

BODY DYSMORPHIC DISORDER PADA PENGGUNA MEDIA SOSIAL : SELF ESTEEM

Rafika Abdullah Putri

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowru 45 Surabaya

Dra. Adnani Budi Utami, M.S.Psikolog

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowru 45 Surabaya

Hetti Sari Ramadhani, S.Psi. M.Si

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowru 45 Surabaya

E-mail : Rafikaabd@gmail.com

Abstract

The tendency of *Body Dysmorphic Disorder* is a feeling of dissatisfaction with one's physical appearance. One of the factors causing the tendency of *Body Dysmorphic Disorder* is *Self Esteem*. This study was conducted to determine the relationship between *Self Esteem* and the tendency of *Body Dysmorphic Disorder* in students using social media at the University of 17 August 1945 Surabaya. The research design used in this research is quantitative research with 100 participants. Based on the results of research on 100 respondents, using the Pearson correlation test analysis with the help of the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) version 20.0 for windows program, the correlation coefficient value of $r_{xy} = -0.600$ with a significance of $p = 0.000$ which means that there is a negative relationship significant relationship between *Self Esteem* and the tendency of *Body Dysmorphic Disorder*. A negative relationship can be interpreted as the higher the *Self Esteem* owned by students using social media at the Faculty of Psychology Force2020, University of 17 August 1945, Surabaya, the lower the tendency for *Body Dysmorphic Disorder*, and vice versa.

Keywords: *Body Dysmorphic Disorder*, *Self Esteem*, Student

Abstrak

Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* merupakan perasaan tidak puas akan penampilan fisik yang dimiliki oleh diri sendiri. Salah satu faktor penyebab adanya kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* yaitu *Self Esteem*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya korelasi pada *Self Esteem* dengan kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* di mahasiswa pengguna media sosial di lingkup Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Desain penelitian yang digunakan yaitu metode kuantitatif dengan partisipan sebanyak 100 orang. Berdasarkan hasil penelitian kepada 100 responden, dengan menggunakan analisis uji korelasi Pearson dengan bantuan program *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)* versi 20.0 for windows diperoleh koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,600$ dengan signifikansi $p = 0.000$ yang artinya terdapat hubungan negative yang signifikan antara *Self Esteem* dengan kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*. Hubungan negative dapat diartikan semakin tinggi *Self Esteem* yang dimiliki oleh mahasiswa pengguna media sosial di Fakultas Psikologi Angkatan 2020 Universitas 17

Agustus 1945 Surabaya maka akan semakin rendah kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*, hal tersebut berlaku pula sebaliknya.

Kata Kunci : *Body Dysmorphic Disorder*, *Self Esteem*, Mahasiswa

Pendahuluan

Dalam lingkup remaja fisik merupakan salah satu aspek yang penting dalam menjalankan segala aktivitasnya karena pedoman kesempurnaan pada kalangan remaja tersebut adalah penampilan serta bentuk tubuhnya. Hal tersebut di akibatkan oleh adanya standar kecantikan dari suatu wilayah. Indonesia merupakan salah satu wilayah dengan standar kecantikan tertentu. Terdapat banyak individu yang merasa bahwa standar seseorang dikatakan cantik yaitu dengan wajah yang bebas jerawat, kulit yang putih, bentuk tubuh yang kurus, tinggi dan berambut lurus, hidung yang mancung serta gigi yang rapih. Berdasarkan standar kecantikan tersebut maka banyak remaja sekarang yang membanding-bandingkan bentuk tubuh yang dimilikinya dengan bentuk tubuh wanita lain. Selain itu, media sosial merupakan suatu wadah yang menampilkan standar kecantikan tersebut.

Ketika remaja menggunakan media sosial, mereka mulai membandingkan diri mereka dengan apa yang ditampilkan di media sosial, baik itu foto dan video artis atau idola terkenal, membuat sebagian remaja merasa cemas, sedih, atau stres ketika penampilan mereka tidak menarik. terhadap orang lain, sehingga individu tersebut kecewa. Hal ini menciptakan citra diri yang negatif karena ia tidak puas dengan tubuhnya, sehingga mendistorsi citra tubuhnya. Distorsi citra tubuh yang berlebihan merupakan gangguan yang disebut gangguan dismorfik tubuh.

Beberapa penelitian sebelumnya menemukan bahwa di Argentina, 39 (47%) dari 85 siswa yang tidak mengalami depresi memiliki gejala gangguan dismorfik tubuh. Sementara itu, 11 (44%) dari 25 mahasiswa yang menderita depresi terdiagnosis gangguan dismorfik tubuh (Borda, et al., 2011). Selain itu, Taqui et al. (2008) melakukan survei terhadap 156 mahasiswa kedokteran di Pakistan, 57,1% di antaranya adalah perempuan. Secara keseluruhan, 78,8% siswa tidak puas dengan penampilannya dan 5,8% siswa memenuhi kriteria gangguan dismorfik tubuh menurut DSM IV. Bagian yang menjadi fokus perhatian wanita adalah masalah berat badan (40,4%), kulit (24,7%) dan kemudian gigi (18%). Akademisi dari University of Sydney melakukan penelitian dan menemukan bahwa orang yang membandingkan diri mereka dengan kerabat di media sosial menyebabkan ketidakpuasan dengan tubuh mereka. Akibatnya, mereka mengurangi makan dengan tidak sehat, meskipun diketahui juga sebagian besar peserta penelitian tidak kelebihan berat badan (Pininda, 2017).

Remaja dengan kecenderungan gangguan dismorfik tubuh akan merasa kurang terhadap tubuhnya. Remaja yang tidak puas dengan tubuhnya selalu mengalami berbagai gejala seperti membenci diri sendiri, selalu merasa jelek, atau sering iri dengan kesempurnaan fisik orang lain, sehingga menyebabkan mereka melakukan hal-hal yang



mengkhawatirkan, sehingga remaja perlu memiliki kesadaran bagaimana berperilaku yang baik. di atas mengarah pada hal-hal negatif yang dapat merugikan remaja. Phillips, dkk. (dalam Rahmania & Yuniar, 2012) menemukan bahwa salah satu faktor yang berperan penting dalam perkembangan gangguan dismorfik tubuh adalah harga diri. Individu dengan harga diri yang rendah menyebabkan orang tersebut menilai dirinya secara negatif, termasuk ketidakpuasan terhadap penampilan fisiknya, sehingga cenderung mengalami gangguan dismorfik tubuh. Harga diri merupakan aspek penting dari kepribadian dan karena itu dipelajari secara luas oleh psikolog. Harga diri merupakan salah satu faktor terpenting yang menentukan perilaku individu. Setiap orang menginginkan harga diri yang positif.

Remaja dengan kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* akan merasa kurang terhadap tubuhnya. Remaja yang tidak puas dengan tubuhnya selalu mengalami berbagai gejala seperti membenci diri sendiri, selalu merasa jelek, atau sering iri dengan kesempurnaan fisik orang lain, sehingga menyebabkan mereka melakukan hal-hal yang mengkhawatirkan, sehingga remaja perlu memiliki kesadaran bagaimana berperilaku yang baik. di atas mengarah pada hal-hal negatif yang dapat merugikan remaja. Phillips, dkk. (dalam Rahmania & Yuniar, 2012) menemukan bahwa salah satu faktor yang berperan penting dalam perkembangan *Body Dysmorphic Disorder* adalah *Self Esteem*. Individu dengan harga diri yang rendah menyebabkan orang tersebut menilai dirinya secara negatif, termasuk ketidakpuasan terhadap penampilan fisiknya, sehingga mengalami kecenderungan terhadap *Body Dysmorphic Disorder*. Harga diri merupakan aspek penting dari kepribadian dan karena itu dipelajari secara luas oleh psikolog. Harga diri merupakan salah satu faktor terpenting yang menentukan perilaku individu. Setiap orang menginginkan harga diri yang positif.

Metode

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif korelatif. Penelitian korelasi bertujuan untuk menguji sejauh mana variasi pada satu variabel berhubungan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lainnya, mengukur variabel harga diri (X) dengan variabel *body dysmorphic disorder* (Y).

Subyek Penelitian

Teknik Sampling pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, menurut hasil data peneliti mendapatkan 100 mahasiswa yang memenuhi kriteria dalam penelitian ini yaitu : 1). Tercatat sebagai mahasiswa aktif angkatan 2020 di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. 2). Berusia 19 – 20 Tahun 3). Mahasiswi tersebut menggunakan media sosial (*Facebook & Instagram*). Pada penelitian ini peneliti menggunakan mahasiswa yang bermedia sosial (*Facebook & Instagram*) sebagai subjek pada penelitian karena pada umumnya mahasiswa lebih sering menggunakan kedua media sosial tersebut dan pada kedua media sosial tersebut kegiatan pada artis ataupun selebgram yang di idolakan dengan paras yang cantik, kulit yang putih dan lain sebagainya

dengan mudah terlihat padamedia sosial tersebut, sehingga hal inilah yang akan membuat individu merasa kurang terhadap apa yang dimiliki pada diri individu tersebut.

Instrumen Pengumpulan Data

- a. Mengukur skala Body Dysmorphi Disorder menggunakan skala Likert yang berisi pernyataan. Pembuatan skala didasarkan pada aspek body dysmorphic disorder, dengan skala memiliki 5 alternatif jawaban. Skala tersebut terdiri dari 33 item pernyataan skala berkaitan dengan pendapat Rosen (1996), yaitu: Aspek Pemikiran, Aspek Emosional, Aspek Perilaku dan Aspek Hubungan Sosial. Korelasi antara total koreksi indeks bergerak dari 0,280 ke 0,672 di putaran terakhir analisis
- b. Pengukuran skala harga diri menggunakan skala likert yang berisi pernyataan. Pembuatan skala ini didasarkan pada aspek harga diri, dengan skala memiliki 5 alternatif jawaban. Skala tersebut terdiri dari 50 item pernyataan yang berpegang pada pendapat Coopersmith (1967) bahwa ada empat aspek: kekuatan, kepentingan, kebajikan, kemampuan. Indeks Korelasi total item yang dikoreksi dalam putaran akhir analisis bergerak dari 0,302 ke 0,643

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisa data dengan teknik korelasi. Teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini yaitu analisis uji korelasi *Pearson*. Analisis data dilakukan dengan bantuan SPSS versi 20 for windows.

Hasil

- a. Uji Normalitas

Suatu data dinyatakan berdistribusi normal jika hasil perhitungan Asym Sig (2-tailed) Kolmogorov Smirnov $p > 0,05$. Hasil uji normalitas untuk trend distribusi variabel body dysmorphic disorder menggunakan uji one sample K-S mencapai signifikansi $p = 0,200 > 0,05$ artinya sebaran data berdistribusi normal.

Tabel 1

| Variabel | One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test | |
|--|------------------------------------|------------|
| | Sig. | Keterangan |
| Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder | 0.200 | Normal |

- b. Uji Linieritas

Pada program SPSS, uji linieritas menggunakan uji linieritas pada taraf signifikansi 0,05 untuk menyimpulkan bahwa terdapat hubungan linier yang signifikan antara variabel bebas (X) dengan variabel (Y) dan sebaliknya. Hasil uji linieritas hubungan antara variabel tendensi body dysmorphic disorder dengan eigenvalue mendapat signifikansi 0,581 yang berarti terdapat hubungan linier antara variabel body dysmorphic disorder dengan variabel harga diri.



Tabel 2

| Variabel | F | Sig. | Keterangan |
|--|-------|-------|------------|
| Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder – Self Esteem | 0.944 | 0.581 | Linier |

Hasil

Uji Hipotesis

Dasar pengujian hipotesis penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik analisis uji korelasi Pearson, dimana hasil data uji hipotesis diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0.600$ dengan nilai signifikansi sebesar $p = 0.000$ ($p < 0.05$) yang artinya terdapat hubungan negative yang signifikan antara Self Esteem dengan kecenderungan Body Dysmorphic Disorder. Hubungan negative dapat diartikan semakin tinggi Self Esteem maka semakin rendah kecenderungan Body Dysmorphic Disorder, demikian pula sebaliknya.

Tabel 3

| Variabel | r | P | Keterangan |
|--|--------|-------|-----------------------------------|
| Self Esteem – Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder | -0.600 | 0.000 | $P < 0.01$ (Sangat Signifikan) |

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2020 di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang menggunakan media sosial Instagram dan Facebook. Jumlah partisipan terdapat 100 mahasiswa yang memenuhi kriteria dalam penelitian ini. Dari 100 partisipan tersebut terdapat 40 mahasiswa yang lebih sering mengakses hiburan music, 31 mahasiswa mengakses Fashion, 14 mahasiswa mengakses hiburan film, 12 Mahasiswa mengakses makeup, dan 3 mahasiswa mengakses resep masakan pada media sosial Instagram dan facebook.

Partisipan pada penelitian ini didominasi oleh mahasiswa perempuan sebanyak 77 orang dan 23 orang untuk mahasiswa berjenis kelamin laki-laki, dengan nilai Self Esteem pada laki-laki lebih tinggi dari perempuan sedangkan nilai kecenderungan Body Dysmorphic Disorder tertinggi terdapat pada mahasiswa perempuan oleh karena itu mahasiswa perempuan lebih diharapkan untuk waspada terhadap Body Dysmorphic Disorder, selain itu partisipan pada penelitian ini didominasi oleh mahasiswa dengan

status hubungan single sebanyak 80% dengan nilai kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* tertinggi, sedangkan nilai *Self Esteem* tertinggi terdapat pada mahasiswa dengan status berpacaran. Penelitian ini dilakukan secara offline dengan menyebarkan angket penelitian pada mahasiswa di lingkup Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis uji korelasi Pearson, dimana hasil data uji hipotesis diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0.600$ dengan nilai signifikansi sebesar $p = 0.000$ ($p < 0.05$), dengan demikian terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Self Esteem* dengan Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* pada mahasiswa pengguna media sosial Instagram dan Facebook di Fakultas Psikologi angkatan 2020 Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Hubungan negative yang signifikan ini menandakan bahwa apabila *Self Esteem* yang dimiliki pada mahasiswa Psikologi pengguna media sosial angkatan 2020 rendah, maka semakin tinggi tingkat kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* pada mahasiswa Psikologi pengguna media sosial angkatan 2020, begitupun sebaliknya jika *Self Esteem* yang dimiliki oleh mahasiswa tinggi maka kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* pada mahasiswa akan semakin rendah.

Body dysmorphic disorder adalah kecenderungan untuk terobsesi dengan kekurangan fisik yang disajikan sebagai penampilan berlebihan dari kekurangan yang mereka miliki yang sebenarnya tidak terlalu signifikan (Watkins dalam Nourmalita, 2016). Orang dengan gangguan dismorfik tubuh akan berusaha terlihat sempurna, meskipun orang tersebut menghabiskan banyak uang untuk mengubah penampilannya. Gangguan dismorfik tubuh dapat muncul karena beberapa faktor utama, yaitu faktor biologis, psikologis dan sosial, salah satu faktor psikologis yang dianggap berperan penting dalam perkembangan kecenderungan gangguan dismorfik tubuh adalah harga diri (Philips, Pinto, & Januari 2004). Siswa dengan harga diri yang tinggi memiliki citra diri yang lebih baik, terutama dalam hal penampilan fisiknya. Individu merasa puas dengan penampilan fisik, potensi diri, dan kepercayaan terhadap kemampuannya, sehingga siswa yang memiliki *self esteem* yang tinggi dapat memberdayakan individu tersebut untuk mengatasi masalah dan kekurangan dalam dirinya dengan hal-hal yang lebih positif, dan siswa yang memiliki *self esteem* yang tinggi akan lebih mudah melindungi diri untuk menghindari gangguan dismorfik tubuh.

Kesimpulan

Penelitian ini membahas hubungan antara harga diri dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* menggunakan jenis penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui hubungan pada harga diri dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada mahasiswa yang menggunakan media sosial di universitas dari 17 Agustus 1945 menggunakan Surabaya.



Berdasarkan hasil penelitian terhadap 100 responden dengan menggunakan analisis uji korelasi Pearson diperoleh nilai koefisien korelasi $r_{xy} = -0,600$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$) artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dengan kecenderungan gangguan dismorfik tubuh. Hubungan yang negatif dapat diartikan bahwa semakin tinggi harga diri mahasiswa pemilik media sosial Fakultas Psikologi Angkatan 2020 Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, maka kecenderungan terjadinya body dysmorphic disorder semakin rendah dan sebaliknya. Hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Referensi [Candara 12 bold]

- Azwar, S. (2011). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Coopersmith, Stanley. (1967). *The Antecedent Of Self Esteem*.
- Melliana S, Annastasia. (2006). *Menjelajah Tubuh: Perempuan dan Mitos Kecantikan*, Yogyakarta: PT LKiS Pelangi Aksara Yogyakarta.
- Philips, K. A., Pinto, A., & Jain, S. (2004). *Self-Esteem in body dysmorphic disorder. Body Image 1*. New York: Oxford University Press.
- Rahmania, P. N., & Yuniar, I. (2012). Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 1.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Taqi A.M., Shaikh, M., Gowani, S.A., Shahid, F., Khan, A., Tayyeb, S.M., Satti, M., Vaqar, T., Shahid, S.,
- Veale, D & Neziroglu, F. (2010). *Body dysmorphic disorder: A treatment manual*. UK: Wiley-Blackwell