

## **Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* pada Remaja: Adakah peranan *Self Acceptance*?**

**Ardelia Aristawati Cahyaningrum**

Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Mamang Efendy**

Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Herlan Pratikto**

Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: [ardeliaaristawati25@gmail.com](mailto:ardeliaaristawati25@gmail.com)

### **Abstract**

*Human beings have a tendency to achieve perfection, but if the obsession focuses primarily on achieving physical perfection, this can lead to a tendency. Moreover, with today's technological advancements, where individuals compete to upload themselves through social media which makes individuals less accepting of what the individual has, this phenomenon can increase the prevalence of body dysmorphic disorder. This study aims to determine the relationship between self-acceptance and the tendency of body dysmorphic disorder. The results of this study were tested with spearman's rho data analysis techniques. Based on the calculation of spearman's rho analysis, it was obtained that the significance value was  $0.000 < 0.05$ . Based on this study, it can be concluded that the level of self-acceptance affects the tendency of body dysmorphic disorder.*

**Keywords:** *Kecenderungan body dysmorphic disorder; Self acceptance, Teens*

### **Abstrak**

Manusia memiliki kecenderungan untuk mencapai kesempurnaan, namun jika obsesi tersebut berfokus terutama pada pencapaian kesempurnaan fisik, hal ini dapat menyebabkan kecenderungan. Terlebih lagi, dengan kemajuan teknologi saat ini, dimana setiap individu bersaing untuk mengunggah dirinya melalui media sosial yang membuat individu menjadi kurang menerima atas apa yang individu tersebut miliki, fenomena ini dapat meningkatkan prevalensi gangguan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self acceptance* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif, hasil penelitian ini diuji dengan teknik analisis data spearman's rho. Berdasarkan dari perhitungan analisis *spearman's rho* diperoleh hasil bahwa nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat *self acceptance* berpengaruh terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder*.

**Kata kunci:** *Kecenderungan body dysmorphic disorder; Self acceptance, Remaja*

## **Pendahuluan**

Manusia memiliki kecenderungan untuk mencapai kesempurnaan, namun jika obsesi tersebut berfokus terutama pada pencapaian kesempurnaan fisik, hal ini dapat menyebabkan kecenderungan. Terlebih lagi, dengan kemajuan teknologi saat ini, dimana setiap individu bersaing untuk mengunggah dirinya melalui media sosial yang membuat individu menjadi kurang menerima atas apa yang individu tersebut miliki, fenomena ini dapat meningkatkan prevalensi gangguan tersebut (Adlya dan Zola, 2019). Terutama pada masa remaja karena masa ini adalah fase krusial dimana pada masa ini merupakan waktu yang penuh dengan perubahan fisik sehingga mempengaruhi cara berpikir, komunikasi, emosi, dan interaksi sosial mereka (Akbar, 2019). Hal ini diyakini sebagai salah satu faktor internal yang mendorong remaja untuk lebih memperhatikan penampilan fisik mereka. Perubahan fisik atau yang biasa disebut dengan pubertas ini merupakan sebuah fase dimana terjadi perubahan tinggi dan berat badan yang cenderung berubah serta berfungsinya alat seksual. Hal ini yang menyebabkan remaja cenderung lebih memperhatikan tubuhnya dan mengembangkan citra diri (Mueller dalam Santrock, 2011). Sehingga membuat remaja sering mengalami tekanan untuk mencapai standar kecantikan yang sering kali diperlihatkan dalam media massa dan lingkungan sekitar. Mereka kerap kali membandingkan penampilan fisik mereka dengan ideal tubuh yang sering dihormati oleh media sosial, budaya populer, dan norma sosial. Di rentang usia 15-17 tahun, remaja mencapai puncak perkembangan dalam berbagai aspek psikologisnya dan secara umum, pada fase ini, perubahan fisik individu telah mencapai kedewasaan dan remaja mulai memperlihatkan kesadaran dan minat terhadap bentuk tubuhnya (Center of Disease Control and Pervation, 2018).

Nilai – nilai dan suasana dalam suatu kelompok sebaya, termasuk di dalamnya dipengaruhi oleh pengaruh budaya global yang cenderung menilai moralitas individu berdasarkan penampilan fisik yang di anggap ideal, terutama pada remaja, baik laki–laki maupun perempuan. Kelebihan berat badan sering kali dikaitkan dengan stereotip kemalasan, kelemahan, dan bahkan kebodohan dalam beberapa budaya (Papalia, dkk., 2008). Fakta ini didukung oleh studi meta-analisis yang menunjukkan bahwa media sering mempertontonkan citra perempuan yang sangat kurus dan berkulit putih, menciptakan norma sosial yang mengimplikasikan bahwa “kekurusan dan berkulit putih adalah standar kecantikan” (Wade & Tavis, 2010). Penelitian yang dilakukan oleh (Ricciardelli,2000) menjelaskan bahwa kepuasan terhadap penampilan fisik remaja laki – laki juga dipengaruhi oleh media, yang cenderung menggambarkan laki – laki sebagai individu yang maskulin dengan tubuh yang simetris dan berotot. Dalam konteks ini, (Pope, 2000) juga menyatakan bahwa laki – laki yang tidak memiliki otot seringkali dianggap sebagai individu yang lemah dan feminin. Pada fase ini, remaja kerap memiliki harapan terhadap bentuk tubuh yang ideal, dan jika bentuk tubuh mereka tidak sesuai, hal itu bisa menjadi sumber permasalahan. Individu sering membutuhkan penilaian dari individu lain atau teman – teman individu tersebut terkait tubuh. Ketika individu merasa tubuhnya tidak ideal atau tidak sesuai dengan harapan maka

individu tersebut mungkin akan berusaha keras, bahkan sampai tindakan ekstrem untuk mencapai “tubuh ideal” yang individu harapkan (Frith & Gleeson, 2004). Penelitian Raharja (2018) mengenai “self esteem dan kecenderungan body dysmorphic disorder pada mahasiswi”. Hasil penelitian bahwa ditemukan hubungan negatif dan signifikan antara tingkat harga diri (self esteem) dan kecenderungan gangguan dismorfik tubuh. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat harga diri, semakin rendah kemungkinan terjadinya gangguan dismorfik tubuh, dan sebaliknya, semakin rendah harga diri, semakin tinggi kemungkinan terjadinya gangguan dismorfik tubuh. Penelitian Rahmania dan Yuniar mengenai “hubungan antara self esteem dengan kecenderungan body dysmorphic disorder pada remaja putri”. Hasil penelitian ini memiliki hubungan yang negatif dan signifikan antara self esteem dengan kecenderungan body dysmorphic disorder pada remaja putri. Terdapat hubungan yang negatif antara self esteem dengan kecenderungan body dysmorphic disorder pada remaja putri. Yang artinya bahwa semakin tinggi self esteem maka semakin rendah kecenderungan body dysmorphic disorder dan begitu juga sebaliknya semakin rendah self esteem maka semakin tinggi kecenderungan body dysmorphic disorder. Berdasarkan penelitian – penelitian diatas, setiap penelitiannya memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan, yaitu yang membedakan adalah subyek penelitian, perbedaan variabel bebas. Maka penelitian yang akan dilakukan dengan judul hubungan antara Self-Acceptance dengan kecenderungan Body Dysmorphic Disorder pada remaja.

Ketidak sesuai citra tubuh dengan harapan dapat menyebabkan kecemasan dan masalah psikologis, termasuk *body dysmorphic disorder*, *body dysmorphic disorder* merupakan gangguan yang muncul karena distorsi dalam persepsi terhadap citra tubuh dan tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh yang berlebihan. *Body dysmorphic disorder* dipengaruhi oleh beberapa faktor utama. Faktor yang pertama yaitu pada aspek biologis yang mana pada aspek ini terjadi perubahan dalam struktur neuroanatomi atau susunan saraf, disfungsi proses visual dan predisposisi atau kecenderungan khusus genetik yang berkontribusi pada munculnya *body dysmorphic disorder*. Faktor kedua yaitu faktor psikologis seperti kesulitan saat masa kanak – kanak, karakteristik personal individu serta berbagai teori belajar yang juga memainkan peran penting. Faktor ketiga yaitu faktor secara sosial, termasuk peran gender, budaya, dan pengaruh media massa (Nurlita & Lisiswanti, 2016). Prevalensi *body dysmorphic disorder* berkisar antara 1 hingga 1,5% dari populasi global, dan kecenderungan untuk mengalami gangguan ini cenderung lebih tinggi di wilayah – wilayah yang mementingkan penampilan secara berlebihan (Veale & Neziroglu, dalam Rahmania & Yuniar, 2012). Di Indonesia menurut data menunjukkan prevalensi *body dysmorphic disorder* pada remaja perempuan di Surabaya mencapai 82% dari keseluruhan jumlah populasi (Yunalia, dkk., 2023). Ketika bentuk fisik yang dimiliki tidak sesuai dengan keinginan individu maka individu cenderung selalu merasa tidak puas sehingga membuat individu menjadi mengurangi interaksi sosial karena merasa tidak percaya diri dengan lingkungannya sehingga menghalangi individu untuk berkembang serta ketika

individu tidak berhasil atau merasa tidak puas dengan penampilannya yang akan membuat individu merasa frustrasi dan mengarahkan individu kepada hal yang tidak positif. Individu yang mencari kesempurnaan akan terlalu fokus pada kekurangan penampilan dan tidak akan pernah merasa puas dengan penampilan (Philips, 2009). Rasa ketidakpuasan terhadap penampilan fisik hanya akan muncul ketika individu memiliki penerimaan diri atau *self-acceptance* yang kurang positif (Salsabila & Maryatmi, 2023). *Self acceptance* sendiri merupakan sikap mengevaluasi diri sendiri secara obyektif dan menerima segala aspek dalam diri, termasuk kelebihan dan kekurangan (Sheerer, dalam Cronbach 1963).

Setelah mengetahui hubungan antara *self acceptance* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja. Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan terkait pentingnya memiliki *self acceptance* terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Penelitian ini juga diharapkan dapat berkontribusi dalam meningkatkan *self acceptance* terhadap berkurangnya kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada diri tiap siswa.

Gangguan dismorfik tubuh (*body dysmorphic disorder*) adalah kondisi dimana individu sangat memikirkan ketidak sempurnaan yang individu lihat pada penampilan diri sendiri dan melakukan tindakan berulang untuk menyembunyikan, memperbaiki, atau memeriksa hal tersebut. Kekurangan yang dirasakan oleh penderita seringkali sulit terlihat atau hanya terlihat sedikit oleh individu lain. Individu yang mengalami gangguan ini dapat melakukan tindakan berlebihan seperti memeriksa bagian tubuh yang menjadi perhatian, mencoba untuk menyamarkan atau merawat diri, membandingkan penampilan fisik individu dengan individu lain, berolahraga hingga menyebabkan cedera, atau bahkan mencari operasi plastik. Menurut Watkins (2006), *body dysmorphic disorder* (BDD) adalah persepsi cacat fisik yang sebenarnya tidak ada atau memberikan terlalu banyak perhatian pada kekurangan yang sebenarnya tidak signifikan.

Menurut penelitian (Grant & Phillips 2005) *body dysmorphic disorder* adalah gangguan mental dimana individu terobsesi dengan ide bahwa beberapa aspek dari penampilan fisiknya terlihat tidak normal, sering kali menggambarkan area tubuh ini sebagai tidak menarik, cacat, jelek, atau “tidak benar”. Padahal sebenarnya, perbedaan penampilan yang dirasakan sangat kecil atau bahkan tidak ada.

Dari beberapa penelitian diatas maka bisa dikatakan bahwa gangguan dismorfik tubuh adalah kondisi dimana individu secara berlebihan memikirkan ketidaksempurnaan pada penampilannya, bahkan sampai melakukan tindakan berulang untuk menyembunyikan, memperbaiki, atau memeriksanya. Meskipun kekurangan yang dirasakan sulit terlihat atau hanya terlihat sedikit oleh individu lain, individu dengan BDD seringkali cenderung memusatkan perhatian pada ketidaksempurnaan fisik, terutama pada bagian wajah seperti hidung, kulit rambut, mata, kelopak mata, mulut, bibir, dan dagu. Walaupun BDD tidak berkaitan dengan berat badan atau bentuk tubuh secara keseluruhan, gangguan ini dapat mengakibatkan perilaku kompulsif, isolasi sosial, dan bahkan pemikiran tentang bunuh diri. Dengan demikian, BDD melibatkan obsesi yang berlebihan terhadap penampilan fisik, bahkan pada individu yang sebenarnya terlihat normal, dengan

fokus pada ketidaksempurnaan yang dirasakan atau memberikan perhatian berlebihan terhadap penampilannya. Kondisi ini muncul secara tiba – tiba, meskipun umumnya BDD berkembang secara bertahap. Beberapa individu awalnya mungkin tidak menyadari kehadiran BDD, namun melaporkan adanya faktor pemicu yang memicu timbulnya gangguan ini. Faktor pemicu ini biasanya hanya dialami oleh individu yang memiliki rentan terhadap gangguan ini. Contohnya, mungkin terdapat komentar dari orang lain mengenai penampilannya, situasi yang dapat menyebabkan *stress*, atau perubahan fisik yang dialami. Faktor ke empat berasal dari sosial/budaya. Faktor sosial dan budaya memegang peranan penting dalam perkembangan BDD dengan menciptakan tekanan terhadap individu terkait pentingnya penampilan. Studi menunjukkan bahwa paparan standar tubuh ideal di media sosial dapat meningkatkan ketidakpuasan terhadap penampilan. Meskipun demikian, tekanan sosial dan budaya bukanlah satu – satunya penyebab BDD, karena gangguan ini telah ada sejak abad ke 19, jauh sebelum media modern seperti sekarang. Kesimpulannya, BDD dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk yang bersifat biologis, psikologis, pemicu peristiwa, dan faktor sosial/budaya.

*Self acceptance* adalah kemampuan individu untuk mengenali dan mengakui ciri – ciri pribadinya, serta mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari – hari. Sikap penerimaan diri tercermin dalam pengakuan individu terhadap kekuatan dan kelemahannya tanpa menyalahkan orang lain, serta memiliki dorongan untuk terus tumbuh dan berkembang (Handayani, dkk, 1998). Menurut Sherpard (1979) menyatakan bahwa *self acceptance* adalah tingkat kepuasan atau kebahagiaan individu terhadap dirinya sendiri, dan hal ini dianggap penting untuk menciptakan kesehatan mental. Menurut Sheerer dalam (Cronbach,1963), *self acceptance* adalah sikap untuk menilai diri sendiri dan situasi yang dihadapi secara obyektif, serta bersedia menerima segala aspek dalam diri, termasuk kekurangan dan kelebihan. Menurut (Ryff dalam Wibowo, 2009) *self acceptance* merujuk pada kondisi di mana individu memiliki penilaian baik dan buruk terhadap dirinya sendiri, menerima serta mengakui segala kelebihan dan keterbatasan yang dimiliki tanpa merasa malu atau bersalah terhadap kodrat diri sendiri. (Arthur dalam Ridha, 2012) juga sepakat dengan pandangan Ryff bahwa *self acceptance* adalah sikap menerima diri sendiri. *Self acceptance* berasal dari penilaian obyektif terhadap kelebihan atau kemampuan unik dari diri sendiri dan kemampuan mengakui keterbatasan sambil bangga atas kelebihan yang dimiliki. Kesimpulan dari berbagai definisi penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk mengakui dan menerima karakteristik, baik kelebihan maupun kelemahan yang dimilikinya tanpa menyalahkan orang lain. Ini melibatkan penilaian objektif terhadap diri sendiri serta dorongan untuk terus tumbuh dan berkembang. Penerimaan diri juga mencakup tingkat kepuasan atau kebahagiaan individu terhadap dirinya sendiri yang dianggap penting untuk kesehatan mental. Selain itu, penerimaan diri juga melibatkan penghargaan diri sendiri dengan tinggi yang merupakan bagian penting dari pembentukan konsep diri yang positif.

Menurut Powell (1992), ada beberapa aspek *self acceptance*, yaitu : penerimaan fisik secara keseluruhan melibatkan dua hal, yaitu menerima kondisi

fisik tubuh dan kesehatan secara umum. Individu dianggap telah menerima fisiknya jika dia bisa menerima keadaan tubuhnya termasuk penampilan wajah dan kondisi kesehatannya. Penerimaan Intelektual, tercermin dalam penerimaan terhadap kuantitas dan kualitas kecerdasan. Kemampuan mengelola cara berpikir dan menerima pola pikir individu termasuk dalam aspek penerimaan intelektual. Penerimaan keterbatasan diri, pengakuan bahwa individu pada dasarnya memiliki kelemahan dan jauh dari kesempurnaan. Individu yang menerima dirinya akan sepenuhnya menyadari hal ini dan mampu merespons keterbatasan, kelemahan, dan kesalahan dengan realistis dan proporsional. Penerimaan keterbatasan dan kelemahan dalam dirinya dan mengarahkannya ke arah yang positif. Penerimaan perasaan atau emosi, penerimaan terhadap perasaan atau emosi melibatkan kesadaran terhadap fluktuasi emosional dalam diri dan kemampuan untuk menanggapi atau mengungkapkan emosi tanpa berlebihan tanpa berlebihan. Individu dianggap menerima perasaan atau emosi jika mampu mengendalikan perubahan emosional dan tidak berlebihan dalam bereaksi terhadapnya. Penerimaan Kepribadian, penerimaan terhadap kepribadian membutuhkan pemahaman yang memadai tentang diri sendiri sehingga individu dapat menikmati hidup dengan menerima dirinya apa adanya tanpa memerlukan pertunjukan sikap.

Mengembangkan penerimaan diri yang positif bukanlah tugas yang mudah, sebab seringkali individu cenderung lebih mudah menerima kekurangan daripada menerima kelebihan yang dimilikinya. Hal ini dipengaruhi oleh sejumlah faktor, sebagaimana diungkapkan oleh (Hurlock dalam Rizkiana, 2008), termasuk :

- Memiliki pemahaman yang baik tentang diri sendiri Ini berarti individu memiliki kesempatan untuk mengenali baik kemampuan maupun keterbatasannya.
- Pemahaman dan penerimaan terhadap diri berkembang seiring berjalannya waktu, semakin individu memahami dirinya, semakin mampu individu menerima dirinya.
- Menetapkan harapan yang realistis Hal ini terjadi ketika individu menetapkan harapan sendiri yang sesuai dengan pemahaman tentang kemampuannya dan bukan ditentukan oleh individu lain. Tidak ada hambatan dari lingkungan sekitar

Walaupun individu telah memiliki harapan yang realistis, namun jika lingkungannya tidak memberikan kesempatan atau malah menghalangi, maka akan sulit bagi individu tersebut untuk mencapai harapannya. Menerima sikap baik dari anggota masyarakat sekitarnya Termasuk di dalamnya adalah tidak memiliki prasangka, penghargaan terhadap kemampuan sosial individu lain, dan kesiapan individu untuk mengikuti norma – norma yang berlaku di lingkungannya. Tidak adanya gangguan emosional yang serius Kondisi ini memungkinkan individu untuk bekerja sebaik mungkin dan merasa bahagia. Pengaruh dari keberhasilan yang dialami baik secara kualitatif maupun kuantitatif Keberhasilan yang diraih dapat memperkuat penerimaan diri, sedangkan kegagalan dapat menyebabkan individu menolak dirinya sendiri. Mengidentifikasi diri dengan individu lain yang memiliki penyesuaian diri yang baik Hal ini dapat membentuk sikap positif terhadap diri sendiri, sehingga individu berperilaku baik dan menerima dirinya sendiri dengan baik. Memiliki perspektif diri yang luas, yang mencakup pandangan individu lain tentang dirinya, perspektif yang luas diperoleh melalui pengalaman dan pembelajaran. Usia dan

tingkat pendidikan juga memainkan peran penting dalam perkembangan perspektif diri. Mendapat pola asuh yang baik saat masa kecil Individu yang dibesarkan dengan pendekatan demokratis cenderung tumbuh menjadi individu yang menghargai dirinya sendiri. Menyimpan konsep diri yang stabil Individu yang memiliki konsep diri yang stabil, yaitu konsisten dalam penilaian terhadap dirinya, tidak hanya akan memudahkan dirinya sendiri, tetapi juga akan mempermudah bagi individu lain untuk memahami siapa dirinya sebenarnya. Dapat disimpulkan dari penjelasan di atas bahwa faktor – faktor yang mempengaruhi penerimaan diri yang positif meliputi pemahaman yang jelas tentang diri sendiri, harapan – harapan yang realistis, minimnya hambatan dalam lingkungan, dukungan dan sikap positif dari anggota masyarakat, keseimbangan emosional yang baik, pencapaian yang sukses baik dari segi kualitas maupun kuantitas, identifikasi dengan individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik, perspektif diri yang inklusif, pola asuh yang demokratis di masa kecil, dan memiliki konsep diri yang baik.

Berdasarkan dari penjelasan diatas memunculkan hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif antara *self acceptance* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja. Penelitian ini artinya jika *self acceptance* tinggi, maka kecenderungan *body dysmorphic*nya rendah, dan begitu juga sebaliknya.

## Metode

Nazir (1999) dan Gasperz (1989) keduanya sama sama menyatakan bahwa populasi adalah kumpulan beberapa individu dengan kualitas dan atribut yang telah ditetapkan. Populasi dalam penelitian ini yaitu remaja berusia 16-18 tahun di SMA Hangtuh 2 Sidoarjo yang berjumlah 1.192 siswa. Sebagian dari total populasi disebut sebagai sampel, yang merupakan sekelompok individu dengan jumlah yang lebih kecil daripada populasi keseluruhan. Selain itu, sampel harus memiliki setidaknya satu karakteristik yang sama, baik itu karakteristik umum atau karakteristik khusus (Hadi, 2015). Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 270 siswa yang diambil dengan tabel *Issac Michael*. Adapun teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* merupakan metode pengambilan sampel di mana responden atau subjek penelitian dipilih karena ketersediaan dan kecocokan dengan kriteria praktis. Adapun kriteria dalam penelitian ini yaitu : siswa siswi kelas 10, 11, dan 12, berjenis kelamin laki – laki dan perempuan, serta merupakan siswa siswi SMA Hangtuh 2 Sidoarjo.

## Hasil

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif yang memiliki tujuan untuk membuktikan adanya hubungan antara *self acceptance* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja SMA Hangtuh 2 Sidoarjo. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel terikat yaitu *self acceptance* dan variabel bebas yaitu kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Setelah melalui uji asumsi yang relevan, penelitian ini telah memenuhi syarat untuk menerapkan teknik analisis *spearman's rho*. Analisis korelasi

*spearman's rho* termasuk statistik nonparametrik yaitu tidak mensyaratkan data harus berdistribusi normal dan teruji linieritas. Analisa *spearman's rho* untuk mengetahui terdapat hubungan atau tidak, dapat dilihat dari nilai signifikansi dan seberapa kuat hubungan tersebut dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi.

**Tabel 1**  
**Hasil Kategorisasi Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder***

Variabel	Norma	Interval	Hasil	Presentase	Kategori
Kecenderungan <i>Body Dysmorphic Disorder</i>	$X < M - 1SD$	$X < 21,7$	38	13,8%	Rendah
	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$21,7 \leq X \leq 38,3$	147	53,3%	Sedang
	$M + 1SD \leq X$	$38,3 \leq X$	91	33%	Tinggi
Total			276	100%	

Berdasarkan hasil analisis deskriptif skala kecenderungan *body dysmorphic disorder* menghasilkan tiga tingkatan, yaitu rendah, sedang dan tinggi. Hasil kategorisasi beradsarkan 276 partisipan, pada urutan pertama pada kategori sedang dengan interval 21,7 sampai dengan 38,3 sebanyak 147 partisipan dengan presentase 53,3%. Pada urutan kedua terdapat pada kategori tinggi dengan interval lebih dari 38,3 sebanyak 91 partisipan dengan presentase 33%. Pada urutan ketiga berada pada kategori rendah dengan interval kurang dari 21,7 sebanyak 38 partisipan dengan presentase 13,8%. Menurut hasil kategori tersebut maka skala kecenderungan *body dysmorphic disorder* masuk kedalam kategorisasi "sedang".

**Tabel 2**  
**Hasil Kategorisasi *Self Acceptance***

Variabel	Norma	Interval	Hasil	Presentase	Kategori
<i>Self Acceptance</i>	$X < M - 1SD$	$X < 48$	140	50,7%	Rendah
	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$48 \leq X \leq 78$	116	42%	Sedang
	$M + 1SD \leq X$	$78 \leq X$	20	7,2%	Tinggi
Total			276	100%	

Berdasarkan tabel diatas hasil kategorisasi berdasarkan 276 partisipan, pada urutan pertama pada kategori rendah dengan interval kurang dari 48

sebanyak 140 partisipan dengan presentase 50,7%. Pada urutan kedua terdapat pada kategori sedang dengan interval dari 48 sampai kurang dari 78 sebanyak 116 partisipan dengan presentase 42%. Pada urutan ketiga berada pada kategori tinggi dengan interval kurang dari 78 sebanyak 20 partisipan dengan presentase 7,2%. Menurut hasil kategori tersebut maka skala self acceptance masuk kedalam kategorisasi “rendah”.

**Tabel 3**  
**Uji Normalitas**

Kolmogrov Smirnov Z	Sig.	Keterangan
0,896	0,399	Berdistribusi normal

*Sumber : Output SPSS Seri 16*

Hasil uji normalitas sebaran untuk variabel self acceptance dan kecenderungan body dysmorphic disorder menggunakan Kolmogorov-Smirnov diperoleh hasil signifikansi  $0,399 > 0,05$ . Artinya sebaran data berdistribusi NORMAL.

**Tabel 4**  
**Uji Linieritas**

Validitas	F	Sig.	Keterangan
Self Acceptance - Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder	1.487	0,021	Tidak Linier

*Sumber : Output SPSS Seri 16*

Hasil uji linieritas hubungan antara self acceptance dengan kecenderungan body dysmorphic disorder diperoleh signifikansi sebesar 0,021 ( $p < 0,05$ ). Artinya tidak memiliki hubungan yang linier antara variabel self acceptance dengan kecenderungan body dysmorphic disorder.

**Tabel 5**  
**Data Demografi Berdasarkan Kelas**

No.	Kelas	Jumlah Partisipan	Presentase
1.	10	109	39,5%
2.	11	83	30,1%
3.	12	84	30,4%
Jumlah		276	100%

Berdasarkan data rekapitulasi partisipan menurut kelompok kelas menunjukkan bahwa partisipan yang paling mendominasi dalam penelitian ini adalah individu dari kelas 10 dengan jumlah 109 partisipan dengan presentase 39,5%. Di ikuti dengan partisipan dari kelas 12 dengan jumlah 84 partisipan dengan

presentase 30,4%. Dan yang terakhir berasal dari kelas 11 dengan jumlah 83 partisipan dengan presentase 30,1%.

**Tabel 6**  
**Data Berdasarkan Jenis Kelamin**

No.	Jenis Kelamin	Jumlah Partisipan	Presentase
1.	Laki-Laki	87	31,5%
2.	Perempuan	189	68,5%
	Jumlah	276	100%

Berdasarkan data rekapitulasi partisipan menurut kelompok jenis kelamin menunjukkan bahwa partisipan yang paling mendominasi dalam penelitian ini adalah perempuan dengan jumlah 189 partisipan dengan presentase 68,5%. Di ikuti partisipan laki – laki dengan jumlah 87 partisipan dengan presentase 31,5%.

**Tabel 7**  
**Uji Hipotesis**

$r_{xy}$	$p$	Keterangan
-0,849	0,00	Signifikan ( $p < 0,05$ )

Sumber : Output SPSS Seri 16 for Windows

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional yang datanya dianalisis menggunakan teknik *spearman's rho*. Teknik analisis *spearman's rho* dalam penelitian ini digunakan untuk menguji hipotesis penelitian : Hubungan antara *self acceptance* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja. Penelitian ini dilakukan dengan membagikan angket menggunakan bantuan *google form* dengan menggunakan skala *Likert* untuk pengambilan data.

Hasil analisis *Spearman's Rho* yang diolah menggunakan bantuan SPSS seri 16 for Windows menunjukkan koefisien *spearman's rho*  $r_{xy} = -0,849$  pada  $p = 0,000$  ( $p <$  lebih kecil dari 0,05, maka artinya terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *self acceptance* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Diperoleh angka koefisien korelasi sebesar -0,849 yang artinya memiliki tingkat kekuatan antara variabel *self acceptance* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* adalah sebesar – 0,849 atau sangat kuat. Angka koefisien yang bernilai negatif, yaitu - 849, sehingga hubungan kedua variabel tersebut tidak searah, dengan demikian hipotesis dalam penelitian yang berbunyi “terdapat hubungan negatif antara *self acceptance* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja” diterima. Sumbangan efektif penelitian ini sebesar 0,739. Artinya *self acceptance* memiliki pengaruh 73,9% terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* sedangkan sisanya 26,1% di pengaruhi oleh faktor lain yang tidak di teliti.

## Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada remaja SMA Hangtuh 2 Sidoarjo. Pada remaja yang sangat rentan mengalami kecenderungan *body dysmorphic disorder* dikarenakan pada periode remaja ini merupakan waktu yang penuh dengan perubahan fisik sehingga mempengaruhi cara berpikir, komunikasi, emosi, dan interaksi sosial remaja. Hal ini diyakini sebagai salah satu faktor internal yang mendorong remaja untuk lebih memperhatikan penampilan fisiknya. Remaja akan terus mengupayakan memiliki penampilan fisik yang sempurna dan terkadang ketika bentuk fisik tersebut tidak sesuai maka remaja akan merasa kurang puas dan dapat memicu penerimaan diri yang rendah.

Pada penelitian ini ditemukan bahwa *self acceptance* berkorelasi dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. *Self acceptance* merupakan aspek penting bagi remaja karena *self acceptance* merupakan usaha individu untuk menerima keseluruhan yang ada pada dirinya mulai dari kelebihan hingga kekurangan yang dimilikinya (Hadyani & Indriana, 2017). Ketika remaja kurang bisa menerima keseluruhan yang ada pada tubuhnya yang tidak sesuai dengan keinginannya maka individu akan mengusahakan agar mendapatkan bentuk fisik yang sesuai dengan keinginannya dan remaja akan terus memikirkan fisiknya yang akan menyebabkan. Perilaku yang selalu memikirkan penampilan akan bentuk fisik yang sebenarnya menurut individu lain itu normal namun karena tidak sesuai dengan keinginan individu tersebut maka ia akan menganggap bahwa itu adalah sebuah kecacatan yang individu miliki. Hal tersebut yang akan memicu adanya kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang merupakan kecenderungan untuk terobsesi terhadap kekurangan fisik yang terbayangkan pada penampilan atau memberikan perhatian berlebihan pada kekurangan yang sebenarnya tidak terlalu signifikan (Watkins dalam Nourmalita, 2016). Temuan tambahan dalam penelitian ini menunjukkan adanya korelasi negatif antara *self acceptance* yang mencakup penerimaan fisik, penerimaan intelektual, penerimaan keterbatasan diri, penerimaan perasaan atau emosi, dan penerimaan kepribadian dengan variabel kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang mengindikasikan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja. Penerimaan fisik ketika individu tidak dapat menerima bentuk dari fisiknya, kemudian penerimaan intelektual ketika individu kurang mampu untuk mengontrol pola pikirnya, penerimaan keterbatasan diri saat individu tidak mampu menerima segala bentuk kekurangan kelebihan maupun keunikan yang individu miliki, serta penerimaan perasaan atau emosi ketika individu kurang mampu mengontrol emosi serta tidak melebihkan suatu masalah, dan yang terakhir penerimaan kepribadian ketika individu kurang mengenal bagaimana dirinya sendiri hal tersebut memainkan peran penting bagi munculnya kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yaitu hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Prabowo (2017) mengenai hubungan antara penerimaan diri dan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada mahasiswa yang menunjukkan bahwa semakin rendahnya tingkat penerimaan diri individu maka semakin besar kecenderungannya untuk mengalami *body dysmorphic disorder*. Kecenderungan

*body dysmorphic disorder* ini berhubungan dengan cara individu memandang, menerima, serta menghargai diri sendiri. Jika individu merasa tidak puas dengan kondisi fisiknya, individu tersebut cenderung merasa memiliki kecacatan pada penampilan diri sendiri, meskipun individu lain mungkin melihat dirinya menarik secara fisik. Selain itu juga terdapat penelitian Itsna Maulida Muttaqin (2019) yang juga menyatakan bahwa adanya hubungan yang negatif dan juga signifikan antara penerimaan diri dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang menunjukkan juga bahwa semakin tinggi penerimaan diri maka akan semakin rendah pula kecenderungan *body dysmorphic disorder* dan begitu pula sebaliknya. Maka dari itu hipotesis penelitian ini yang berisi terdapat hubungan negatif antara *self acceptance* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja dapat diterima. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin rendah *self acceptance* yang di miliki oleh remaja SMA Hangtuh 2 Sidoarjo maka semakin besar remaja tersebut mengalami kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Begitu juga sebaliknya apabila remaja memiliki *self acceptance* yang tinggi maka semakin rendah remaja tersebut mengalami kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Penelitian ini menggunakan teori dari Grant & Phillips yang mengatakan bahwa kecenderungan *body dysmorphic disorder* merupakan gangguan mental dimana individu terobsesi dengan ide bahwa beberapa aspek dalam penampilan fisiknya tidak terlihat normal, seringkali area fisiknya merasa tidak menarik, cacat, jelek, atau tidak benar. Padahal sebenarnya perbedaan penampilan yang dirasakan sangat kecil atau bahkan tidak terlihat. Hal ini menunjukkan bahwa ketika remaja tidak dapat menerima keadaan fisik yang dimilikinya baik itu dari kelebihan yang individu miliki maupun kekurangan yang dimilikinya maka individu tersebut akan terus terobsesi bahwa penampilan yang individu tersebut jelek, memiliki kecacatan ataupun selalu dirasa tidak menarik padahal menurut individu lain hal tersebut tidak terlihat.

Dalam penelitian ini terdapat hasil bahwa variabel *self acceptance* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* memiliki hubungan yang negatif. Variabel *self acceptance* juga dapat mempengaruhi adanya kecenderungan *body dysmorphic disorder* hal itu terlihat dari hasil penelitian ini apabila *self acceptance* rendah maka kecenderungan *body dysmorphic disorder*nya mengalami peningkatan. Terbuktinya penelitian ini, tidak menutup kemungkinan adanya faktor – faktor lain yang mempengaruhi kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja. Menurut Bhremn (dalam Cahyaningtyas, 2009) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecenderungan *body dysmorphic disorder* yaitu *first impression culture*, standar kecantikan yang tidak mungkin dapat dicapai, rasa tidak puas yang mendalam terhadap kehidupan dan diri sendiri, *self esteem* yang kurang, dan adanya perasaan kegemukan yang berlebihan, emosi yang negatif mengenai tubuh.

Penelitian yang hanya di fokuskan pada 1 sekolah serta keterbatasan literatur serta pengetahuan penulis merupakan kendala yang belum bisa diatasi seluruhnya oleh peneliti. Diharapkan dalam hasil penelitian ini memiliki kontribusi teoritis dengan memahami lebih dalam lagi terkait yang telah disampaikan. Serta

kontribusi praktis bagi para siswa mengenai pentingnya meningkatkan *self acceptance* terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* bagi diri individu.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan yang berjudul hubungan antara *self acceptance* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja. Peneliti mengangkat permasalahan apakah terdapat hubungan yang negatif antara *self acceptance* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja. Dalam konteks ini permasalahan yang kerap kali muncul karena kurangnya *self acceptance* yang dimiliki oleh remaja yakni berkaitan dengan penerimaan fisik yang kurang, kurang bisa menerima intelektual, tidak bisa menerima segala keterbatasan dan kelemahan yang ada pada dirinya, serta kurang mengenal kepribadian yang dimiliki pada remaja. *Self acceptance* yang rendah mengarahkan proses kecenderungan *body dysmorphic disorder* yakni menjadi selalu memperhatikan penampilan fisik secara berlebihan, dan sering mengalami sedih, cemas, serta khawatir yang berlebih ketika memikirkan penampilan fisiknya. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *self acceptance* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja. Subjek pada penelitian ini yaitu laki – laki dan perempuan siswa SMA Hangtuah 2 Sidoarjo yang berasal dari kelas 10, 11, dan 12 sebanyak 276 responden. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 276 remaja SMA Hangtuah 2 Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, teknik yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tabel *Issac Michael* dengan teknik yang diambil yaitu *purposive sampling* yang menggunakan analisis korelasi *spearman's rho*.

Berdasarkan hasil analisis penelitian diatas, data menggunakan uji analisis *spearman's rho* maka terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *self acceptance* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Hubungan antara *self acceptance* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* dinyatakan negatif yaitu semakin rendah variabel *self acceptance* maka tingkat variabel kecenderungan *body dysmorphic disorder* akan semakin besar, begitu juga sebaliknya jika variabel *self acceptance* semakin tinggi maka variabel kecenderungan *body dysmorphic disorder* akan semakin berkurang.

## Saran Remaja

Bagi remaja disarankan untuk mengikuti seminar yang dapat meningkatkan *self acceptance* yang dimiliki oleh remaja, baik itu dari sesi konseling ataupun pemberian materi yang dapat menunjang perkembangan remaja dari segi penerimaan fisik, melatih penerimaan perasaan atau emosi. Kemudian dengan mengikuti kegiatan organisasi yang dapat menunjang perkembangan penerimaan intelektual remaja, penerimaan keterbatasan dirinya dan mengarahkan ke arah yang positif, serta lebih memahami kepribadian dirinya ketika banyak melakukan interaksi sosial dengan individu lain.

## Peneliti selanjutnya

Selain *self acceptance*, terdapat faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja. Anda bisa melanjutkan penelitian dengan mempertimbangkan faktor-faktor seperti pengaruh media massa, tekanan sosial dari lingkungan sekitar, atau pengaruh keluarga terhadap *self acceptance* dan kecenderungan gangguan dismorfik tubuh.

## Referensi

- Bjornsson, A. S., Didie, E. R., & Phillips, K. A. (2022). Body dysmorphic disorder. *dialogues in clinical neuroscience*, 12(2), 221-232.
- CDC. (2018). Child Development: 15-17 Years of Age. Di akses pada 7 Januari 2023, dari Centers for Disease Control and Prevention Organization: <https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/adolescence2.html>
- Muttaqin, I.M. (2019). *Keterkaitan harga diri dan penerimaan diri dengan kecenderungan body dysmorphic disorder pada mahasiswa*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Normalita, M. (2016). Pengaruh citra tubuh terhadap gejala body dysmorphic disorder yang dimediasi harga diri pada remaja putri. *Psychologi and Humanity*, 546- 555.
- Nurhayati T. (2015). Perkembangan perilaku psikososial pada masa pubertas. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Ekonomi*, 4(1), 1-15.
- Nugrogo, Dwijayanti, Prasetyowati (2023). *Statistik berbantu ms. excel*. Potlot Publisher.
- Nurlita, D. & Lisiswanti, R. (2016). Body dysmorphic disorder. *Jurnal Majority*, 5 (5).
- Nurzaakiyah, S., & Nandang, B. (2010). *Efektivitas teknik selfmanagement dalam mereduksi body dysmorphic disorder (bdd) remaja*. Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Oktaviana, R. (2013). Hubungan antara self-esteem dengan kecenderungan body dysmorphic disorder pada siswa ypac Palembang. *Jurnal Ilmiah PSYCHE* 7(2)
- Pandu, S. Y. (2014). Konsep diri remaja putri yang mengalami obesitas. *PSIKOVIDYA*, 18(2).
- Papalia, D. E., Old, S. W., Feldman, & R. D. (2008). *Human Development*. Jakarta: Prenada Media Group
- Paramita, R., & Margaretha. (2013). Pengaruh penerimaan diri terhadap penyesuaian diri penderita lupus. *Jurnal Psikologi Undip*, 12(1)
- Phillips, K. (2009). *Understanding body dysmorphic disorder*. New yorks: Oxford University Press
- Phillips, K. A., Grant, J. E., Siniscalchi, J. M., Stout, R., & Price, L. H. (2005). A Retrospective follow-up study of body dysmorphic disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 46(5), 315–321. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2004.12.001>
- Phillips, K. A., McElroy, S. L., Keck, P. E., Jr, Pope, H. G., Jr, & Hudson, J. I. (1993). Body dysmorphic disorder: 30 cases of imagined ugliness. *The*

*American journal of psychiatry*, 150(2), 302–308.

<https://doi.org/10.1176/ajp.150.2.302>

- Pope, H. G., Phillips, K. A., & Olivardia, R. (2000). *The Adonis complex: The Secret crisis of male body obsession*. New York: Free Press.
- Powell, J. (1992). *Sepuluh laku hidup bahagia*. Yogyakarta: Kanisius.
- Prabowo, A. (2017). *Hubungan antara penerimaan diri dengan kecenderungan body dysmorphic disorder pada mahasiswa universitas negeri malang*. Skripsi, Universitas Negeri Malang
- Putri, A. K dan Hamidah. (2012). Hubungan antara penerimaan diri dengan depresi pada wanita perimenopause. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan*, 1.
- Raharja, D. W., & Yuniardi, M. S. (2019). Self – esteem dan kecenderungan body dysmorphic disorder pada mahasiswi. *Psycho Holistic*, 1(1), 23–29. <https://doi.org/10.35747/ph.v1i1.589>
- Rahmania, P. N & Yuniar, I. (2012). Hubungan antara self-esteem dengan kecenderungan body dysmorphic disorder pada remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* 1(2).
- Reich, J.B. (2009). Helping someone with lupus adjust to physical limitations. *everyday health*.
- Ricciardelli, L. A., P, M., & B, S. (2000). Body image and body change methods in adolescent boys role of parents, friends, and the media. *Jurnal Psikosomatis*.
- Ridha, M. (2012). Hubungan antara body image dengan penerimaan diri pada mahasiswa aceh di yogyakarta. *Jurnal Psikologi: Empathy*, 1 (1).
- Ridha, M. (2013). Hubungan antara citra tubuh dengan penerimaan diri pada mahasiswa aceh di yogyakarta. *Jurnal EMPATHY*. 1(2). 111-121.
- Rief, W., et al. (2006). The prevalence of body dysmorphic disorder: a populationbased survey. *Psychological medicine*. 36, 877-885
- Rizkiana, U & Retnaningsih. (2008). *Self acceptance in adolescent patients leukimia*. Skripsi, Universitas Gunadarma.
- Salsabilla, S. S. & Maryatmi, A. S. (2023). Hubungan antara self esteem dan self acceptance dengan kecenderungan body dysmorphic disorder pada remaja putri di SMA BPS&K 1 Jakarta. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(1).
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W. (2011). *Life Span Development*. Jakarta : Erlangga
- Sari, I. A.W. P., & Suarya, L. M. K. (2018). Hubungan antara social comparison dan harga diri terhadap citra tubuh pada remaja perempuan. *Jurnal psikologi udayana*.
- Tandy, E. & Sukamto, M. E. (2013) Asesmen untuk deteksi dini body dysmorphic disorder (BDD) pada remaja perempuan (Assessment to early detect body dysmorphic disorder (BDD) in adolescent girls). *Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(2).
- Wade, C. & [Tavris, C.](#) (2010). *Psychology*. Boston: Pearson Education.
- Watkins, C. E. (2006). Body dysmorphic disorder. *The Journal of Northern County Psychiatric Associates*.
- Wibowo, A. (2009). Penerimaan diri pada individu yang mengalami prekognisi.

Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* pada Remaja: Adakah peranan *Self Acceptance*?

*Jurnal Psikologi Unigversitas Gunadarma.*

Widjajanti, N. (2010). Penerimaan diri terhadap status lajang ditinjau dari tingkat pendidikan dan jenis kelamin. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.