

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dewasa awal merupakan usia yang rentan terkena gangguan dismorfik tubuh. Gangguan ini sering ditemui pada rentang usia 15 tahun sampai 30 tahun dan perempuan lebih sering terkena dari pada laki-laki (Kaplan & Sadock, 2004). Individu yang memasuki masa dewasa awal sangat memperhatikan penampilan, sehingga mereka selalu mengecek apakah penampilan mereka telah sempurna atau belum. Tidak jarang orang-orang tersebut membutuhkan waktu berjam-jam untuk mengecek penampilan mereka. Ada beberapa individu yang puas dengan penampilan yang dimiliki, namun tidak sedikit orang yang merasa tidak puas terhadap apa yang dimilikinya. Individu tersebut melakukan berbagai cara untuk menutupi kekurangannya seperti menutupi dengan makeup, menggunakan baju dengan model dan warna tertentu, hingga ada yang rela melakukan operasi plastik guna menyempurnakan penampilan yang diinginkan individu tersebut.

Seseorang yang terlalu mengkhawatirkan penampilan atau bentuk tubuh bisa terkena kecenderungan gangguan dismorfik tubuh. Gangguan dismorfik tubuh adalah preokupasi mengenai kerusakan atau kecacatan dalam tubuh dalam penampilan fisik dan menyebabkan distress dan penurunan fungsi sosial. Seseorang dengan gangguan tersebut memiliki perasaan yang subyektif, menurut penderita hal tersebut merupakan suatu kondisi yang sangat tidak nyaman, namun bagi sebagian orang yang melihat hal itu adalah wajar dan normal.

Penderita gangguan ini jarang ditemukan pada klinik kesehatan mental, individu yang terkena gangguan dismorfik tubuh condong melakukan hal lain yang menurut individu tersebut dapat mengatasi kekurangan pada tubuhnya. Contohnya seperti alm. Michael Jackson, beliau menganggap bahwa berkulit hitam dan berambut kriting adalah sebuah kekurangan, sehingga beliau rela melakukan beberapa kali operasi plastik demi mendapatkan tubuh yang diinginkan. Contoh lain Deddy corbuzier yang tidak puas mengenai tubuhnya yang terlalu gemuk, sehingga beliau melakukan diet ketat dan olahraga yang ekstrem untuk mendapatkan bentuk tubuh yang sesuai dengan apa yang diinginkannya.

Baru baru ini terdapat beberapa orang yang ingin memiliki tubuh seperti idolanya. Lolita Richi (16) dari Ukraina adalah “manusia Barbie”. Lolita memiliki pinggang berukuran 20 inchi, bra ukuran 32F, dan memakai kontak lensa berwarna untuk meniru mata besar idola Lolita. Ada juga Justin Jedilca (34) dianggap sebagai “boneka Ken Manusia” dan telah mengalami lebih dari 150 operasi plastik. (sumber:

<https://lifestyle.okezone.com/read/2014/08/22/198/1028600/manusia-barbie-tanda-tanda-gangguan-dismorfik-tubuh>)

Penelitian yang dilakukan oleh Lestari tahun 2017 mengenai karakteristik distorsi kognisi pada remaja putri penderita gangguan dismorfik, menemukan bahwa terdapat lima karakteristik distorsi kognitif pada penderita gangguan dismorfik tubuh yaitu kritik diri, terutama yang berkaitan dengan kecantikan atau kesempurnaan penampilan, menyalahkan diri, kemampuan mengontrol diri, dan pesimis (hopelessness).

Menurut kriteria diagnostik DSM-IV-TR Seseorang yang dikatakan terkena gangguan dismorfik tubuh ketika memiliki: a.) Preokupasi mengenai defek khayalan terhadap penampilan. Jika terdapat sedikit anomali fisik, kepedulian orang tersebut sangat berlebihan. b.) Preokupasi ini menimbulkan penderitaan yang sangat klinis bermakna atau hendaya dalam fungsi sosial, pekerjaan, dan area fungsi penting lain. c.) Preokupasi ini tidak lebih mungkin disebabkan oleh gangguan jiwa lain (contoh, ketidakpuasan akan bentuk tubuh dan ukuran para anoreksia nervosa).

Seorang dewasa dengan perbandingan fisik yang tidak memadai, dengan ciri-ciri fisik yang tidak menarik, yang tidak dapat ditutupi dengan berbagai alat kosmetik atau pakaian bagus, akan menghadapi banyak masalah yang jarang dapat diatasi dengan baik, sehingga setiap individu selalu berlomba lomba untuk tetap menjaga penampilan fisik tersebut dengan berbagai cara. Salah satu cara untuk menjaga penampilan diri tersebut adalah dengan melakukan sulam alis, sulam bibir, memakai kawat gigi, menyuntik silicon, hingga merubah bentuk tubuh agar biar lebih berotot dengan mengikuti gyms, yoga, zumba, senam aerobic di salah satu fitness center.

Fitness center merupakan tempat dimana seseorang dapat berolah raga dengan menggunakan alat hingga menggunakan alat yang lengkap serta didampingi oleh instruktur agar tidak cidera dalam menggunakan alat tersebut. Fitness center tidak hanya melakukan gyms namun didalamnya terdapat aerobic, senam zumba, namun tergantung fasilitas tempat fitness tersebut.

Menurut hasil observasi dan wawancara pada tanggal 16 dan 17 Oktober 2017 kepada salah satu pegawai di tempat fitness bahwa semakin banyak tempat - tempat fitness yang menjamur di berbagai daerah terutama di Surabaya dalam 5 tahun terakhir ini. Hal ini disebabkan semakin banyaknya kebutuhan seseorang untuk membentuk tubuhnya agar lebih terlihat indah. Beberapa alasan mereka pun untuk membentuk tubuhnya yang lebih atletis. Kebanyakan dari mereka adalah kaum adam yang ingin membentuk perutnya agar terlihat lebih *sixpack* namun tidak menutup kemungkinan kaum hawa untuk datang ke tempat fitness agar mendapatkan tubuh yang langsing.

Pengunjung yang datang ketempat fitness mulai usia 18 tahun hingga usia 60 tahun. Kebutuhan dari pengunjung tersebut adalah beragam, ada salah satu siswa SMP yang datang karena ingin melatih kekuatan otot untuk mengikuti kejuaraan bulu tangkis dalam waktu dekat, ada juga seorang mahasiswa yang bertubuh gendut tujuan datang adalah dengan mengikuti latihan aerobik yang diharapkan agar tubuh terlihat lebih kurus, tidak menutup kemungkinan seorang ibu rumah tangga yang datang pada latihan fitness tersebut yang memiliki tujuan untuk menjaga penampilan mereka agak tetap fit, dan ada beberapa wanita berusia 25 tahun yang mengaku datang ke tempat fitness dengan alasan ingin mengecilkan perut dan paha.

Hal tersebut terjadi dikarenakan banyak individu yang tidak bisa menerima bentuk tubuhnya, sehingga individu tersebut melakukan olahraga untuk membentuk tubuhnya sesuai yang diinginkan. Ketidak penerimaan terhadap diri sendiri dapat berdampak pada kepercayaan diri individu tersebut bahkan dapat mempengaruhi kehidupan sosialnya. Seseorang dengan penerimaan diri yang rendah cenderung lebih minder ketika berhadapan dengan banyak orang.

Menurut Chaplin (2012) mengatakan bahwa penerimaan diri merupakan sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas kualitas dan bakat bakat sendiri dan pengakuan akan keterbatasan sendiri. Hurlock (Satyaningtyas,2005) mengemukakan bahwa penerimaan diri merupakan kemampuan menerima segala hal yang ada kepada diri sendiri baik kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki, sehingga apabila terjadi peristiwa yang kurang menyenangkan maka individu tersebut akan mampu berfikir logis tentang baik buruknya masalah yang terjadi tanpa menimbulkan perasaan, permusuhan, perasaan rendah diri, malu, dan rasa tidak aman.

Hurlock (1974, dalam Permatasari, 2016) mendefinisikan penerimaan diri sebagai derajat seseorang yang telah mem-pertimbangkan karakteristik personalnya, merasa mampu serta bersedia hidup dengan karakteristiknya tersebut. Sedangkan Aderson (dalam Sugiarti, 2008, p.11) menyatakan bahwa penerimaan diri berarti kita telah berhasil menerima kelebihan dan kekurangan diri apa adanya. Menerima diri berarti kita telah menemukan karakter diri dan dasar yang membentuk kerendahan hati dan intergritas.

Seseorang yang memiliki penerimaan diri yang tinggi tidak akan membandingkan dirinya dengan orang lain. Mereka akan menerima kekurangan yang dimilikinya tanpa menutupinya. Terkadang banyak orang yang iri dengan apa yang dimiliki orang lain sehingga orang tersebut selalu merasa kurang dengan apa yang dimilikinya. Misalnya bentuk tubuh, bentuk tubuh orang satu dengan orang lain tidaklah sama, ada yang bentuk tubuhnya seperti pear, gitar, kotak, dll. Seseorang yang tidak terima akan tubuhnya akan merubah bentuk tubuhnya sesuai dengan yang diinginkan.

Penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri adalah sejauh mana seseorang dapat menyadari dan mengakui karakteristik pribadi termasuk kekurangan maupun kelebihan individu tersebut dan menggunakannya dalam menjalani kelangsungan hidupnya. Bila orang tersebut menerima apa yang sudah diberikan maka orang tersebut dapat melangsungkan kehidupan tanpa ada hambatan pikiran.

Menurut jurnal yang ditulis oleh Ridha (2016) diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *body image* dengan *self acceptance*. Artinya semakin tinggi *body image* mahasiswa Aceh maka semakin tinggi pula penerimaan diri, sebaliknya semakin rendah *body image* mahasiswa Aceh maka semakin rendah pula penerimaan diri. Peneliti melakukan penelitian pada mahasiswa Aceh yang tinggal di Asrama profinsi Yogyakarta. Jurnal lain yang ditulis oleh Permatasari (2016) mengenai gambaran penerimaan diri pada orang yang mengalami skizofrenia, didapatkan hasil bahwa subyek yang mengalami gangguan skizofrenia residual yang terlihat bisa produktif dan kembali aktif dilingkungan sosialnya dikarenakan bisa menerima dirinya sendiri meskipun kualitas penerimaan dirinya berbeda pada setiap subyek.

Penerimaan diri berkaitan dengan konsep diri yang positif (Calhoun dan Acocella, 1990). Penerimaan diri yang kurang pada setiap individu dapat menyebabkan perilaku yang tidak puas akan diri seseorang tersebut. Mereka akan terus berfikir buruk pada bentuk tubuh yang dimiliki sehingga mereka tidak akan pernah puas terhadap bentuk tubuh yang mereka miliki.

Penerimaan diri yang positif tidak akan menimbulkan kekhawatiran yang berlebihan terhadap individu tersebut. Hal ini dikarenakan seseorang yang memiliki penerimaan diri yang positif akan memandang dirinya sebagai dirinya sendiri dan tidak dibandingkan oleh orang lain.

Sebaliknya penerimaan diri yang negative akan menimbulkan berbagai masalah. Misalnya kepercayaan diri menurun bahkan menganggap bahwa dirinya jelek. Seseorang yang menganggap dirinya jelek karena individu tersebut selalu membandingkan dirinya dengan orang lain. Efek yang dapat timbul ketika penerimaan diri negative adalah menimbulkan kekhawatiran yang seharusnya tidak perlu di munculkan oleh individu tersebut.

Hal ini dapat menimbulkan kecenderungan perilaku dismorfik tubuh. Dimana seseorang akan selalu memiliki perasaan subyektif yang pervasif mengenai keburukan beberapa aspek penampilan, walaupun penampilan mereka normal atau hampir normal (Kaplan & Sadock, 2004). Pada gangguan dismorfik tubuh ini seseorang akan selalu dipenuhi rasa ketakutan dengan kerusakan pada penampilannya yang hanya dalam bayangan atau bahkan dilebih lebihkan.

Seseorang dengan memiliki gangguan ini dapat percaya bahwa orang lain memandang diri mereka jelek atau merubah bentuk menjadi rusak dan bahwa penampilan fisik mereka yang tidak menarik mendorong orang lain untuk berfikir negative tentang karakter atau harga diri mereka sebagai seorang manusia (Rosen, 1996).

Seseorang yang cenderung mengalami gangguan ini selalu beranggapan bahwa ada beberapa kerusakan pada tubuhnya salah satunya selalu beranggapan bahwa tubuh yang dimiliki kurang proporsional. Padahal menurut orang lain tubuh yang dimiliki cukup ideal, namun pada individu yang mengalami hal ini akan mensugesti diri mereka bahwa mereka harus melakukan sesuatu untuk mendapatkan badan paling proporsional yang sesuai keinginannya sehingga mereka harus merubah sesuatu agar terlihat lebih sempurna.

Tidak jarang individu yang terlalu khawatir tentang tubuhnya selalu mengontrol berat badannya. Semisal individu tersebut menimbang tubuhnya sesring mungkin secara kompulsif, atau individu tersebut menutupi bentuk tubuhnya dengan memakai beberapa model baju tertentu, bahkan tidak jarang menutupinya dengan beberapa kosmetik. Hal ini dapat memicu ketidak penerimaan pada diri mereka. Mereka semakin tidak terima akan diri mereka yang terlihat lebih gemuk, dan tidak berotot, serta tidak memiliki bentuk tubuh seperti yang diharapkan dan lain sebagainya.

B. Rumusan Masalah

Gangguan dismorfik tubuh adalah gangguan isi pikiran mengenai kerusakan atau kecacatan dalam tubuh dalam penampilan fisik dan menyebabkan distress dan penurunan fungsi sosial.

Penerimaan diri adalah sejauh mana seseorang dapat menyadari dan mengakui karakteristik pribadi termasuk kekurangan maupun kelebihan individu tersebut dan menggunakannya dalam menjalani kelangsungan hidupnya.

Berdasarkan latar belakang dan definisi variable diatas peneliti mengambil permasalahan mengenai, “apakah ada hubungan antara perilaku kecenderungan dismorfik dengan Penerimaan diri pada pengunjung fitness di daerah Surabaya?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dan kecenderungan gangguan dismorfik tubuh. Penerimaan diri sebagai variable bebas (X), sedangkan kecenderungan gangguan dismorfik tubuh merupakan variable tergantung (Y). Kecenderungan gangguan dismorfik adalah gangguan isi pikiran mengenai kerusakan atau kecacatan dalam tubuh dalam

penampilan fisik dan menyebabkan distress dan penurunan fungsi sosial. Penerimaan diri adalah sejauh mana seseorang dapat menyadari dan mengakui karakteristik pribadi termasuk kekurangan maupun kelebihan individu tersebut dan menggunakannya dalam menjalani kelangsungan hidupnya.

Responden yang akan dijadikan subyek penelitian ini adalah pengunjung di beberapa fitness center yang ada di Surabaya. Teknik pengambilan data yang dipakai adalah kuesioner yang mewakili masing masing variable yang diukur. Uji variable menggunakan uji spearman menggunakan SPSS.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan hasil penelitian dalam bidang psikologi khususnya dibidang psikologi klinis dan sosial tentang penerimaan diri dengan kecenderungan gangguan dismorfik tubuh.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mengenai seseorang yang cenderung mengalami gangguan dismorfik tubuh yang dihubungkan dengan penerimaan diri. Selain itu dapat memberikan acuan bagi peneliti selanjutnya dengan bahasan atau topik yang sama.