



## PENGARUH HARGA DIRI TERHADAP KECENDERUNGAN *BODY DYSMORPHIC DISORDER* PADA REMAJA

Fionna Gracia\*

Zarina Akbar\*\*

\*Universitas Negeri Jakarta

\*\*Universitas Negeri Jakarta

DOI: <https://doi.org/10.21009/JPPP.081.05>

Alamat Korespondensi:

[fionna.gracia@gmail.com](mailto:fionna.gracia@gmail.com)

### ABSTRACT

*This study aims to determine the influence of self-esteem towards body dysmorphic disorder tendency in adolescence. The study was conducted with quantitative method towards 112 adolescents within 15- 17 range of age. Body dysmorphic disorder tendency was measured using an instrument of which adapted from Katherine Phillips theories. Self-esteem was measured using Rosenberg Self-esteem Scale (RSES) Statistical analysis was conducted to test the hypothesis using one predictor regression analysis. The result shown  $F=27,735$ ;  $p=0,000<0,005$ . Thus, there is influence between self-esteem towards body dysmorphic disorder tendency in adolescence. Effective contribution of self-esteem to the tendency of body dysmorphic disorder is 20.1%.*

### Keywords

*Body Dysmorphic Disorder, self-esteem, adolescence*

### 1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa yang penting dimana individu mencari identitasnya. Pada masa ini remaja banyak mengalami perubahan yang drastis, salah satunya berupa perubahan fisik, hal ini diasumsikan menjadi salah satu alasan internal mengapa remaja cenderung mulai memerhatikan penampilan fisiknya. Menurut Erikson, ego memiliki kapasitas untuk memilih dan mengintegrasikan bakat-bakat dan keterampilan dalam melakukan identifikasi dengan orang yang sependapat, dalam lingkungan sosial, serta menjaga pertahanannya terhadap berbagai ancaman dan kecemasan (Boeree, 2008).

Perkembangan di masa remaja diwarnai oleh berbagai perubahan yang cenderung drastis dalam hidupnya. Individu dihadapkan kepada pengalaman-pengalaman baru dan tugas

perkembangan baru. Selain itu, Individu juga mengalami perubahan biologis yang dramatis. Perubahan ini disebut juga sebagai pubertas, membuat remaja cenderung memerhatikan tubuhnya dan mengembangkan citra diri (Mueller, dalam Santrock, 2011).

Fokus remaja yang mulai memerhatikan penampilan fisiknya didorong oleh beberapa faktor eksternal, diantaranya faktor yang paling berpengaruh adalah *peer group*. Hal ini karena *peer group* mewakili nilai-nilai dan gaya dari sebuah generasi yang remaja anggap sebagai bagian dari dirinya. Remaja akan berbagi pengalaman bersama hingga masa dewasa dengan lingkup generasinya (Bukowski & Harris, dalam Santrock, 2012).

Pada usia 15-17 tahun remaja mencapai puncak tertinggi dalam berbagai aspek psikologisnya. Pada umumnya di usia tersebut perubahan fisik mereka sudah matang, dan remaja mulai memiliki kesadaran dan minat

untuk memerhatikan bentuk tubuhnya (*Center or Disease Control and Pervention*, 2018).

Nilai-nilai dan atmosfer yang ada dalam sebuah *peer group* salah satunya terbentuk dari paparan budaya global yang cenderung menilai moral seseorang dari proporsi tubuh yang ideal, baik pada remaja laki-laki maupun perempuan. Kelebihan berat badan seringkali diasosiasikan sebagai kemalasan, kelemahan, dan juga kebodohan dalam budaya-budaya tertentu (Papalia, Old, & Feldman, 2008). Hal ini dibuktikan juga dari hasil studi meta-analisis yang menunjukkan bahwa, sosok perempuan yang sangat kurus dan berkulit putih seringkali dipaparkan oleh media sehingga menciptakan pola pikir sosial yang mengindikasikan bahwa “kurus dan berkulit putih adalah cantik” (Wade & Tavris, 2010). Studi yang dilakukan oleh Ricciardelli (2000) menjelaskan bahwa kepuasan akan penampilan fisik remaja laki-laki juga dipengaruhi oleh media. Media cenderung menggambarkan laki-laki sebagai sosok yang maskulin dengan tubuh yang proporsional dan berotot. Mendukung hasil temuan ini, Pope (2000) menyatakan bahwa laki-laki yang tidak berotot dilihat sebagai sosok yang lemah dan feminim.

### **Body Dismorphic Disorder**

Remaja dapat mengembangkan perilaku maladaptif apabila ia tidak berhasil melalui masa remajanya dengan baik. Dalam menyikapi perubahan biologisnya, salah satu gangguan yang cenderung dapat dikembangkan adalah *body dysmorphic disorder*. *Body dysmorphic disorder* (BDD) adalah suatu gangguan dimana individu memiliki preokupasi terhadap penampilan fisik yang dimilikinya. Preokupasi ini menyebabkan *distress* serta penurunan fungsi sosial (*American Psychiatric Association*, 2000). Katherine Phillips (2018) menjelaskan bahwa kekhawatiran akan citra tubuh paling umum dimulai pada masa remaja ketika anak-anak mulai membandingkan diri dengan teman sebayanya (*peer-group*).

Menurut Phillips penyebab BDD belum diketahui secara pasti. Akan tetapi, studi-studi yang dilakukan dalam penelitian terdahulu

menunjukkan beberapa kemungkinan faktor yang menyebabkan munculnya BDD. Gangguan BDD diduga berasal dari kombinasi kompleks dari faktor predisposisi genetik atau neurobiologis, pengalaman hidup, dan faktor sosiokultural (2009).

Phillips (2009) membagi BDD menjadi dua dimensi yang menjadi pembeda antara gangguan BDD dengan perilaku ketertarikan fisik secara normal, yaitu:

#### **a. Preokupasi**

Individu yang mengalami BDD tidak hanya memiliki rasa tidak suka pada wujud tubuhnya, melainkan juga memiliki preokupasi dengan bagaimana tubuhnya nampak dari luar. Mereka terobsesi dengan hal tersebut. Biasanya, mereka berfikir mengenai bayangan kecacatan pada bagian tubuhnya tersebut untuk selama kurang lebih 1 jam dalam sehari.

#### **b. Distress**

Preokupasi terhadap bayangan cacat menyebabkan *distress* emosional yang signifikan, seperti mood tertekan, kecemasan, atau pikiran untuk bunuh diri. Fokus terhadap penampilan fisik memengaruhi individu tersebut dalam berfungsi di kesehariannya. Beberapa orang dengan gangguan BDD berfikir bahwa mereka terlihat sangat buruk sehingga enggan untuk meninggalkan rumah karena tidak ingin dilihat oleh orang lain.

Pasien yang terdiagnosa BDD biasanya memiliki berbagai komorbiditas dengan gangguan lain. Gunstad dan Phillips (dalam Holland, 2005) menyimpulkan sebagian besar orang yang memiliki BDD setidaknya memiliki 1 gangguan lainnya, dengan rata-rata mengalami komorbiditas dengan dua gangguan lain sepanjang hidupnya. Komorbiditas yang dimiliki gangguan ini cenderung membuat orang-orang yang menunjukkan gejala BDD tidak mengakui BDD sebagai masalah utama mereka, melainkan gangguan lain yang juga dialaminya (Afriliya, 2018). Hal ini menyebabkan gangguan BDD menjadi sulit terdeteksi dan dibedakan dari gangguan lainnya, sehingga banyak ilmuwan yang melakukan penelitian terkait gangguan BDD

dengan meninjau kecenderungan yang nampak pada diri seseorang (Buchanan, 2015). Individu yang terdiagnosa BDD di Indonesia masih terbilang jarang ditemukan, namun banyak yang menunjukkan kemungkinan munculnya gejala atau kecenderungan tersebut, terutama di kalangan remaja (Afriliya, 2018). Contoh penelitian yang dilakukan oleh Sabila (2012) menilai aspek citra diri remaja dengan meninjau dari kecenderungan BDD pada remaja. Penelitian-penelitian terdahulu mengangkat berbagai topik terhadap kecenderungan BDD pada remaja, salah satu di antaranya yaitu mengenai harga diri.

### Harga Diri

Menurut Rosenberg (dalam Mruk, 2006) harga diri (*self-esteem*) disebut juga perasaan penerimaan diri (*self-acceptance*), penghargaan diri (*self-respect* dan *self-worth*) yang di definisikan sebagai bentuk evaluasi diri positif maupun negatif terkait diri sendiri (*self*).

Harga diri membawa dampak pada persepsi remaja terhadap citra tubuhnya yang kemudian berpotensi mengarahkan remaja kepada kecenderungan mengalami BDD. Salah satu contoh diambil dari studi korelasional tentang hubungan harga diri dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* (BDD) pada 100 remaja putri. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif antara *self-esteem* dengan kecenderungan BDD pada remaja putri. Remaja putri yang memiliki harga diri rendah akan cenderung mengembangkan BDD (Rahmania & Yuniar, 2012).

Rosenberg (dalam Mruk, 2006) memaparkan dua jenis harga diri, yakni:

#### a. Harga diri tinggi

Individu yang memiliki harga diri tinggi merasa bahwa dirinya berharga dan menghormati dirinya sebagaimana adanya, akan tetapi mengetahui batasan sehingga tidak terlalu membuat dirinya merasa lebih dari orang lain di sekitarnya. Individu tersebut tidak mengharapkan orang lain mengagumi dirinya. Individu dengan harga diri tinggi cenderung lebih mandiri menyesuaikan diri dengan situasi, menunjukkan kepercayaan yang besar bahwa mereka akan

berhasil.

#### b. Harga diri rendah

Individu yang memiliki harga diri yang rendah secara tidak langsung menolak dirinya sendiri, merasa tidak puas dengan apa yang ada pada dirinya, juga memiliki pandangan-pandangan negatif terkait dirinya. Individu dengan harga diri yang rendah seringkali mengalami depresi dan merasa tidak bahagia. Individu tersebut memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, menunjukkan implus-implus agresivitas yang lebih besar, mudah marah dan mendendam, serta selalu menderita karena ketidakpuasan akan kehidupan sehari-hari.

Menurut Rosenberg (Cast & Burke, 2014) harga diri seseorang terdiri dari dua dimensi, yaitu:

#### a. Competence

Berhubungan dengan kemampuan individu merasa berguna dan berhasil dalam melakukan sesuatu (*efficacy-based*). Keadaan dimana seseorang merasa dirinya mampu dan berhasil dalam melakukan beberapa hal dalam hidupnya.

#### b. Worth

Berhubungan dengan perasaan keberhargaan (*worth-based*). Keadaan dimana seseorang merasa dirinya adalah seorang individu yang berharga, memiliki nilai-nilai yang baik, dan patut di hargai.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian kausal *ex-post facto*. Penelitian ini menggunakan dua buah instrumen, yaitu: *Body Dysmorphic Questionnaire* untuk mengukur kecenderungan BDD, dan *Rosenberg Self-esteem Scale* untuk mengukur tinggi rendahnya harga diri remaja. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja dalam rentang usia 15-17 tahun. *Convenient sampling* digunakan dalam penelitian ini pada siswa SMK Baranangsiang Bogor.

Pengukuran terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* (BDD) dalam penelitian ini

dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang di adaptasi dari teori Katherine Phillips (2009) oleh Rahman (2014). Skala Kecenderungan *Body Dismorphic Disorder* dibuat untuk melihat kecenderungan memiliki gangguan BDD pada individu (bukan mendiagnosa secara langsung).

Alat ukur kecenderungan BDD terdiri dari dua dimensi, yaitu (1) preokupasi, (2) *distress*. Skala yang digunakan terdiri dari 30 *item* menggunakan skala likert dengan rentang 5 pilihan jawaban yang menunjukkan frekuensi remaja mengalami gangguan yaitu; Tidak Pernah, Jarang, Kadangkadangkang, Sering, dan Selalu. Butir-butir pernyataan terdiri dari pernyataan *favorable* atau pernyataan yang mendukung dan pernyataan *unfavorable* adalah pernyataan yang tidak mendukung. Setiap *item* pernyataan memiliki skor 1-5. Bobot skor pernyataan *favorable* yaitu Selalu=5, Sering=4, Kadangkadangkang= 3, Jarang=2 dan Tidak Pernah= 1 sedangkan untuk skor pernyataan *unfavorable* yaitu Selalu=1, Sering=2, Kadangkadangkang=3, Jarang=4, Tidak Pernah=5. Rentang skor instrumen yaitu 30-150. Semakin tinggi skor yang didapat mengindikasikan tingkat kecenderungan yang tinggi.

Pengukuran terhadap harga diri dalam penelitian ini dilakukan dengan kuesioner yang diadopsi dari teori Rosenberg (1965). *Rosenberg Self Esteem Scale* (RSES) adalah skala *self report* yang terdiri dari 10 *item* yang mengukur harga diri seseorang secara global. Instrumen ini bersifat unidimensional, yang artinya hanya terdiri dari satu dimensi.

RSES menggunakan skala likert dengan 4 pilihan jawaban (Sangat Setuju – Sangat Tidak Setuju). Butir-butir pernyataan terdiri dari pernyataan *favorable* dan pernyataan *unfavorable*. Setiap *item* pernyataan memiliki

skor 0-3. Bobot skor pernyataan *favorable* yaitu Sangat Setuju=4, Setuju=3, Tidak Setuju=2 dan Sangat Tidak Setuju=1 sedangkan untuk skor pernyataan *unfavorable* yaitu Setuju=1, Kurang Setuju=2, Tidak Setuju=3 dan Sangat Tidak Setuju= 4. Rentang skor instrumen yaitu 10-40. Semakin tinggi skor yang didapat mengindikasikan tingkat harga diri yang tinggi.

Uji coba penelitian dilakukan menggunakan Model *Rasch* pada aplikasi Winstep. Jumlah sampel yang digunakan untuk uji coba sebanyak 100 responden remaja dari rentang usia 15-17 tahun, yaitu 50 responden perempuan, 50 responden laki-laki.

### 3. Hasil Penelitian dan Diskusi

Pengambilan data penelitian dilakukan dalam satu hari, yakni pada tanggal 1 Februari 2019 di SMK Baranangsiang. Peneliti telah terlebih dahulu mengajukan izin kepada kepala sekolah tempat peneliti mengambil data. Peneliti kemudian diperbolehkan untuk langsung mengambil data di hari yang sama. Kuesioner dibagikan kepada 112 siswa. Data yang telah terkumpul kemudian diolah dan diteliti secara statistik menggunakan aplikasi SPSS 24.0

Berdasarkan hasil analisis regresi diketahui hasil F-hitung sebesar 27,735 dengan nilai p sebesar 0,000. Nilai F-tabel (1:110) pada taraf signifikansi 5% adalah 3,927. F-hitung lebih besar dari F-tabel dan nilai p lebih kecil dari 0,05, sehingga hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan Hipotesis nol ( $H_o$ ) ditolak. Terdapat pengaruh signifikan antara variabel harga diri dengan variabel kecenderungan body dysmorphic disorder.

**Tabel 1.** Kategorisasi Skor Kecenderungan Body Dismorphic Disorder

Kelompok	Jumlah	Presentase
Tinggi	60	53,6%
Rendah	52	46,4%
Total	112	100%

Berdasarkan tabel 1 diketahui variabel kecenderungan BDD memiliki dua kategorisasi skor, yaitu kategori tinggi berjumlah 60

responden atau sebesar 53,6% dan kategori rendah berjumlah 52 responden atau sebesar 46,4%

**Tabel 2.** Kategorisasi Skor Harga Diri

Kelompok	Jumlah	Presentase
Tinggi	65	58,0%
Rendah	47	42,0%
Total	112	100%

Diketahui variabel harga diri memiliki dua kategorisasi skor, yaitu kategori tinggi berjumlah 65 responden atau sebesar 58% dan kategori rendah berjumlah 47 responden atau sebesar 42%.

yang signifikan antara skor kecenderungan body dysmorphic disorder dengan faktor jenis kelamin,  $F=16,274$ ,  $p<0,05$ . Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan antara kecenderungan body dysmorphic disorder pada remaja laki-laki dan remaja perempuan.

Hasil perhitungan one way ANOVA pada tabel menunjukkan bahwa terdapat perbedaan

**Tabel 3.** Analisis Tabulasi Silang Kecenderungan Body Dismorphic Disorder dan Harga Diri

		Body Dismorphic Disorder		Total
		Rendah	Tinggi	
Harga Diri	Rendah	14	33	47
	Tinggi	38	27	65
	Total	52	60	112

Berdasarkan tabel 3 diketahui terdapat 33 responden yang memiliki kecenderungan BDD dalam kategori tinggi, yang memiliki harga diri yang rendah. Hasil analisis tabulasi silang

variabel kecenderungan *body dysmorphic disorder* dan variabel harga diri menunjukan 38 responden yang memiliki kecenderungan BDD dalam kategori rendah, memiliki harga diri yang tinggi.

**Tabel 4.** Koefisien Determinasi

Variabel	r	R Square
Kecenderungan BDD dan Harga Diri	0,449	0,201

Berdasarkan hasil koefisien determinasi pada tabel 4, diketahui R kuadrat sebesar 0,201. Besarnya pengaruh variabel harga diri terhadap

kecenderungan *body dysmorphic disorder* sebesar 20,1%.

#### 4. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh harga diri terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* (BDD) pada remaja. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif kepada 112 remaja. Kategori kecenderungan BDD yang tinggi terdapat pada 60 remaja, dan kategori kecenderungan BDD yang rendah terdapat pada 52 remaja. Kategori harga diri tinggi terdapat pada 65 remaja, dan kategori rendah berjumlah 47 remaja.

Terdapat perbedaan kecenderungan *body dysmorphic disorder* antar remaja laki-laki dan perempuan. Remaja perempuan yang memiliki kategori kecenderungan BDD tinggi berjumlah 43 orang dengan nilai rata-rata 60,37 dan remaja laki-laki yang memiliki kategori kecenderungan BDD berjumlah 17 orang dengan nilai rata-rata 66,17.

Tingkat kecenderungan BDD tertinggi pada remaja berada pada kategori usia 16 tahun, dan pada kategori jenis kelamin yaitu perempuan. Tingkat kecenderungan BDD terendah berada pada kategori usia 15 tahun, pada kategori jenis kelamin yaitu laki-laki. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh harga diri terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja. Sumbangan efektif pengaruh harga diri sebesar 20, % pada kecenderungan BDD.

#### 5. Daftar Pustaka

Afriliya, D. F. (2018). Berfikir positif dan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja putri. *Jurnal Psikologi Universitas Islam Indonesia*.

American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th Ed. text rev.)*. Washington DC: Author.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Arlington: Author.

Boeree, G. (2008). *Personality theories: Melacak kepribadian anda bersama psikolog dunia*. Yogyakarta: Prismsophie.

Buchanan, B. (2015). Body dysmorphic disorder: Identifying and treating an invisible problem. *Australian Clinical Psychologist Volume 1, Issue 1*, 20.

Cast, A., & Burke, P. (2014, March 15). *A theory of self-esteem*. Retrieved November 26, 2018, from Research Gate:<https://www.researchgate.net/publication/236761671>

CDC. (2018). *Child Development: 15-17 Years of Age*. Retrieved January 29, 2019, from Centers for Disease Control and Prevention Organization:<https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/adolescence2.html>

Holland, A. (2005). Preoccupation in body dysmorphic disorder: Cognitive processes and metacognition. (*Doctoral Dissertation*), ProQuest Dissertations database. (UMI No.U592097).

Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem, 3rd edition*. NY: Springer Publishing Company.

Nourmalita, M. (2016). Pengaruh citra tubuh terhadap gejala *body dysmorphic disorder* yang dimediasi oleh harga diri pada remaja putri. *Jurnal Psychology & Humanity: Psychology Forum Universitas Muhammadiyah Malang*, 546.

Phillips, K (2009). *Understanding body dysmorphic disorder: An essential guide*. New York: US: Oxford University Press.

- Phillips, K (2018). *Diagnosing and Clinical Assessment in BDD*. Retrieved October 30, 2018, from International OCD Foundation: <https://bdd.iocdf.org/professionals/diagnosiss/>
- Pope, H. G., Phillips, K. A., & Olivardia, R. (2000). *The Adonis complex: The Secret crisis of male body obsession*. New York: Free Press.
- Rahman, N. (2014). *Hubungan antara kebersyukuran dengan kecenderungan body dismorphic disorder pada remaja putri*. Skripsi.
- Rahmania, N., & Yuniar, I. (2012). *Hubungan antara self-esteem dengan kecenderungan body dismorphic disorder pada remaja putri*. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 1, 02, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Ricciardelli, L. A., P, M., & B, S. (2000). *Body image and body change methods in adolescent boys role of parents, friends, and the media*. *Jurnal Psikomatis*, Fakultas Psikologi Universitas Deakin Australia.
- Sabila, F. H. (2012). *Citra Diri pada remaja yang mengalami kecenderungan gangguan body dismorphic..* *Jurnal Psikologi Sosial*, Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Santrock, J. W. (2011). *Life Span Development- 13<sup>th</sup> Edition*. NY: McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2012). *Adolescent- 14<sup>th</sup> Edition*. New York: McGraw-Hill.