

## HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI REMAJA PUTRI PELAKU DIET DENGAN KECENDERUNGAN *BODY DYSRMOPHIC DISORDER*

### *THE RELATIONSHIP BETWEEN THE SELF-CONCEPT OF ADOLESCENT GIRLS WHO DIET WITH THE TENDENCY OF BODY DYSRMOPHIC DISORDER*

Cynthia Fauziah Handhini<sup>1</sup>, Istar Yuliadi<sup>2</sup>, Berliana Widi Scarvanovi<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Sebelas Maret, Jalan Ir. Sutami 36A, Surakarta, Indonesia

<sup>1</sup>[cynthiafauziah@student.uns.ac.id](mailto:cynthiafauziah@student.uns.ac.id), <sup>2</sup>[istaryuliadi@staff.uns.ac.id](mailto:istaryuliadi@staff.uns.ac.id), <sup>3</sup>[berlianawidi@staff.uns.ac.id](mailto:berlianawidi@staff.uns.ac.id)

**Abstract.** Teenage girls tend to be obsessed with making their bodies attractive. This can lead to maladaptive behavior, called *Body Dysmorphic Disorder*. This behavior is one of the causes of the emergence of a bad self-concept. One of the efforts that are usually done by teenage girls to get the body shape according to their expectations are implementing a diet program. This study aims to determine the relationship between the self-concept of teenage girls who are dieters and the tendency of body dysmorphic disorder. The hypothesis in this study is that there is a negative relationship between the self-concept of teenage girls who are dieters and the tendency of body dysmorphic disorder. The subjects in this study were 501 students in one of Senior High School Jakarta. Collecting data using a tendency scale for body dysmorphic disorder and a self-concept scale. The data were then analyzed using product moment correlation analysis. Based on the results of the analysis, the correlation coefficient ( $r_{xy}$ ) = -0.524 with a significance level of  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). This shows that the hypothesis in this study is accepted and it is proven that there is a negative relationship between the self-concept of teenage girls who are dieters and the tendency of body dysmorphic disorder.

**Keywords:** *Body Dysmorphic Disorder, Self Concept, Dieters, Teenager*

**Abstrak.** Remaja putri cenderung terobsesi agar penampilan tubuhnya menarik. Hal tersebut dapat menimbulkan perilaku maladaptif yaitu *Body Dysmorphic Disorder*. Perilaku dapat menimbulkan konsep diri yang kurang baik. Salah satu usaha yang biasa dilakukan remaja putri untuk mendapatkan bentuk tubuh sesuai harapannya adalah menerapkan program diet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsep diri remaja putri pelaku diet dengan kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara konsep diri remaja putri pelaku diet dengan kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*. Subjek dalam penelitian ini yaitu 501 siswi di salah satu SMA Negeri Jakarta. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* dan skala konsep diri. Data kemudian dianalisis menggunakan analisis korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil analisis diperoleh koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) = -0,524 dengan taraf signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima dan terbukti bahwa ada hubungan negatif antara konsep diri remaja putri pelaku diet dengan kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*.

**Kata Kunci:** *Body Dysmorphic Disorder, Konsep Diri, Perilaku Diet, Remaja*

## Pendahuluan

Remaja yang berusia 15 – 17 tahun pada dasarnya mereka akan mengalami perubahan fisik semakin matang karena sudah mencapai puncak dalam aspek psikologisnya (Zola., dkk, 2017). Menurut Phillips (2008), remaja akan cenderung mudah *stress* ketika mereka mulai membandingkan diri dengan teman sebaya. Remaja menganggap salah satu penyebab tekanan pada kesehatan mentalnya atau kehidupan sosialnya adalah ketika mereka berpenampilan yang tidak sebanding dengan apa yang diharapkan. Remaja yang tidak dapat melalui masa perkembangannya dengan baik dapat menyebabkan timbulnya perilaku *maladaptive* (Fischer, Joel, & Harvey, 1975). Perilaku tersebut berhubungan dengan kekecewaan dan ketidakpuasan remaja terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya dan akan berkembang menjadi gangguan *Body Dysmorphic Disorder*.

*Body Dysmorphic Disorder* adalah gangguan dismorfik pada tubuh dimana penderita mengalami preokupasi atau fokus yang berlebihan pada suatu bagian tubuh yang mereka anggap sebagai suatu kecacatan (Phillips, 2008). Orang dengan gangguan ini percaya bahwa orang lain menganggap dirinya jelek atau cacat, dan penampilan mereka tidak menarik, dan akan mendorong orang lain untuk berpikir negatif tentang karakter atau harga diri mereka sebagai seorang manusia (Rosen, 1996).

Secara umum, penyandang *Body Dysmorphic Disorder* sulit untuk menjalin hubungan dengan lingkungan karena mereka cenderung menghindari situasi sosial karena takut akan orang lain menemukan atau menyadari kecacatan pada diri mereka. Seseorang dengan kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) akan cenderung aktif dengan perilaku memperbaiki penampilannya. Bagian tubuh yang dianggap menjadi kekurangan dan perhatian berlebih oleh penderita *Body Dysmorphic Disorder*, salah satunya adalah berat badan dan bagian perut (Phillips, 2009). Dengan demikian, tidak jarang remaja putri dengan kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* berlomba-lomba untuk menerapkan program diet dengan tujuan menurunkan berat badan sesuai dengan standar ideal mereka.

Hasil survey pendahuluan yang dilakukan pada 4 Juli 2021 di salah satu SMA di Jakarta menunjukkan bahwa 28 siswi pernah atau sedang menjalani program diet dengan tujuan penurunan berat badan karena merasa malu dengan bentuk tubuh yang dimilikinya saat ini. Sebanyak 35 remaja mengakui akan merasa senang apabila melakukan perubahan terhadap bagian tubuhnya yang dianggap tidak sempurna. Remaja putri lebih banyak menemukan masalah pada penampilan fisiknya dan merasa tidak percaya diri dengan kondisi fisiknya sehingga mereka melakukan diet untuk merubah penampilan fisiknya (Damarhadi,dkk., 2020). Salah satu faktor yang mempengaruhi kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* remaja putri adalah konsep diri (Ayuningtyas, 2012). Sanford & Donovan (dalam Kozier & Erb, 1987) menjelaskan bahwa konsep diri memiliki peran dalam keberlangsungan hidup seperti: cara individu berpikir dan berbicara,

bagaimana individu melihat dunia luar, bagaimana individu menentukan pilihannya, bagaimana individu memberikan dan menerima kasih sayang, bagaimana individu melakukan sesuatu (Tito, 2014). Salah satu ciri bahwa individu itu mempunyai konsep diri yang rendah adalah mereka sangat peka terhadap kritik (Krisdiana, 2016). Oleh karena itu, jika remaja dengan konsep diri rendah menerima kritik negatif dari orang lain tentang penampilan fisik, mereka akan lebih cenderung mempertahankan pendapat mereka.

Berdasarkan penjelasan oleh para ahli mengenai *Body Dysmorphic Disorder* adalah gangguan dismorfik tubuh yang dimana penderita mengalami preokupasi dan terobsesi untuk menutupi bahkan memperbaiki penampilan tubuhnya yang dianggap cacat. Peran konsep diri remaja yang baik tentu memiliki pengaruh terhadap gangguan dismorfik tubuh tersebut. Dengan demikian, ketika remaja memiliki konsep diri yang baik, maka kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* yang ada pada dirinya akan rendah.

## **Metode**

Populasi dalam penelitian ini adalah siswi SMAN Jakarta dengan jumlah 501 siswi. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yaitu skala kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* dan skala konsep diri. Skala tersebut menggunakan model skala likert untuk dapat mengetahui sikap, persepsi, atau pendapat seseorang (Sugiyono, 2015).

Skala kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* yang digunakan untuk mengukur tingkat kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* pada remaja putri berdasarkan aspek – aspek dari Phillips (2008) yaitu preokupasi dan disfungsi sosial. Skala konsep diri yang digunakan untuk mengukur tingkat konsep diri pada remaja putri berdasarkan aspek – aspek konsep diri menurut Calhoun & Acocella (2003) yaitu pengetahuan diri, harapan diri, dan penilaian diri.

Peneliti ini menggunakan teknik analisis uji statistik korelasi *Product Moment* Pearson. Perhitungan dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 25 for Windows.

## **Hasil**

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan teknik One Sample Kolmogorov Smirnov Z. Hasil data tersebut terdistribusi normal dengan nilai signifikansi 0,05. Uji asumsi selanjutnya adalah uji linearitas, untuk mengetahui signifikansi antara variabel dalam penelitian. Skor F hitung yang diperoleh sebesar  $0,648 < F \text{ tabel } (1,71)$  dengan taraf signifikansi sebesar 0,874 ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear secara signifikan antara variabel *Body Dysmorphic Disorder* dan konsep diri.

**Tabel 1.**  
Uji Korelasi

<b>Correlations</b>			
		<i>Body Dysmorphic Disorder</i>	Konsep Diri
<i>Body Dysmorphic Disorder</i>	Pearson Correlation	1	-.524**
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	85	85
Konsep Diri	Pearson Correlation	-.524**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	85	85

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Product Moment* Pearson dalam menguji hipotesis. Uji hipotesis yang dilakukan memiliki hasil  $r_{xy} = -0,524$  dengan taraf signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian, hipotesis yang diajukan oleh peneliti dapat diterima yaitu adanya hubungan negatif antara konsep diri remaja putri pelaku diet dengan kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*.

Analisis deskriptif yang digunakan dalam penelitian ini dapat menampilkan gambaran umum data penelitian secara lengkap. Hasil analisis deskriptif pada penelitian ini dilakukan secara normatif berdasarkan kategori responden untuk menginterpretasikan skor yang didapatkan pada skala konsep diri dan skala kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*. Dari hasil tersebut, kategorisasi skala *Body Dysmorphic Disorder* diketahui bahwa sebanyak 44,6% remaja putri memiliki tingkat *Body Dysmorphic Disorder* yang rendah, 50,5% remaja putri memiliki tingkat *Body Dymorphic* yang sedang, dan 4,7% remaja putri memiliki tingkat *Body Dysmorphic Disorder* yang tinggi. Berbeda halnya dengan konsep diri, diketahui bahwa sebanyak 42,3% remaja putri memiliki konsep diri yang sedang, 57,6% remaja putri memiliki konsep diri yang tinggi, dan tidak ada remaja putri yang memiliki konsep diri yang rendah.

## **Pembahasan**

Penelitian yang dilakukan bermaksud mengetahui adanya hubungan yang signifikan antara konsep diri remaja putri pelaku diet dengan kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*. Hasil uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Product Moment* yang menunjukkan korelasi  $r_{xy} = -0,524$  dengan taraf signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Artinya ada hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri remaja putri pelaku diet dengan kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*. Koefisien negatif menunjukkan bahwa apabila konsep diri remaja putri pelaku diet semakin tinggi, maka akan semakin rendah kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* yang ada pada dirinya dan begitupun sebaliknya.

*Body Dysmorphic Disorder* merupakan gangguan dismorfik tubuh dimana penderita mengalami preokupasi yang berlebihan pada suatu bagian tubuh yang mereka anggap sebagai suatu kecacatan (Piliips, 2004). Menurut Gunarsa (2000), konsep diri merupakan pendapat tentang individu mengenai dirinya sendiri yang ada dalam pikirannya dan bukan realitas kompleks. *Body Dysmorphic Disorder* dipengaruhi oleh lingkungan sosial dimana pendapat orang lain atau teman sebaya menjadi hal krusial bagi seseorang dalam berpenampilan. Hal tersebut berhubungan dengan penerimaan diri seseorang, yaitu gambaran seseorang tentang dirinya sendiri.

Penelitian ini memiliki hasil yang sama dengan penelitian sebelumnya seperti yang dilakukan oleh Husaen (2013) memiliki hasil analisis data yang diperoleh koefisien korelasi sebesar -0,270 dengan nilai sig=0,000 sehingga dapat dikatakan ada hubungan negatif antara konsep diri dengan kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*. Selain itu, penelitian ini juga memiliki hasil yang sama dengan penelitian Ayuningtyas (2012), memiliki hasil yaitu, kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* berhubungan negatif dengan konsep diri remaja putri. Konsep diri yang dibentuk karena tidak adanya penerimaan dari teman sebayanya akan mengarahkan remaja untuk memperbaiki penampilan fisiknya agar lebih diterima oleh lingkungan sosialnya, sehingga akan mengarahkan pula pada suatu gangguan salah satunya adalah kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*.

Remaja putri pelaku diet secara umum memiliki konsep diri yang berada pada kategori tinggi. Hal tersebut dilihat dari hasil kategorisasi data deskriptif yang disajikan dalam presentase tingkat konsep diri remaja. Remaja putri pelaku diet yang berada pada tingkat kategori konsep diri yang tinggi adalah 57,6%, untuk tingkat kategori konsep diri yang sedang adalah 42,3%, dan tidak ada yang memiliki konsep diri yang rendah.

Pada variable kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*, kategori remaja putri pelaku diet termasuk kedalam kategori yang sedang sebanyak 50,5%, tingkat kategori rendah sebanyak 44,7%, dan tingkat kategori tinggi sebanyak 4,7%.

## **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang negatif dan signifikan antara konsep diri remaja putri pelaku diet dengan kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, semakin tinggi konsep diri remaja putri maka akan semakin rendah kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* yang ada pada diri remaja tersebut. Begitupun sebaliknya, semakin rendah konsep diri remaja maka semakin tinggi kecendeurngan *Body Dysmorphic Disorder* yang ada didalam diri remaja.

## Implikasi

Berdasarkan hasil analisis data, peneliti berharap agar remaja dapat lebih menurunkan tingkat kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* nya dengan cara lebih meningkatkan pengetahuan tentang diri sendiri, memiliki penghargaan yang positif terhadap diri sendiri, serta menetapkan harapan yang realistis untuk dikemudian hari. Hal tersebut dapat dibantu dengan berhenti membandingkan diri dengan orang lain dan mengganti sugesti negatif yang ada didalam pikirannya dengan sugesti yang positif seperti menentukan tujuan dan alasan yang jelas dalam mencapai sesuatu. Bagi orang tua, diharapkan dapat memberikan perlakuan – perlakuan yang sesuai dalam rangka meningkatkan konsep diri remaja putri. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara, membangun komunikasi yang baik dengan remaja putri agar remaja tersebut dapat mengkomunikasikan pemikiran bahkan perasaan terkait dengan masalah – masalah dan kesulitan yang sedang dialami pada masa remaja. Serta, untuk peneliti selanjutnya apabila peneliti selanjutnya menggunakan tema yang sama, diharapkan dapat melakukan penelitian dengan beberapa variasi berbeda, seperti melibatkan harga diri remaja putri, dukungan sosial, atau benar-benar mencari subjek yang mengalami *Body Dysmorphic Disorder*.

## Daftar Pustaka

- Ayuningtyas, N. (2012). Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* pada Remaja Perempuan. Universitas Airlangga.
- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (2003). Psikologi Tentang Penyesuaian Dan Hubungan Kemanusiaan. Semarang: IKIP Semarang.
- Damarhadi, S., Mujidin, & Prabawanti, C. (2020). Gambaran Konsep Diri Pada Siswa SMA Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin. *PSIKOSTUDIA: Jurnal Psikologi*, 251 - 259
- Fischer, Joel, & Harvey, L. G. (1975). *Planned Behavior Change Behavior Modification in Social Work*. Canada: Macmillan.
- Gunarsa, P. D., & Gunarsa, D. D. (2000). *Buku Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Jakarta: PT Gunung Mulia.
- Husaen, E. M. (2013). Hubungan Konsep Diri dan Harga Diri Terhadap Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* Pada Remaja Putri Pelanggan Klinik Kecantikan.
- Kozier, B & Erb, G. 1987. *Fundamental of Nursing: Consepis and Prosedures*. California: Addison wesly.
- Krisdiana, R. (2016). Hubungan antara konsep diri remaja dengan perilaku sosial di SMA BPI 2 Kota Bandung.
- Phillips, K. A. (2004). *Body Dysmorphic Disorder: recognizing and treating imagined ugliness*. *World Psychiatry*, 12-17.
- Phillips, K. A. (2008). *Body Dysmorphic Disorder : Treating an Underrecognized Disorder*. [ajp.psychiatryonline.org](http://ajp.psychiatryonline.org), 1111-1117.
- Phillips, K. A. (2009). *Understanding Body Dysmorphic Disorder*. USA: Oxford University Press.
- Rosen, J. C., & Reiter, J. (1996). Development of the *Body Dysmorphic Disorder* examination. *Journal Behav. Res. Ther*, 755-66.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta.
- Tito, A. (2014). Hubungan Konsep Diri dengan *Body Dysmorphic Disorder* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2012.
- Zola, N., Ilyas, A., & Yusri, Y. (2017). Karakteristik Anak Bungsu. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 109-114.