

# Citra tubuh Dan Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*: Seberapa pentingkah penampilan fisik bagi remaja ?

Dwi Amalia Putri

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

E-mail: [dwiamaliaptr17@gmail.com](mailto:dwiamaliaptr17@gmail.com)

## Abstract

During teenagers, physical appearance becomes one of the most important concerns that can affect self-confidence. Many teenagers experience concerns related to certain aspects of their body, including acne, body shape, weight, height, and so on. This study aims to determine the relationship between body image and body dysmorphic disorder tendencies in adolescents in Surabaya. This study used a correlational quantitative research method. The participants in this study were adolescents in Surabaya with the age range of 18-21 years. The number of participants in this study was 272 participants who were taken by referring to the Krejcie table with a confidence of 90%. The sample technique used was Accidental Sampling. The data analysis used is Spearman Rho. The results of this study showed a rho correlation coefficient value of -0.616 with a significance level of 0.000 ( $p \leq 0.05$ ). Thus, it is concluded that there is a negative relationship between body image and body dysmorphic disorder owned by teenagers in Surabaya. The higher the body image owned, the lower the tendency of body dysmorphic disorder, conversely the lower the body image owned, the higher the tendency of body dysmorphic disorder.

**Keywords:** Body Dysmorphic Disorder, Body Image, Teenagers

## Abstrak

Pada masa remaja penampilan fisik menjadi salah satu hal yang sangat diperhatikan yang dapat mempengaruhi rasa percaya diri. Banyak remaja mengalami kekhawatiran terkait aspek-aspek tertentu pada tubuh mereka, termasuk masalah jerawat, bentuk tubuh, berat badan, tinggi badan, dan sebagainya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja di Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Partisipan dalam penelitian ini adalah remaja di Surabaya dengan rentan usia 18-21 tahun. Jumlah partisipan pada penelitian ini adalah sebanyak 272 partisipan yang diambil dengan mengacu pada tabel krejcie dengan confidence sebesar 90%. Teknik sampel yang digunakan adalah *Accidental Sampling*. Analisis data yang digunakan adalah *Spearman Rho*. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai koefisien korelasi rho sebesar -0,616 dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p \leq 0,05$ ). Dengan demikian, disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *body image* dan *body dysmorphic disorder* yang dimiliki oleh remaja di Surabaya. Semakin tinggi *Body Image* yang dimiliki maka semakin rendah kecenderungan *body dysmorphic disorder*nya, sebaliknya semakin rendah *body image* yang dimiliki maka semakin tinggi kecenderungan *body dysmorphic disorder*nya.

**Kata kunci:** *Body Dysmorphic Disorder*, *Body Image*, Remaja

## Pendahuluan

Setiap manusia mempunyai masa tahapan pertumbuhan dan perkembangannya seperti masa bayi, anak-anak, remaja, dewasa hingga lanjut usia. Tahapan paling penting dan menentukan dalam perkembangan manusia adalah masa remaja. Menurut Santrock (2007), masa remaja dimulai sekitar usia 13 tahun dan berakhir pada sekitar usia 18-22 tahun. Pada periode tersebut, individu akan mengalami transisi pertumbuhan dan perkembangan dari masa anak-anak menuju dewasa, dimana pada periode tersebut akan melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Selama masa remaja, terjadi perubahan fisik seperti peningkatan berat badan dan tinggi badan. Karakteristik seksual juga mengalami transformasi, seperti pertumbuhan buah dada dan perubahan area pinggul serta timbulnya menstruasi pada perempuan. Sementara itu, pada laki-laki, perubahan mencakup perubahan suara menjadi lebih berat, tumbuhnya jakun dan kumis.

Dalam beberapa kasus tertentu, seseorang bisa mengalami kecemasan atau ketakutan yang berlebihan terkait dengan kekurangan pada tubuhnya. Seperti individu yang merasa tubuhnya terlalu kurus, meskipun orang lain menganggap kondisi tubuhnya normal. dalam tahap perkembangannya, remaja mulai sadar akan pentingnya membentuk identitas diri dan menunjukkan minat terhadap lawan jenis. Kesadaran ini mendorong remaja untuk lebih memperhatikan penampilan fisik mereka. Fenomena ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh menjadi hal yang umum pada remaja sekarang. Menurut Indrati & Aprilian (2018), sebagian remaja mungkin tidak dapat menerima keadaan tubuhnya sehingga mencari cara untuk menyembunyikan bagian tubuh yang dianggap kurang. Banyak remaja mengalami kekhawatiran terkait aspek-aspek tertentu pada tubuh mereka, termasuk masalah jerawat, bentuk tubuh, berat badan, tinggi badan, dan sebagainya. Remaja cenderung lebih responsif terhadap penampilan mereka, dan hal ini dapat mengakibatkan penilaian negatif terhadap citra tubuh, hal inilah yang dapat mengembangkan suatu gangguan yang dikenal sebagai "Body Dysmorphic Disorder (BDD)".

Phillips (2009) memberikan definisi BDD sebagai kekhawatiran yang "sangat berlebihan" terhadap bagian tubuh seseorang. Umumnya, mereka merespons secara berlebihan terhadap kecacatan kecil yang dianggap berdampak pada kehidupan mereka. Pada kenyataannya, kekurangan yang dirasakan oleh penderita BDD mungkin tidak ada pada area tubuh yang tidak disukai dan tampak normal. Meskipun terdapat ketidaksempurnaan dalam beberapa kasus, kekurangan tersebut hanya sedikit dan tidak terlihat oleh orang lain. Namun, bagi penderita BDD, kekurangan tersebut dianggap sangat mencolok dan terlihat jelas oleh orang lain.

Dalam bukunya yang berjudul "Understanding Body Dysmorphic Disorder" Phillips (2009) menyatakan bahwa penelitian dari beberapa negara, termasuk Amerika Serikat, menemukan bahwa hampir 1% hingga 2,4% remaja mengalami BDD. Fakta ini menjadikan BDD sebagai salah satu gangguan mental yang serius, sejajar dengan gangguan bipolar, gangguan panik, dan skizofrenia. Selain itu, hampir 76% individu dengan kecenderungan BDD akan mengunjungi dokter bedah plastik. Individu dengan

kecenderungan BDD kerap menjalankan bedah plastik untuk memperbaiki penampilan fisiknya. Pada individu dengan BDD, mereka akan cenderung selalu tidak merasa puas sehingga berulang untuk mendapatkan prosedur bedah plastik, seperti rhinoplasty, sedot lemak, rekonstruksi payudara. Hal ini juga didukung oleh Afif Kurniawan, selaku pakar psikologi UNAIR yang mengatakan bahwa ketika seseorang memiliki keinginan untuk merubah sesuatu pada dirinya, maka individu tersebut dapat mengalami kecenderungan BDD.

Di Indonesia, sebenarnya operasi plastik juga bukan “barang baru” lagi. Bedah plastik estetik di Indonesia mulai berkembang sejak awal periode 1980-an. Namun, jumlah pasiennya memang belum sebanyak saat ini. Misalnya di RSUPN Cipto Mangunkusumo, jumlah pasien bedah plastik estetik sepanjang tahun 2005 mencapai 126 orang, dan di klinik Bedah Plastik Bina Estetika, tiap tahun menerima sekitar 1.500 pasien. Menurut sumber institusi kesehatan Mitra Keluarga, di Indonesia sendiri terdapat sejumlah 150.000 kasus mengenai gangguan BDD per tahun. Akan tetapi masih kurangnya data statistik mendetail dalam skala besar oleh pemerintah Indonesia mengenai gangguan ini. Rentannya pelaku operasi plastik mengidap BDD membuat dokter spesialis kesehatan jiwa dari RS Omni Alam Sutra, Tangerang, Andri Suryadi menyarankan agar praktek dokter bedah plastik harus disinergikan dengan konsultasi psikiater.

Berdasarkan penjelasan tersebut, disimpulkan bahwa BDD dapat mempengaruhi pria, wanita, dan individu dari berbagai kelompok usia, dari anak-anak hingga orang tua. Gangguan ini juga memiliki dampak pada berbagai kelompok ras dan etnis serta telah dilaporkan di berbagai negara di seluruh dunia. Meskipun penyebab dari masih belum diketahui, para ahli percaya bahwa faktor biologis, psikologis, dan sosial budaya berperan dalam kemunculannya. Faktor psikologis, seperti penghinaan atau ejekan terhadap penampilan di masa kanak-kanak, tekanan keluarga atau teman sebaya terkait penampilan, serta pengalaman trauma atau pelecehan seksual, juga dianggap sebagai pemicu risiko untuk munculnya gejala BDD. Dalam bukunya, Phillips (2009), juga mengemukakan bahwa gejala BDD kurang dikenal dan kurang terdiagnosis, hal ini dikarenakan para profesional perawatan kesehatan terkadang sering mengabaikan gangguan BDD. Akibatnya, penderita BDD mungkin tidak mengetahui bahwa dirinya mengidap kelainan tersebut, dan pengobatannya mungkin tidak berhasil karena tidak menargetkan BDD.

Dari penjelasan tersebut dan data-data yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan periode di mana terjadi berbagai perubahan, termasuk perubahan hormonal, fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan fisik pada masa ini dapat menimbulkan dampak psikologis yang tidak diinginkan. Sebagian besar remaja cenderung lebih memperhatikan penampilan mereka daripada aspek-aspek lain dalam diri mereka. Dengan kata lain, individu yang mengalami gejala BDD memiliki masalah atau isu terkait dengan citra tubuh atau cara mereka melihat penampilan fisik mereka, bukan dengan penampilan fisik yang sebenarnya. Dimulai dari penampilan fisik mereka sendiri,

remaja mulai membentuk gambaran dan persepsi tentang bentuk fisik, kemudian melibatkan penilaian terhadap penampilan fisik orang lain, serta menciptakan standar tubuh yang dianggap ideal untuk setiap remaja perempuan dan laki-laki. Gambaran dan persepsi tentang penampilan fisik inilah dikenal sebagai "Body Image".

Menurut Honigman dan Castle (2014), citra tubuh atau *body image* adalah gambaran mental seseorang mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya. Hal ini mencakup cara individu tersebut memandang dan menilai ukuran dan bentuk tubuhnya, serta bagaimana mereka percaya bahwa orang lain akan menilai mereka. Cash dan Pruzinsky (2002), mendefinisikan *body image* sebagai sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya, yang dapat mencakup penilaian positif dan negatif. *Body image* bisa bersifat positif atau negatif tergantung pada bagaimana individu tersebut menghadapinya. Terdapat dua komponen utama dalam *body image*, yaitu komponen sikap evaluasi dan komponen keyakinan. Kedua komponen ini berkaitan dengan tingkat kepuasan atau ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang dimiliki. Dengan demikian, bila tingkat kepuasan *body image* tinggi, dapat disimpulkan bahwa individu tersebut memiliki kepuasan tubuh (*body satisfaction*), sebaliknya, jika tingkat kepuasan *body image* rendah, maka individu tersebut dianggap mengalami ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*).

Zizi dkk., (2022) menyatakan bahwa seseorang akan cenderung ingin terlihat sempurna tanpa kekurangan dimata orang lain, terutama pada bagian fisik yang akan menjadi daya tarik pertama seseorang untuk memberi penilaian. Ketika kesempurnaan itu tidak terlihat atau tidak tercapai, seseorang akan merasa gagal dan menimbulkan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik yang dimiliki sehingga akan ada penilaian buruk terhadap dirinya. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan Ravena dan Tanti (2020) dengan penelitian yang berjudul "Hubungan antara citra tubuh dan harga diri dengan kecenderungan Body Dysmorphic Disorder pada remaja Kelas X dan XI di SMA Muhammadiyah 5 Jakarta". Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara citra tubuh dengan kecenderungan BDD akan muncul jika remaja tidak puas dengan penampilan, selalu melihat kekurangan bentuk tubuh menjadi suatu masalah yang besar, dan menimbulkan keinginan untuk mengubah beberapa bentuk tubuh yang dirasa kurang maka citra tubuh yang muncul negatif sehingga menjadikan remaja tersebut mengalami kecenderungan BDD. sebaliknya jika remaja puas dengan bentuk tubuhnya maka citra tubuh yang muncul adalah positif yang dapat membuat remaja memiliki kepuasan terhadap penampilan dan bentuk tubuh kemungkinan rendah tingkat kecenderungan BDD pada remaja tersebut.

Berdasarkan hasil riset yang peneliti amati, bahwa remaja yang sensitif dengan penampilannya dapat menyebabkan penilaian negatif terhadap *body image* yang dapat mngembangkan faktor risiko munculnya BDD. Penelitian ini dilakukan karena minimnya pengetahuan mengenai konsep citra tubuh atau *body image* dan BDD pada remaja di Indonesia. Sebagian besar remaja yang mengalami gangguan ini tidak menyadari bahwa gangguan yang dialami merupakan sebuah gejala gangguan mental yang cukup serius.

Tidak menutup kemungkinan bahwasanya BDD dapat berkembang pada kalangan remaja di masa depan. Melihat kenyataan bahwa terus meningkatnya perkembangan penggunaan media-media dari teknologi yang salah satunya yakni media massa setiap tahunnya.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *body image* dengan BDD pada remaja di Surabaya. Semakin tinggi *body image* pada remaja di Surabaya, maka semakin rendah kecenderungan BDD nya. Sebaliknya, semakin rendah *body image* pada remaja di Surabaya, maka semakin tinggi kecenderungan BDD nya pada laki-laki dan wanita di Surabaya.

## Metode

Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional, dimana dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui besarnya hubungan antar variabel yang akan diteliti. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu *body image* sebagai variabel bebas dan *body dysmorphic disorder* sebagai variabel terikat.

Dalam penelitian ini partisipan diambil dengan menggunakan teknik *Accidental Sampling*. Jumlah partisipan pada penelitian ini adalah sebanyak 272 partisipan yang diambil dengan mengacu pada tabel *krejcie* dengan *confidence* sebesar 90%. Partisipan dalam penelitian ini merupakan seluruh remaja laki-laki dan wanita di Surabaya dengan rentan usia 18-21 tahun. Penelitian ini menggunakan instrumen yang berbentuk skala. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala likert. Adapun pilihan jawaban diantaranya yaitu: sangat setuju (SS), setuju (S), kurang setuju (KS), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Pada setiap bulir pertanyaan mempunyai pertanyaan *favourable* (F) dan *unfavourable* (UF).

Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuisisioner melalui *google form* yang berisi pertanyaan-pertanyaan seperti data diri dan alat ukur *body image* yang dikemukakan oleh Cash (2000) melalui tiga aspek yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, dan kepuasan terhadap bagian tubuh. Skala *body image* berjumlah 29 pernyataan yang terdiri dari 24 pernyataan *favourable* dan 5 pernyataan *unfavourable*. Skala *body dysmorphic disorder* diukur dengan menggunakan dua aspek yang dikemukakan oleh Phillips (2009). Skala *body dysmorphic disorder* berjumlah 21 pernyataan yang terdiri dari 14 pernyataan *favourable* dan 7 pernyataan *unfavourable*.

Uji hipotesis dalam penelitian ini dengan menggunakan statistik *Spearman Rho* dengan bantuan SPSS 16.0 *Statistics for Windows*. Uji korelasi *Spearman Rho* digunakan untuk mengetahui keeratan hubungan dua variabel dengan hasil yang bersifat kuantitatif.

## Hasil

Sebelum melakukan uji analisis data, peneliti melakukan uji persyarat, dimana uji prasyarat akan menentukan teknik analisis data apa yang akan digunakan peneliti dalam

menganalisis data penelitian. Dalam penelitian ini, uji prasyarat yang dilakukan adalah uji normalitas dan uji linearitas data yang berisi mengenai hasil statistik deskriptif, uji asumsi, dan uji hipotesis, yang kemudian dianalisis secara kritis.

Tabel 1  
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	p	Keterangan
Body Dysmorphic Disorder	0,182	0,000	Distribusi data tidak normal

Sumber: Output SPSS 16.0 For Windows

Berdasarkan hasil uji normalitas data penelitian diperoleh nilai koefisien Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,182 dengan  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Dengan demikian, disimpulkan bahwa distribusi data variabel *body image* dan *body dysmorphic disorder* tidak berdistribusi normal.

Tabel 2  
Hasil Uji Linieritas

Variabel	F Deviation From Linearity	p	Keterangan
Body Image dengan Body Dysmorphic Disorder	2,701	0,000	Tidak Linear

Sumber: Output SPSS 16.0 For Windows

Berdasarkan hasil uji linearitas data penelitian yang dilakukan menggunakan *Test for Linearity* diperoleh nilai koefisien F sebesar 2,701 dengan  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Dengan demikian, disimpulkan hubungan antara variabel *body image* dan BDD memiliki hubungan yang tidak linear.

Tabel 3  
Hasil Uji Hipotesis

Variabel	rho	p	Keterangan
Body Image dengan Body Dysmorphic Disorder	-0,616	0,000	Sangat Signifikan

Sumber: Output SPSS 16.0 For Windows

Berdasarkan hasil uji hipotesis penelitian dengan statistik *Spearman Rho* diperoleh koefisien korelasi *Spearman Rho* sebesar -0,616 dan  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Dengan demikian, hasil tersebut sangat signifikan dan hipotesis yang menyatakan ada hubungan negatif antara *body image* dan *body dysmorphic disorder* pada remaja di Surabaya diterima. Semakin tinggi *body image*, maka semakin rendah kecenderungan *body dysmorphic disorder*-nya. Sebaliknya semakin rendah *body image*, maka semakin tinggi kecenderungan *body dysmorphic disorder*-nya.

Tabel 4

Hasil Uji Perbandingan Mean Empiris dan Mean Teoritis Data Penelitian

Variabel	Mean Empiris	Mean Teoritis	t	p	Kategori
<i>Body Image</i>	62,408	45	27,228	0,000	Tinggi
<i>Body Dysmorphic Disorder</i>	29,768	42	-17,414	0,000	Rendah

Berdasarkan hasil uji perbandingan antara mean empiris dan mean teoritis pada variabel *body image* diperoleh  $t= 27,228$  dengan  $df=271$  dan  $p=0,000$  ( $p<0,01$ ), berdasarkan hasil tersebut variabel BDD dikategorikan sebagai rendah. Sedangkan mean empiris dan mean teoritis pada variabel *body dysmorphic disorder* diperoleh  $t= -17,414$  dengan  $df=271$  dan  $p=0,000$  ( $p<0,01$ ) berdasarkan hasil tersebut variabel BDD dikategorikan sebagai rendah.

## Pembahasan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil korelasi antara *body image* dengan kecenderungan BDD pada remaja di Surabaya dengan nilai *spearman correlation* sebesar -0,616 dengan nilai probabilitas  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa korelasi antara kedua variabel negatif dan sangat signifikan, artinya terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *body image* dengan BDD pada remaja di Surabaya.

Berdasarkan hasil uji perbandingan antara mean empiris dan mean teoritis pada variabel *body image* diperoleh  $t= 27,228$  dengan  $df=271$  dan  $p=0,000$  ( $p<0,01$ ), berdasarkan hasil tersebut variabel BDD dikategorikan sebagai rendah. Sedangkan mean empiris dan mean teoritis pada variabel *body dysmorphic disorder* diperoleh  $t= -17,414$  dengan  $df=271$  dan  $p=0,000$  ( $p<0,01$ ) berdasarkan hasil tersebut variabel BDD dikategorikan sebagai rendah. Maka semakin tinggi *body image* yang dimiliki maka semakin rendah kecenderungan BDD nya.

*Body image* dalam penelitian ini menggunakan teori Cash (2002) yang menjelaskan bahwa *body image* adalah sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya, yang dapat

mencakup penilaian positif dan negatif. Pada teori ini body image dijelaskan dalam tiga aspek, antara lain, evaluasi penampilan, hal ini dapat dilakukan individu dengan menilai dan memandang penampilan fisik secara positif. Individu yang dapat mengevaluasi diri secara positif akan lebih memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, sehingga individu tersebut tidak hanya terfokus pada satu bagian tubuhnya yang dapat menyebabkan rasa cemas dan khawatir secara berlebihan. Kedua yaitu orientasi penampilan, hal ini dapat dilakukan individu dengan berusaha untuk memperbaiki penampilan dirinya. Individu yang mampu meningkatkan penampilan dirinya terhadap orang lain akan merasa lebih percaya diri pada penampilannya, sehingga individu tersebut tidak merasa penampilannya terlihat buruk dihadapan individu lain yang dapat membuat perasaan dan pikiran negatif, sedih, dan takut. Aspek yang ketiga yaitu, kepuasan terhadap bagian tubuh, hal ini dapat dilakukan individu dengan selalu berpikir positif terhadap penampilan fisiknya. Seperti, tidak membandingkan penampilan fisik yang dimiliki dengan penampilan fisik orang lain. Sehingga individu tersebut tidak memiliki rasa ketidakpuasan pada tubuhnya yang mengakibatkan berulang kali mengecek kondisi tubuhnya dikarenakan konsep diri yang negatif dan harga diri yang rendah, seperti mengukur tinggi badan, menimbang berat badan dan memperhatikan penampilan di depan cermin dengan frekuensi yang berlebihan.

Sesuai penjelasan teori tersebut, dapat diketahui bahwa salah satu faktor yang menyebabkan berkembangnya BDD adalah body image. Citra tubuh merupakan persepsi terhadap penampilan fisik seseorang, baik positif maupun negatif. Karena penampilan fisik memberikan kontribusi signifikan terhadap hubungan sosial setiap individu, citra tubuh memainkan peran penting dalam cara individu menjalani kehidupan sehari-hari. Seseorang dengan body image positif akan cenderung merasa puas terhadap kondisi tubuhnya, memiliki harga diri yang tinggi, penerimaan jati diri yang tinggi, dan seseorang dengan body image negatif akan selalu merasa tidak puas terhadap kondisi tubuhnya, menganggap diri sendiri rendah serta tidak berharga.

Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ravena dan Tanti (2020) dengan penelitian yang berjudul “Hubungan antara Citra Tubuh dan Harga Diri dengan Kecenderungan BDD pada Remaja Kelas X dan XI di SMA Muhammadiyah 5 Jakarta”. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara citra tubuh dengan kecenderungan BDD akan muncul jika remaja tidak puas dengan penampilan, selalu melihat kekurangan bentuk tubuh menjadi suatu masalah yang besar, dan menimbulkan keinginan untuk mengubah beberapa bentuk tubuh yang dirasa kurang maka citra tubuh yang muncul negatif sehingga menjadikan remaja tersebut mengalami kecenderungan BDD, sebaliknya jika remaja puas dengan bentuk tubuhnya maka citra tubuh yang muncul adalah positif yang dapat membuat remaja memiliki kepuasan terhadap penampilan dan bentuk tubuh kemungkinan rendah tingkat kecenderungan BDD pada remaja tersebut.

Bagaimana individu menilai mengenai kondisi tubuhnya disebut dengan citra tubuh. Dengan kata lain, citra tubuh merupakan gambaran mental seseorang terhadap



bentuk dan ukuran tubuhnya serta bagaimana individu mempersepsi dan menilai apa yang dirasakan dan dipikirkan mengenai tubuhnya baik itu dipersepsi secara positif ataupun negatif. Body image menjadi salah satu factor psikologi penyebab terjadinya kecenderungan BDD. Dimana, individu merasa puas ataupun kurang puas dengan bentuk tubuh sehingga mengusahakan tercapainya tubuh yang di inginkan. Ketidakpuasan pada tubuh yang dialami remaja mengakibatkan berulang kali mengecek kondisi tubuhnya dikarenakan konsep diri yang negatif dan harga diri yang rendah, seperti mengukur tinggi badan, menimbang berat badan dan memperhatikan penampilan di depan cermin dengan frekuensi yang berlebihan. Kecenderungan BDD menimbulkan remaja merasa tidak puas terhadap penampilan, selalu memperhatikan kekurangan bagian tubuh menjadi suatu masalah yang besar. Ramdani (2021) mengatakan banyak remaja berkeinginan untuk mengubah beberapa bentuk tubuh yang dirasa kurang, sehingga muncul citra tubuh negatif yang menjadikan remaja tersebut mengalami kecenderungan BDD.

Remaja yang cenderung lebih sensitif mengenai penampilan. Hal tersebut dapat menyebabkan penilaian negatif terhadap body image yang merupakan salah satu faktor risiko munculnya BDD. Gejala BDD pada remaja dapat mengganggu proses perkembangan baik fisik, kognitif, psikosial, moral dan emosional. Hal ini dapat menyebabkan distress yang menimbulkan kondisi depresi pada remaja tersebut. Depresi merupakan penyebab utama dari penyakit dan disabilitas serta meningkatkan risiko bunuh diri pada remaja. Adanya faktor risiko sebelumnya seperti riwayat bullying dan pelecehan seksual dapat menimbulkan dampak gangguan mental diantaranya depresi dan kecenderungan BDD.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara body image dengan kecenderungan BDD pada remaja di Surabaya. Melalui uji non parametrik diperoleh koefisien korelasi Spearman Brown, rho sebesar  $-0,616$  dan  $p=0,000$  ( $p<0,0$ ). Dengan demikian, hasil tersebut sangat signifikan. Semakin tinggi body image pada remaja di Surabaya, maka semakin rendah kecenderungan BDD nya. Sebaliknya, semakin rendah body image pada remaja di Surabaya, maka semakin tinggi kecenderungan BDD nya. Body image memberikan kontribusi sebesar 34% terhadap rendahnya kecenderungan BDD pada remaja di Surabaya. Sisanya sebesar 66% berhubungan dengan faktor lain seperti budaya, sosial, kerusakan gen dan kepribadian.

Saran yang dapat diberikan peneliti yaitu bagi remaja agar tetap memandang positif penampilan fisiknya, agar tidak terjadi kondisi dimana pikiran hanya terfokus pada satu titik tertentu saja, yang dapat menyebabkan perasaan cemas, khawatir berlebihan serta perasaan negatif lainnya. Selain itu dari hasil penelitian ini, saran bagi peneliti selanjutnya agar lebih menggali data lebih dalam mengenai kecenderungan Body Dysmorphic Disorder agar data yang diperoleh dapat memberikan referensi tambahan mengenai gejala BDD, karena dibutuhkan penelitian lanjutan semacam ini agar dapat

menemukan lebih banyak potongan teka-teki dan menyatukannya untuk memberikan gambaran yang koheren dan terpadu tentang bagaimana BDD berkembang. Pada akhirnya, pengetahuan ini akan mengarah pada pengobatan yang lebih efektif.

## Referensi

- Adinda Wilistiyani<sup>1</sup>, M. V. I. W. (2022). Body Image dan Body Dysmorphic Disorder (BDD) pada Perempuan Usia 18 – 21 Tahun. 14.
- American Psychiatric Association. (2000). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-IV-TR. American Psychiatric Association.
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical Manual of mental disorders (5th ed). American Psychiatric Publishing.
- Azwar, S. (2018). Dasar-dasar psikometrika (Pustaka Belajar (ed.)).
- Beck, J. (1995). Cognitive Behavior Therapy (Second Edi).
- Boroughs, M. S., Krawczyk, R., & Thompson, J. K. (2010). Body dysmorphic disorder among diverse racial/ethnic and sexual orientation groups: Prevalence estimates and associated factors. . Vol. (9-10),. Sex Roles, 63, 725–737.
- Cahyaningtyas, I. P. (2009). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan ketidakpuasan sosok tubuh (body dissatisfaction) pada remaja putri. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Cash, T.F., & Pruzinsky, T. (2002). Body Image: A handbook of theory, research, and clinical practice.
- Cash, T. F. (2000). The multidimensional Body-Self Relations Questionnaire. MBSRQ User's Manual, Third Revision.
- Ghozali, I. (2009). Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS (Edisi Keem). Universitas Diponegoro.
- Ghozali, I. (2018). Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25 (Edisi 9). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gunawan, R. & Anwar, A. (2012). Kecemasan Body Image Pada Perempuan Dewasa Tengah Yang Melakukan Bedah Plastik Estetik. Jurnal Psikologi, 10, 2.
- Indrati, C. E. N., & Aprilian, E. (2018). Pengaruh Body Dysmorphix Disorder pada Self Esteem Mahasiswa. Jurnal Inspirasi Pendidikan, 8(1), 53–61.
- Kinanti, I. (2009). Gambaran Citra Tubuh Pada Universitas, Remaja Yang Obesitasi.
- Maharani Viniesta Santoso, Rahmi Fauzia, R. R. (2019). HUBUNGAN ANTARA KEPUASAN CITRA TUBUH DENGAN KECENDERUNGAN BODY DYSMORPHIC DISORDER PADA WANITA DEWASA AWAL DI KOTA BANJARBARU. Kognisia, 2.
- Melliana, A. (2006). Menjelajah tubuh perempuan dan mitos kecantikan.
- Nabila Frianti, Kus Hanna Rahmi, A. C. W. N. (2023). Body Image dan Kecenderungan Body Dismorphic Disorder pada Remaja. Pendidikan Dan Konseling, 5.
- Nourmalita, M. (2016). Pengaruh citra tubuh terhadap gejala body dismorfic diorder yang dimediasi

- harga diri pada remaja putri. *Journal Psychology & Humanity*.
- Nurlita, D. & Lisiswanti, R. (2016). Body Dysmorphic Disorder. *Jurnal Majority*, 5.
- Nurul Islamiyah, S. M., & Ismail, I. (2023). Body Image dan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Perempuan Pengguna Media Sosial. *Jurnal Imiah Psikologi*, 11.
- Phillips, K. A. (2009). *Understanding body dysmorphic disorder: An essential guide*.
- Phillips KA, Didie ER, Menard W, Pagano ME, Fay C. (2006). Clinical features of body dysmorphic disorder in adolescents and adults. *Psychiatry Res*.
- Ramdani, Z. (2021). Metode Systematic Literature Review untuk Identifikasi Body dysmorphic disorder pada Remaja. *Journal of Psychological Perspective*, 3(2), 53–58.  
<https://doi.org/10.47679/jopp.32952021>
- Ravena, T. (2020). Hubungan antara Citra Tubuh dan Harga Diri dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder pada Remaja Kelas X dan XI di SMA Muhammadiyah 5 Jakarta. *VOL 4*.
- Rosen, J. C., & Reiter, J. (1996). Development of The Body Dysmorphic Disorder Examination. *Elsevier*. Vol. 34, 755–766.
- Rosen J., & R. J. c. (1996). *Cognitif-behavioral Body Imagetheraphy for body Dysmorphic disorder*. Journal in Department of Psychology.
- Santrock, W. J. (2007). *Remaja Jilid 1 (Edisi 11)*. Erlangga.
- Siregar, S. (2016). *Statistika Deskriptif untuk Penelitian Dilengkapi Perhitungan Manual dan Aplikasi SPSS Versi 17 (PT Raja Grafindo Persada (ed.))*.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. PT Alfabet.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. : Alfabeta.
- Thompson, J. K. (2000). *Body Image, Eating Disorders, and Obesity*. American Psychological Association.
- Watkins, C. E. (2006). *Body dysmorphic disorder*. The Journal of Northern County Psychiatric Associates.
- Widiyanto, J. (2010). *SPSS for Windows untuk Analisis Data Statistik dan Penelitian*. BP-FKIP UMS.