kekurangan di dalam tubuhnya.
3. Penelitian lainnya adalah yang dilakukan oleh Rahmania P.N, Ika Yuniar C. (2012), tentang Hubungan Antara *Self-Esteem* Dengan Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) Pada Remaja Putri. Dari hasil analisis data penelitian diperoleh nilai korelasi antara *self-esteem* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* sebesar -0,405 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $r=-0,405$ ,  $p=0,000$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang

signifikan antara *selfesteem* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Semakin tinggi self-esteem maka semakin rendah kecenderungan BDD dan sebaliknya.

Pada umumnya penelitian tentang *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) pada remaja sudah banyak dikaji di luar negeri, namun untuk di Indonesia sendiri masih sangat sedikit padahal kecenderungan gangguan BDD ini sudah banyak terlihat pada remaja-remaja di Indonesia yang mementingkan penampilan. Faktor-faktor yang menyebabkan BDD pun belum diketahui secara pasti, sehingga pada penelitian kali ini penulis akan meneliti apa sebenarnya faktor yang dominan yang mempengaruhi kecenderungan BDD pada siswi SMA.

## **2.6 Kerangka Pemikiran**

Masa remaja merupakan tahap perkembangan transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik karena pubertas serta perubahan kognitif dan sosial. Secara umum, rentang usia remaja berkisar antara 15-19 tahun. Menurut Hurlock (1973), masa remaja dibatasi berdasarkan usia kronologis, yaitu antara 13 hingga 18 tahun. Dapat dikatakan bahwa rentang usia tersebut berada pada level pendidikan SMA, SMK, dan setaranya, sehingga siswa-siswi pada level pendidikan tersebut dikategorikan sebagai remaja.

Pada masa remaja terjadi perkembangan fisik yang berlangsung cepat. Hal tersebut dapat menimbulkan dampak psikologis yang tidak diinginkan. Remaja menjadi sangat memerhatikan penampilan ketimbang aspek lain dalam dirinya, yang nantinya akan menimbulkan perasaan ganjil dan berbeda dengan orang lain, dan juga terkadang menimbulkan perasaan tidak puas terhadap dirinya sendiri (seperti penerimaan yang kurang positif terhadap kondisi fisik yang dimiliki). Seperti yang dikatakan oleh Jones (2004), bahwa remaja banyak menunjukkan ketidakpuasan mereka terhadap tubuh, khususnya pada remaja putri yang nantinya akan

lebih banyak mengembangkan *body image* negatif seperti timbulnya perasaan minder, rendah diri, dan pandangan negatif terhadap diri sendiri.

Memerhatikan penampilan merupakan hal yang wajar bagi remaja, hanya saja permasalahan mengenai *body image* pada remaja wanita tersebut bertentangan dengan salah satu tugas perkembangan yang seharusnya dilaksanakan pada masa remaja, yaitu menerima kondisi fisiknya serta memanfaatkan tubuhnya secara efektif (Sarwono, 2010). Remaja dituntut untuk bisa melalui salah satu tugas perkembangannya dengan menerima kondisi fisiknya secara efektif serta memanfaatkan tubuhnya secara efektif. Akan tetapi, kenyataannya tidak demikian. Mereka mengembangkan *body image* yang negatif sehingga tidak mampu menerima kondisi fisiknya.

Distorsi *body image*, ketidakpuasan tubuh yang berlebihan, dan obsesi untuk memiliki tampilan fisik yang sempurna akan berkembang menjadi suatu gangguan dan dapat dijadikan sebagai salah satu indikasi bahwa remaja tersebut memiliki karakteristik *Body Dysmorphic Disorder*. *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) adalah ketidakpuasan yang esktrim terhadap penampilan. Ini menjelaskan kondisi seseorang yang terus menerus merasa cemas dengan kekurangan fisik minor atau bahkan kekurangan imajiner dirinya.

Penderita BDD sering melakukan berbagai hal yang berlebihan hanya untuk mengkamufase kekurangannya. Misalnya, mereka bisa berdiri berjam-jam di depan cermin atau memakai riasan wajah sebanyak-banyaknya untuk membuat diri mereka merasa lebih baik, para penderita BDD bahkan akan semakin merasa cemas karena terus memperhatikan kekurangan tersebut. Penderita BDD mungkin akan mengeluhkan beberapa tampilan fisik tertentu atau tampilan secara keseluruhan.

Pada sekolah SMA Yuppentek 1 Tangerang ini, terkenal dengan siswi-siswi yang peduli dengan penampilan, perilakunya unik, beberapa dari mereka menggunakan *make-up* seperti bedak, *eye liner*, *softlens* dan *liptint* ke sekolah untuk menutupi kekurangannya. Hal tersebut menjadi tidak wajar, karena mereka menjadi lebih mementingkan penampilan

dibanding aspek lain yang ada pada dirinya dan hal tersebut dapat mengganggu aktivitasnya di sekolah. Tanpa disadari, perilaku-perilaku yang terjadi pada siswi tersebut mengindikasikan kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* (BDD). Perlu pemahaman mengenai mengapa siswi remaja SMA Yuppentek ini sangat memperhatikan penampilannya, hingga siswi tersebut memiliki kecenderungan BDD. Hal ini dilakukan sebagai langkah preventif untuk mencegah atau mengurangi siswi yang terkena BDD. Oleh karena itu, melalui penelitian mengenai kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) ini, peneliti ingin mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kecenderungan BDD pada siswi SMA tersebut. Selain itu, dengan adanya penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai BDD dan menjadi pertimbangan untuk siswi dalam mengembangkan citra tubuh (*body image*) yang positif.

Berdasarkan uraian kerangka berpikir di atas, peneliti ingin mengungkapkan faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) pada siswi SMA. Berikut dijelaskan dalam bentuk bagan.

**Bagan 2.1 Kerangka Berpikir**



