

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perempuan lebih rentan mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh karena adanya standar ideal yang diciptakan oleh masyarakat mengenai standar kecantikan pada saat ini (Maimunah & Satwika, 2021). Menurut Mona M. Voges dkk. (2019), ketidakpuasan terhadap tubuh meningkat seiring waktu pada remaja laki-laki dan perempuan selama masa remaja, tetapi tingkatnya lebih rendah pada remaja laki-laki daripada remaja perempuan. Remaja perempuan menetapkan standar yang lebih tinggi untuk diri mereka sendiri, terutama dalam hal kelebihan berat badan. Dibandingkan dengan remaja laki-laki, remaja perempuan terbukti lebih menekankan nilai estetika tubuh mereka daripada nilai fungsionalnya (Rahma & Herdajani, 2024).

Hurlock mengemukakan bahwa remaja memiliki berbagai tantangan selama masa remajanya, salah satunya adalah kemampuan remaja dalam menerima keadaan fisik. Individu yang mempersepsikan dirinya merasa tidak sesuai dengan standar atau proporsi yang ideal, akhirnya remaja cenderung tidak dapat memenuhi tugas perkembangan. Gejala *body dysmorphic disorder* dapat mulai terjadi pada remaja berusia 15 tahun. Usia ini merupakan kisaran usia pelajar SMA yakni 15-18 tahun (Rahma & Herdajani, 2024). Menurut Lawler dan Nixon, dibandingkan dengan 54,8% laki-laki, 80,8% perempuan mengatakan mereka ingin mengubah penampilan tubuh mereka (Prastuti & Mulyani, 2020). Gangguan dismorfik tubuh memengaruhi 1,7% hingga 2,9% populasi, atau sekitar 1 dari 50 orang, menurut *International OCD Foundation USA* (Salsabilla & Maryatmi, 2023).

Menurut Santrock transisi perkembangan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang dikenal sebagai masa remaja, biasanya dimulai antara usia 10 dan 12 tahun dan berakhir antara usia 18 dan 22 tahun. Remaja mulai mengalami perubahan fisik yang cepat, termasuk peningkatan tinggi dan berat badan yang tajam, perubahan struktur tubuh, dan munculnya ciri-ciri seksual

termasuk suara yang lebih dalam, pertumbuhan rambut kemaluan dan wajah, serta pembesaran payudara. (Rahma & Herdajani, 2024).

Menurut Thalib (Rahma & Herdajani, 2024) masa transisi ini akan membawa pada kedewasaan yang sehat jika ditangani dan dibimbing dengan tepat. Remaja yang sehat secara fisik dan mental mampu melewati tahapan pertumbuhan remaja, termasuk menerima kondisi fisik mereka sendiri dan semua karakteristiknya. Remaja sering kali membuat berbagai spekulasi tentang sifat-sifat yang diinginkan, baik yang ingin mereka miliki pada orang lain maupun diri mereka sendiri. Remaja yang berpikir seperti ini sering membandingkan diri mereka dengan orang lain menggunakan kriteria ideal tersebut.

Masa remaja, yang menandai peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, adalah masa yang kritis dan rumit dalam perkembangan kepribadian seseorang. Masa remaja merupakan periode yang sulit bagi remaja maupun orang tua mereka. Masalah ini disebabkan oleh fenomena remaja yang menunjukkan perilaku tertentu, seperti kebebasan untuk mengekspresikan pikiran dan ide mereka sendiri. Dibandingkan dengan anak-anak, remaja lebih rentan terhadap tekanan teman sebaya, yang dapat menyebabkan rasa percaya diri yang berlebihan dan mengabaikan bimbingan orang tua. Selama masa ini, perkembangan dan seksualitas remaja juga mengalami perubahan yang cepat (Salsabilla & Maryatmi, 2023).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, masa remaja memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan kesehatan mental. Penyebab kematian ketiga yang paling sering terjadi pada remaja adalah masalah kesehatan mental. Menurut statistik yang dikumpulkan dari 30.000 warga Amerika, 87% pria dan 93% wanita sangat tidak percaya diri dengan penampilan mereka dan ingin terlihat lebih baik. Menurut penelitian, sebagian besar orang tidak bahagia dengan penampilan mereka (Nisa dkk., 2022).

Tabel 1. Hasil *Pre-eliminary Body Dysmorphic Disorder*

Aspek <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	Responden				
	1	2	3	4	5
Keasyikan (<i>Preoccupation</i>)	√	√	√	√	√

Aspek <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	Responden				
	1	2	3	4	5
Kesulitan atau Penurunan Fungsi (<i>Distress or Impairment in Functioning</i>)	√	√	√	-	√

(sumber: diolah oleh peneliti)

Berdasarkan hasil *pre-eliminary* berupa wawancara yang dilakukan pada tanggal 17 November 2025, pada variabel kecenderungan *body dysmorphic disorder* (Y) berdasarkan hasil wawancara terhadap lima subjek, seluruh subjek menunjukkan pemenuhan pada aspek preokupasi. Para subjek umumnya memusatkan perhatian pada bagian tubuh yang dianggap sebagai kekurangan, khususnya pada area wajah seperti jerawat, yang membuat mereka merasa kurang nyaman saat berada di depan kamera ataupun ketika berinteraksi dengan orang lain. Selain itu, beberapa subjek juga menyoroti bagian tubuh lain seperti pipi, perut, paha, dan gigi sebagai bagian yang tidak sesuai harapan. Kekhawatiran terhadap bagian tubuh tersebut tampak dari cara mereka membandingkan diri dengan teman sebaya, merasa tidak percaya diri saat diperhatikan orang lain, hingga memilih untuk menutupi bagian tubuh tertentu, misalnya dengan menggunakan masker. Secara keseluruhan, kelima subjek memperlihatkan pola yang sama, yaitu adanya fokus berlebih terhadap penampilan dan kekurangan fisik tertentu yang terus muncul dalam pikiran mereka.

Pada aspek distress, empat subjek memperlihatkan adanya ketidaknyamanan emosional maupun penarikan diri akibat kekhawatiran terhadap penampilannya. Beberapa dari mereka mengaku menghindari diambil foto, menolak ikut kegiatan yang melibatkan tampil di depan umum, atau merasa tidak nyaman ketika perhatian orang lain tertuju pada bagian tubuh yang dianggap bermasalah. Reaksi emosional seperti rasa malu, sedih, dan khawatir juga muncul terutama ketika kondisi fisik seperti jerawat atau bentuk tubuh dirasa sedang tidak baik. Bahkan terdapat subjek yang memilih tidak keluar rumah ketika kondisi wajahnya memburuk karena merasa menjadi pusat perhatian. Secara keseluruhan, aspek distress menunjukkan bahwa

kekhawatiran terhadap penampilan tidak hanya muncul dalam pikiran tetapi juga berdampak pada kenyamanan emosional mereka.

Tabel 2. Hasil *Pre-eliminary* Citra Tubuh

Aspek Citra Tubuh	Responden				
	1	2	3	4	5
Evaluasi Penampilan	√	√	-	√	√
Orientasi Penampilan	√	√	√	-	√
Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh	√	√	-	√	-
Kecemasan Individu Terhadap Kegemukan	√	√	√	-	√
Pengkategorian Ukuran Tubuh	√	√	√	√	√

(sumber: diolah oleh peneliti)

Berdasarkan hasil *pre-eliminary* berupa wawancara yang dilakukan pada tanggal 17 November 2025, pada variabel citra tubuh (X1) berdasarkan hasil wawancara terhadap lima subjek, diketahui bahwa dua dari lima subjek memenuhi aspek-aspek dalam variabel citra tubuh, meliputi evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan terhadap kegemukan, dan pengkategorian ukuran tubuh. Para subjek yang memenuhi aspek tersebut pada umumnya mampu mengidentifikasi bagian tubuh yang mereka sukai maupun tidak sukai, serta menunjukkan perhatian yang cukup besar terhadap penampilan fisiknya. Hal ini terlihat dari adanya aktivitas merawat diri seperti *skincare*, *body care*, memperhatikan pemilihan pakaian, hingga melakukan olahraga untuk menjaga bentuk tubuh.

Lalu terdapat tiga subjek yang tidak memenuhi aspek seperti responden ketiga dalam aspek evaluasi penampilan dan kepuasan terhadap tubuh, responden ke empat dalam aspek orientasi penampilan dan kecemasan terhadap kegemukan, dan responden kelima dalam aspek kepuasan terhadap bagian tubuh. Beberapa subjek mengungkapkan adanya rasa kurang puas terhadap beberapa bagian tubuh seperti jerawat, pipi yang dianggap besar, perut yang buncit, paha yang dirasa tidak ideal, atau tubuh yang mereka nilai “lebih besar” daripada standar yang diinginkan. Kekhawatiran terhadap bentuk tubuh ini juga tercermin dari munculnya rasa takut mengalami kenaikan berat badan, kecenderungan menahan makan, serta penggolongan diri ke dalam kategori “gemuk” meskipun secara objektif tidak terlihat demikian. Namun

terdapat pula responden yang tidak terlalu memperhatikan penampilannya sehingga ia tidak memiliki kecemasan terhadap kegemukan.

Sementara itu, terdapat subjek yang tidak memenuhi aspek evaluasi penampilan dan kepuasan terhadap tubuh, karena ia tidak mampu menyebutkan bagian tubuh yang disukainya dan memandang dirinya secara keseluruhan kurang baik. Tetapi, subjek tetap menunjukkan orientasi penampilan yang tinggi melalui perawatan wajah dan perhatian terhadap penampilan sehari-hari. Secara keseluruhan, hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki citra tubuh yang cenderung negatif, ditandai dengan ketidakpuasan terhadap beberapa bagian tubuh dan adanya kekhawatiran mengenai bentuk tubuh, meskipun mereka berusaha memperbaiki atau merawat diri melalui berbagai aktivitas terkait penampilan.

Tabel 3. Hasil *Pre-eliminary Self-Acceptance*

Aspek <i>Self-acceptance</i>	Responden				
	1	2	3	4	5
Pemahaman Diri	√	√	-	√	√
Harapan yang Realistis	√	-	√	√	-
Bebas Hambatan di Lingkungan	√	√	√	√	√
Sikap Sosial	√	√	-	√	√
Tekanan Emosional	-	√	-	-	-
Percaya Pada Kemampuan	-	√	-	√	-
Identifikasi Penyesuaian Diri	-	√	-	√	√
Perspektif Diri	√	√	-	√	√
Pola Asuh	-	-	-	√	√

(sumber: diolah oleh peneliti)

Berdasarkan hasil *pre-eliminary* berupa wawancara yang dilakukan pada tanggal 17 November 2025, pada variabel *Self-acceptance* (X2) berdasarkan hasil wawancara terhadap lima subjek, diketahui bahwa empat dari lima subjek memenuhi sebagian besar aspek *Self-acceptance*, seperti pemahaman terhadap kelebihan dan kekurangan diri, adanya dukungan dari lingkungan sekitar, kemampuan menyesuaikan diri, serta kemampuan mengelola emosi meskipun belum sepenuhnya stabil. Para subjek yang memenuhi aspek *Self-acceptance* umumnya mampu menyebutkan karakteristik positif maupun kelemahan mereka, serta memiliki kesadaran mengenai langkah yang dapat dilakukan untuk memperbaiki diri. Dukungan dari orang tua, teman, atau pasangan juga

menjadi faktor yang membantu subjek merasa lebih diterima dan dihargai. Selain itu, beberapa subjek menunjukkan sikap terbuka terhadap kritik, serta berusaha mengelola emosinya melalui aktivitas tertentu seperti menyibukkan diri, berjalan-jalan, atau melakukan kegiatan yang menenangkan. Mereka juga mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, terutama ketika merasa situasinya nyaman dan mendukung.

Namun terdapat satu subjek yang tidak memenuhi sebagian besar aspek *Self-acceptance*, khususnya pada bagian pemahaman diri, sikap sosial, tekanan emosional, percaya terhadap kemampuan, identifikasi penyesuaian diri, perspektif terhadap diri sendiri, dan pola asuh di masa kecil. Subjek tersebut kesulitan menyebutkan kelebihan dirinya dan cenderung memandang diri secara negatif, serta belum mengetahui minat maupun bakat yang dimilikinya. Dukungan dari lingkungan terdekat juga dirasakan kurang oleh subjek, sehingga memengaruhi cara ia menilai dan menerima dirinya. Emosi yang mudah berubah dan kecenderungan menarik diri ketika menghadapi kritik turut menunjukkan bahwa *self-acceptance* subjek masih rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa *self-acceptance* remaja perempuan dapat berkembang lebih baik ketika disertai dukungan dari lingkungan sekitar serta pemahaman yang lebih positif terhadap kemampuan dan karakter diri mereka.

Pemilihan SMK X sebagai lokasi penelitian didasarkan pada beberapa pertimbangan yang relevan dengan variabel penelitian, yaitu kecenderungan *body dysmorphic disorder*, citra tubuh, dan *self-acceptance* pada remaja perempuan. Sekolah tersebut memiliki jumlah peserta didik yang cukup besar, sehingga memberikan peluang lebih luas dalam menemukan subjek yang mengalami permasalahan terkait persepsi tubuh dan *self-acceptance*. Jumlah siswa yang banyak juga menciptakan dinamika sosial yang beragam, di mana persaingan penampilan, pembandingan diri, serta tekanan sosial dari teman sebaya lebih mudah ditemukan. Kondisi ini menjadi faktor yang dapat memengaruhi terbentuknya citra tubuh negatif maupun kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja.

Berdasarkan informasi dari pihak sekolah SMK X memiliki beberapa jurusan yang didalamnya di dominasi oleh murid perempuan seperti teknik audio video (TAV), teknik komputer dan jaringan (TKJ), dan desain komunikasi visual (DKV). Dengan demikian, SMK X dipilih karena memiliki karakteristik populasi yang sesuai dengan kebutuhan penelitian dan menyediakan lingkungan yang memungkinkan munculnya fenomena yang dikaji, sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang relevan dan akurat mengenai kondisi remaja perempuan terkait variabel penelitian.

Menurut Phillips 2009, citra tubuh merupakan salah satu elemen yang berkontribusi terhadap emosi ketidakpuasan dan akhirnya mengakibatkan gangguan dismorfik tubuh (Rahma & Herdajani, 2024). Komponen citra tubuh ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rachmayadi & Susilarini, 2020) dan (Annisyah & Tanti, 2022) yang menemukan hubungan antara kecenderungan remaja terhadap gangguan dismorfik tubuh dan citra tubuh mereka. Berdasarkan penelitian Azzura & Andjarsari (2023) salah satu hal yang dapat menyebabkan gangguan dismorfik tubuh adalah penerimaan diri yang negatif.

Penelitian mengenai hubungan citra tubuh dan *self-acceptance* terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* penting dilakukan karena kedua aspek tersebut memiliki peran besar dalam bagaimana remaja memandang dan menilai tubuhnya. Citra tubuh yang negatif serta *Self-acceptance* yang rendah dapat meningkatkan kerentanan remaja terhadap munculnya gejala *body dysmorphic disorder*. Berdasarkan penelitian (Rahma & Herdajani, 2024) terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara citra tubuh dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja perempuan kelas XI di SMA X. Kemudian hasil penelitian Salsabilla & Maryatmi (2023) terdapat hubungan antara *self-acceptance* dan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja putri di SMA BPS & K 1 Jakarta. Penelitian terkait citra tubuh terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* sudah banyak dilakukan, namun tidak banyak penelitian yang menambahkan variabel citra tubuh dan *self-acceptance* secara bersamaan sebagai faktor yang mempengaruhi *body*

dysmorphic disorder. Hasil penelitian Prastuti & Mulyani (2020) membuktikan bahwa sebagian besar remaja perempuan diketahui memiliki harga diri dan citra tubuh (*body image*) yang rendah serta kecenderungan BDD yang tinggi. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Azzura & Andjarsari (2023), menemukan hubungan signifikan dan arah korelasi negatif antara *Self-acceptance* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* dengan r sebesar $-0,655$. Berdasarkan dari keterbatasan penelitian terdahulu yang meneliti variabel citra tubuh dan *self-acceptance* terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* secara terpisah, hal tersebut mendorong untuk melakukan kajian lebih mendalam tentang citra tubuh, *self-acceptance*, dan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja perempuan. Oleh karena itu, penulis melakukan penelitian yang berjudul “Citra Tubuh dan *Self-acceptance* terhadap Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* Pada Remaja Perempuan”

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran Citra Tubuh dan *Self-acceptance* terhadap Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* Pada Remaja Perempuan?
2. Apakah ada hubungan antara Citra Tubuh terhadap Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* Pada Remaja Perempuan?
3. Apakah ada hubungan antara *Self-acceptance* terhadap Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* Pada Remaja Perempuan?
4. Apakah ada pengaruh antara Citra Tubuh dan *Self-acceptance* terhadap Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* Pada Remaja Perempuan?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui gambaran Citra Tubuh dan *Self-acceptance* terhadap Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* Pada Remaja Perempuan.
2. Untuk mengetahui hubungan antara Citra Tubuh terhadap Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* Pada Remaja Perempuan.
3. Untuk mengetahui hubungan antara *Self-acceptance* terhadap Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* Pada Remaja Perempuan.

4. Untuk mengetahui pengaruh antara Citra Tubuh dan *Self-acceptance* terhadap Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* Pada Remaja Perempuan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam memperkaya literatur ilmiah mengenai kecenderungan *body dysmorphic disorder* (BDD) pada remaja perempuan, yang hingga kini masih terbatas dibahas dalam konteks Indonesia. Hasil penelitian diharapkan dapat menambah pemahaman teoretis mengenai faktor-faktor psikologis yang berkaitan dengan kecenderungan BDD, sekaligus memberikan gambaran ilmiah tentang kondisi citra tubuh dan *Self-acceptance* pada remaja sebagai bagian dari perkembangan psikologis mereka. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan model teoretis terkait gangguan citra tubuh pada remaja, mengisi kesenjangan penelitian yang ada, serta menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya dalam bidang psikologi klinis.

2. Manfaat Praktis

1) Manfaat Bagi Guru dan Konselor Sekolah (BK)

Bagi guru dan konselor sekolah, penelitian ini dapat menjadi sumber informasi penting untuk memahami bagaimana persepsi diri dan *Self-acceptance* berperan dalam kehidupan psikologis remaja. Karena sekolah merupakan salah satu lingkungan perkembangan yang sangat berpengaruh, pemahaman mengenai kondisi psikologis siswa dapat membantu pendidik dalam memberikan pendampingan yang sesuai. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam merancang program bimbingan atau kegiatan sekolah yang mendukung perkembangan kesehatan mental remaja, seperti kegiatan psikoedukasi, layanan konseling preventif, atau program pengembangan diri. Guru dan konselor juga dapat lebih peka dalam mengidentifikasi tanda-tanda awal

ketidaknyamanan psikologis siswa, sehingga dapat memberikan rujukan atau intervensi yang tepat waktu.

2) Manfaat Bagi Orang Tua

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi orang tua untuk mengenali perubahan perilaku atau tanda-tanda gangguan citra tubuh pada anak mereka, dengan pemahaman yang lebih baik, orang tua diharapkan dapat memberikan dukungan emosional yang lebih tepat, membangun komunikasi yang terbuka dengan anak, serta menciptakan lingkungan keluarga yang mampu menunjang perkembangan psikologis yang lebih sehat.

3) Manfaat Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan membantu remaja perempuan memahami risiko dan tanda-tanda awal kecenderungan *body dysmorphic disorder* (BDD), sehingga mereka dapat lebih waspada terhadap dampak negatif ketidakpuasan tubuh dan tekanan standar kecantikan. Penelitian ini juga dapat mendorong remaja untuk membangun *Self-acceptance* dan sikap yang lebih sehat terhadap penampilan.

4) Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi tentang bagaimana fenomena tersebut muncul pada remaja perempuan, sehingga peneliti lain dapat mengembangkan penelitian lanjutan dengan pendekatan, variabel, atau metode yang berbeda. Selain itu, hasil penelitian dapat membantu memperluas pemahaman ilmiah mengenai aspek-aspek perkembangan psikologis remaja, serta membuka peluang penelitian baru di bidang psikologi perkembangan dan klinis yang relevan dengan konteks sosial budaya Indonesia.