

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Perempuan dan kecantikan merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan. Membahas tentang perempuan tentu membahas pula tentang kecantikannya (Puspa, 2010). Asumsi bahwa perempuan merupakan makhluk yang cantik telah terwujud dalam sistem sosial maupun budaya secara turun temurun. Seiring dengan perkembangan zaman, masyarakat percaya bahwa kecantikan dan perempuan memiliki hubungan yang tidak lekang oleh waktu serta tetap bertahan meskipun ada berbagai pertentangan terhadapnya. Alhasil, masyarakat seolah-olah dituntut untuk menerima berbagai macam kebenaran terkait dengan kecantikan, khususnya perihal kecantikan fisik.

Sejak usia dini, sebenarnya perempuan telah diajarkan untuk menganggap bahwa kecantikan fisik mempunyai peran yang cukup penting dalam kehidupan mereka. Hal tersebut tampak dalam cerita dongeng klasik yang digemari anak-anak, yakni *Cinderella* dan *Snow White*. Dongeng *Cinderella* dan *Snow White* seakan-akan menyiratkan pesan pada anak-anak perempuan bahwa untuk dapat disukai oleh orang banyak mereka harus berwajah cantik dan bertubuh langsing. Putri-putri berwajah cantik dalam dongeng itulah yang biasanya akan bersanding dengan pangeran tampan dan kaya raya di akhir cerita, sedangkan tokoh-tokoh yang dianggap kurang cantik selalu identik dengan akhir yang menyedihkan.

Pada masa sekarang ini pun anak perempuan cenderung memperoleh pujian dikarenakan karakter feminin mereka, seperti cantik, manis, manja, dan

lucu. Jarang ditemukan pula seorang anak dipuji karena pandai, kreatif, maupun pemberani. Keadaan itu terjadi karena saat masa kanak-kanak perempuan memperoleh perhatian yang lebih besar dalam hal penampilan dibandingkan dengan laki-laki. Sebuah studi yang meneliti tentang sikap guru terhadap murid-muridnya menunjukkan hasil bahwa ada perlakuan berbeda antara murid laki-laki dan perempuan, yakni murid perempuan rata-rata dipuji oleh gurunya karena penampilan fisik mereka yang menarik, bukan karena hasil pekerjaan yang baik (Dagun dalam Melliana, 2006, hal. 13).

Freedman mengemukakan bahwa perempuan dengan penampilan fisik yang menarik tidak hanya sekedar digemari dan disukai sebagai teman maupun pasangan kencan, tetapi dikaitkan pula dengan segala sesuatu yang baik (dikutip oleh Ni'mah, 2018). Sehubungan dengan itu, perempuan akan dipandang lebih sukses dalam kehidupannya, lebih berbakat, serta lebih percaya diri. Sebagian masyarakat juga masih menilai bahwa penampilan fisik merupakan salah satu penentu keberhasilan perempuan menyesuaikan diri di lingkungan sosialnya. Pentingnya penampilan fisik dalam kehidupan kaum perempuan itulah yang kemungkinan besar menyebabkan mahasiswi sekarang ini rela melakukan apa saja demi penampilan fisik ideal yang didambakan, sekalipun tindakan yang mereka lakukan dapat berdampak negatif bagi kesehatan.

Demi mendapatkan tubuh yang proporsional, seorang mahasiswi Universitas Esa Unggul terpaksa harus menderita penyakit maag dan terus menerus merasakan nyeri di bagian ulu hatinya karena diet ketat yang ia lakukan (Irawan & Safitri, 2014). Setiap hari mahasiswi tersebut berusaha membatasi asupan makanan yang masuk ke dalam tubuhnya. Ia hanya mengonsumsi susu khusus diet saat pagi hari dan tidak mengonsumsi makanan apapun di atas jam

lima sore. Sebagai individu yang masih dikategorikan sebagai remaja akhir, mahasiswi tentunya sedang mengalami perkembangan fisik yang sangat pesat dan membutuhkan nutrisi tepat guna menunjang perkembangan tersebut. Membatasi asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh saat diet ternyata dapat membatasi pula asupan nutrisi yang dibutuhkan tubuh saat perkembangan fisik itu terjadi. Selain merugikan kesehatan secara fisik, diet yang tidak sehat juga dikhawatirkan dapat mengganggu kesehatan psikis.

Berdasarkan sebuah artikel yang pernah ditulis oleh Kurniawati (2017), dampak negatif dari adanya upaya memperoleh penampilan fisik ideal juga pernah dialami oleh seorang mahasiswi dari salah satu perguruan tinggi negeri di Kota Serang, Banten. Mahasiswi tersebut mengaku bahwa dirinya merasakan perih di bagian wajah selama satu minggu dan mengalami pengelupasan kulit cukup parah selama dua minggu setelah beberapa kali menggunakan krim pemutih wajah seharga Rp10.000,00. Selain murah, ternyata krim pemutih wajah itu juga tidak memiliki izin dari Badan Pengawasan Obat dan Makanan (BPOM). Sebagai seorang mahasiswi dengan kondisi keuangan terbatas, tetapi menginginkan wajah putih dan bersih tentunya akan dengan mudah tergiur oleh promosi-promosi krim pemutih murah yang testimoninya tampak meyakinkan.

Mahasiswi yang terobsesi untuk mempunyai penampilan fisik ideal sebenarnya sangat rentan mengalami suatu gangguan psikologis. Gangguan psikologis yang dimaksud adalah *Body Dysmorphic Disorder*. Sebelum diresmikan oleh *American Psychiatric Classification*, *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) ini disebut dengan istilah *dysmorphophobia*. Istilah itu pertama kali dikemukakan oleh seorang dokter bernama Morselli yang berasal dari Italia pada tahun 1886 (Veale dalam Soesanto, 2014). *Dysmorphophobia* sebenarnya

berasal dari bahasa Yunani, yakni *dysmorph* yang dalam bahasa Inggris berarti *misshapen*.

Body Dysmorphic Disorder (BDD) merupakan gangguan kejiwaan dimana penderitanya memiliki perhatian terpusat pada cacat yang sebenarnya tidak nyata atau tidak parah dalam penampilan (Phillips, Didie, Feusner & Wilhelm, 2008). Astuti (2012) juga pernah mengemukakan pendapat yang serupa, yakni BDD merupakan gangguan isi pikiran dimana pikiran seseorang hanya terpusat atau terfokus pada ketidaksempurnaan fisik yang dibayangkan dan dibiarkan. Gangguan isi pikiran tersebut dapat terfokus pada satu bagian tubuh atau lebih, seperti kulit, rambut, hidung, mata, gigi, perut, payudara, kaki, bibir, dagu, maupun alis. Phillips (dalam Otto, Wilhelm, Cohen & Harlow, 2001) berpendapat bahwa selain perhatian utama yang ditujukan pada penampilan, BDD ditandai pula dengan adanya perilaku repetitif yang menyita waktu. Perilaku yang dimaksud, yaitu memeriksa penampilan di depan cermin dengan frekuensi berlebihan, menghabiskan waktu berjam-jam untuk berdandan, melakukan kamufase untuk menyembunyikan kekurangan fisik, mencabuti kulit, dan menghindari beberapa hal (contohnya, situasi sosial maupun cahaya terang).

Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th Ed)* atau DSM-5, BDD cenderung berkembang ketika individu memasuki usia 16 – 17 tahun, sedangkan onsetnya rata-rata muncul saat usia 15 tahun. Selain itu, individu biasanya mulai memperhatikan penampilan mereka saat usia 12 – 13 tahun dan perhatian tersebut akan terus berkembang guna menegaskan ada atau tidaknya gejala BDD dalam diri mereka. BDD juga dapat terjadi pada orang tua yang terlalu peduli pada penampilan fisik mereka yang mengalami penuaan, namun hanya sedikit yang dapat dijumpai pada kelompok usia tersebut. BDD ini

sebenarnya lebih banyak dialami oleh perempuan (2,5%) dibandingkan laki-laki (2,2%) dari jumlah penderita dewasa di Amerika Serikat.

DSM-5 menguraikan bahwa BDD cenderung diasosiasikan dengan tingkat kecemasan yang tinggi, kecemasan sosial, penghindaran sosial, *depressed mood*, neurotisme, dan perfeksionisme. Selain malu dengan penampilannya dan hanya memfokuskan diri pada penampilan tersebut, penderita BDD juga sering mengkritik kondisi fisik yang mereka miliki. Hal itu pernah dialami oleh seorang mahasiswi yang menderita BDD, berinisial CUYA. Berdasarkan penelitian Lestari (2017), CUYA merasa jika ia mirip tante-tante, berkulit hitam, jelek, kusam, dan memiliki rambut yang keriting. Ia mengatakan bahwa rambutnya mengalami kerusakan karena terlalu sering dicatok. Meskipun CUYA menyadari hal tersebut, ia tidak dapat berhenti mencatok rambutnya. Saat kesal karena diejek oleh teman-teman, CUYA biasanya memilih diam serta menyembunyikan kemarahannya. Sehubungan dengan itu, CUYA tidak pernah mau pergi keluar rumah apabila ia merasa rambutnya lepek dan mengembang.

Pada DSM-5 juga diuraikan bahwa sebagian besar penderita BDD terbiasa memperoleh berbagai perawatan kosmetik, perawatan kulit, bahkan operasi plastik untuk memperbaiki cacat fisik yang dirasakan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Phillips dkk., dari 200 orang penderita BDD ternyata 21% diantaranya pernah melakukan operasi plastik (dikutip oleh Areadi, 2010). Operasi plastik sebetulnya termasuk tindakan yang masih sulit ditemukan di Kota Semarang. Lain halnya dengan perawatan kulit, klinik-klinik kecantikan yang berkembang pesat di Kota Semarang menyebabkan mahasiswi-mahasiswi di kota ini dapat dengan mudah memperoleh berbagai perawatan kulit yang mereka inginkan. Mereka datang ke klinik-klinik kecantikan tentu dengan keluhan

yang berbeda-beda, ada yang mengeluhkan wajahnya berminyak, berjerawat, berkomedo, dan kusam.

Guna mendapatkan hasil maksimal, mahasiswi diharuskan memakai produk maupun jasa dari sebuah klinik kecantikan secara kontinu. Hal itu tentunya akan menyebabkan mereka ketergantungan dengan produk maupun jasa perawatan yang ditawarkan oleh klinik kecantikan tersebut. Pada prinsipnya, mereka tidak boleh berhenti bahkan terlambat dalam menggunakan suatu produk maupun jasa perawatan agar masalah kulit mereka tidak kambuh lagi.

Bagi mahasiswi, menjadi pelanggan klinik kecantikan jelas membutuhkan biaya yang tidak sedikit. Saat pertama kali datang, setidaknya mereka harus mengeluarkan biaya sekitar Rp220.000,00 untuk konsultasi dengan dokter, membeli krim siang dan krim malam, obat jerawat, bedak, *facial wash*, maupun pembersih wajah. Krim siang dan krim malam biasanya akan habis dalam waktu dua minggu sehingga dalam satu bulan akan menghabiskan biaya sekitar Rp200.000,00 hanya untuk membeli kedua krim tersebut. Biaya yang dimaksud juga belum ditambahkan dengan biaya perawatan wajah, seperti *facial*, *peeling*, atau *microdermabrasion* yang mempunyai kisaran harga Rp65.000,00 sampai Rp200.000,00 untuk satu kali perawatan. Sebagian besar mahasiswi pun akhirnya rela menyediakan anggaran khusus untuk membayar biaya produk atau jasa perawatan di sebuah klinik kecantikan, sekalipun mereka harus memotong uang bulanan dari orang tua yang semestinya digunakan untuk memenuhi kebutuhan dasar mereka.

Menurut Phillips (2005, hal. 149), sebagian besar individu dengan BDD biasanya mengalami gangguan fungsi psikososial karena kekhawatiran mereka

terhadap penampilan. Gangguan fungsi psikososial tersebut memiliki tingkatan, mulai dari yang rendah (misalnya, menghindari beberapa situasi sosial) hingga tinggi (misalnya, mengurung diri di dalam rumah). Selain itu, beberapa individu dengan BDD juga mengalami gangguan dalam pekerjaan maupun pendidikan. Mereka biasanya memiliki prestasi yang buruk, berhenti sekolah, dan berhenti bekerja. Lebih parahnya lagi, mereka rentan mengembangkan ide bahkan melakukan tindakan bunuh diri.

Pada studi pendahuluan di Universitas Muhammadiyah Semarang (UNIMUS), peneliti menemukan fenomena BDD pada beberapa mahasiswi. Melalui observasi, beberapa mahasiswi Prodi DIII Keperawatan UNIMUS tampak menunjukkan adanya perilaku yang mencerminkan karakteristik BDD, yaitu *body checking* dan kamufase tubuh. Perihal *body checking*, beberapa mahasiswi kedapatan tengah memeriksa penampilannya di depan cermin atau benda-benda yang dapat memantulkan bayangan dengan frekuensi yang berlebihan. Ketika sampai di kampus biasanya beberapa mahasiswi tidak langsung menuju ke kelas, tetapi mereka bercermin terlebih dahulu di tempat parkir menggunakan kaca spion motor maupun cermin yang memang mereka bawa. Hanya berjarak beberapa meter dari tempat parkir, mereka memeriksa kembali penampilannya di depan lift sembari menunggu lift yang akan mengantarkan mereka ke lantai empat tiba. Ada yang memeriksa penampilan dengan cerminnya masing-masing bahkan ada pula yang memeriksa penampilannya menggunakan pintu lift yang samar-samar dapat memantulkan bayangan mereka.

Perihal kamufase tubuh, peneliti menjumpai beberapa mahasiswi Prodi DIII Keperawatan UNIMUS menggunakan *make up* yang berlebihan. Sebagian dari mereka ada yang menggunakan bedak dengan cukup tebal, menggunakan

lipstik dengan warna-warna *mauve* (pink gelap menuju ungu), dan mengaplikasikan pensil alis terlalu tebal sehingga memberikan kesan antagonis pada wajah mereka. Pada hakikatnya, mahasiswi tersebut merupakan calon perawat yang memang dituntut untuk tampil cantik, wangi, dan rapi agar pasien tidak bosan memandang mereka setiap harinya. Sayangnya, hal itu hanya berlaku apabila perawat menggunakan *make up* dengan tepat. Para perawat sebenarnya diperbolehkan menggunakan *make up* saat bekerja, tetapi *make up* tersebut tidak boleh terlalu menor. Penggunaan *make up* yang berlebihan dikhawatirkan dapat mempengaruhi proses penyembuhan pasien. Beberapa pasien mungkin akan merasa risih dan ingin cepat-cepat pulang dari rumah sakit meskipun kesehatannya belum benar-benar pulih dikarenakan terus menerus melihat perawat mereka berdandan tidak sesuai porsinya.

Sebagai suatu kajian yang relatif baru, beberapa penelitian terkini berusaha mengungkapkan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi BDD. Phillips (2009, hal. 128) menyatakan bahwa ada empat faktor utama yang dapat mempengaruhi BDD, yaitu faktor genetik atau biologis, faktor psikologis, faktor sosial dan budaya, serta peristiwa pemicu. Sehubungan dengan hal itu, peneliti hanya akan memfokuskan pembahasan pada faktor psikologis, khususnya perihal konsep diri. Konsep diri didefinisikan oleh Rakhmat (dalam Fatahillah, 2015) sebagai suatu pandangan serta perasaan individu terhadap dirinya sendiri yang merupakan hasil interaksi dengan orang lain. Pandangan serta perasaan tersebut dapat meliputi pelbagai aspek kehidupan, seperti fisik, psikologis, dan sosial. Pendapat serupa dikemukakan oleh Suliswati dkk. (dalam Pratiwi, 2014), yakni konsep diri merupakan seluruh pikiran, perasaan, dan kepercayaan yang dipahami individu ketika berinteraksi dengan orang lain.

Konsep diri setiap individu itu sebenarnya berbeda-beda, ada yang konsep dirinya tinggi dan ada pula yang konsep dirinya rendah. Salah satu ciri bahwa individu itu mempunyai konsep diri yang rendah adalah mereka sangat peka terhadap kritik (Krisdiana, 2016). Apabila mahasiswi mendapatkan kritik negatif dari orang lain perihal penampilan fisik yang dimiliki, mereka akan bereaksi terhadap kritik tersebut. Mahasiswi akan berusaha menyangkal kritik negatif yang diperoleh dengan cara membandingkan penampilannya dengan penampilan orang lain maupun standar fisik ideal yang selama ini disuguhkan oleh media massa. Ketika mereka menyadari bahwa benar-benar terdapat kesenjangan antara penampilan yang dimiliki dengan standar fisik ideal tersebut, mahasiswi dengan konsep diri rendah akan cenderung mengembangkan penilaian negatif bahwa fisiknya itu tidak menarik bahkan tidak sempurna.

Pada hakikatnya, sistem kerja otak setiap individu itu berpengaruh terhadap perilakunya dalam kehidupan sehari-hari. Sistem kerja otak tersebut yang selama ini mengatur seluruh perilaku mereka (Rosyidah, 2013). Oleh karena itu, penilaian yang terlalu negatif terhadap penampilan fisik dapat berkembang menjadi suatu dorongan untuk melakukan berbagai upaya guna mengatasi ketidaksempurnaan fisik yang dimiliki. Beberapa perilaku mahasiswi yang sering dikaitkan dengan upaya memperoleh kesempurnaan fisik, yaitu : (1) menyamarkan penampilan, dengan cara merias wajah dan menutupi bagian fisik yang tidak sempurna menggunakan pakaian; (2) memeriksa penampilan, dengan cara *mirror checking* dan terus menerus menyentuh bagian fisik yang dianggap tidak sempurna; serta (3) mengubah penampilan, dengan cara melakukan perawatan kecantikan atau operasi plastik.

Ketika mahasiswi telah berupaya mencapai kesempurnaan fisiknya, mereka akan melakukan evaluasi terkait kesesuaian antara hasil yang diperoleh dengan harapan yang telah ditetapkan sebelumnya. Mahasiswi dengan konsep diri yang rendah cenderung mengembangkan evaluasi diri yang negatif. Bagi mereka, berbagai upaya yang telah dilakukan adalah hal yang sia-sia karena segala sesuatunya tidak dapat mengubah penilaian terhadap diri. Selain itu, mereka juga mudah sekali merasa malu dengan ketidaksempurnaan fisik yang dimiliki dan rentan melakukan penghindaran sosial agar fisiknya tersebut tidak dinilai atau dikritik negatif oleh orang lain.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa peka terhadap kritik yang selalu diasosiasikan dengan konsep diri rendah ternyata menyebabkan adanya penilaian negatif terhadap penampilan, bahkan penilaian itu mampu mendorong terwujudnya upaya menyamarkan maupun memeriksa penampilan serta penghindaran terhadap situasi sosial. Beberapa hal tersebut dikemukakan oleh Rosen dan Reiter (dalam Malida, 2019) sebagai karakteristik dari BDD. Semakin rendah konsep diri seorang mahasiswi maka kemungkinan mahasiswi tersebut mengalami BDD juga tinggi. Pernyataan tersebut didukung oleh hasil penelitian (Pecorari dkk., 2010), yakni subjek yang sangat mengkhawatirkan penampilannya mempunyai harga diri yang rendah. Penelitian lain yang dilakukan oleh Baykal dkk. (2015) juga mengemukakan hasil yang serupa, yaitu terdapat korelasi negatif antara *self-esteem* dengan BDD. Harga diri (*self-esteem*) itu sebenarnya merupakan salah satu komponen dalam konsep diri (Pratiwi, 2014). Dengan demikian, dari dua penelitian tersebut dapat diartikan bahwa secara tidak langsung konsep diri mempunyai korelasi dengan BDD.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengemukakan bahwa BDD merupakan gangguan psikologis yang dapat menimbulkan berbagai persoalan serius pada penderitanya. Penderita BDD beresiko mengalami disabilitas sosial dan pekerjaan, kerusakan fisik, bahkan kematian. Sejauh penelusuran peneliti, di Indonesia masih jarang ditemukan penelitian mengenai konsep diri dengan BDD. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk meneliti apakah terdapat hubungan antara konsep diri dengan *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) pada mahasiswi ?

1.2. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini guna mengetahui hubungan antara konsep diri dengan *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) pada mahasiswi.

1.3. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat diantaranya sebagai berikut :

1.3.1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memperkaya penelitian di bidang psikologi, terutama dalam bidang psikologi klinis dan psikologi kepribadian yang berkaitan dengan *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) maupun konsep diri.

1.3.2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi tambahan guna meminimalkan terjadinya *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) pada mahasiswi terutama dalam kaitannya dengan konsep diri mahasiswi tersebut.