

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Setiap manusia melewati banyak fase perkembangan sepanjang hidupnya. Orang diharapkan memperoleh dan menjadi mahir dalam serangkaian sikap, tindakan, dan keterampilan tertentu pada setiap tahapan ini. Hal ini disebut sebagai “tugas perkembangan”, dan merupakan serangkaian kewajiban yang harus dipenuhi oleh manusia pada setiap tahap perkembangan. Banyak elemen, termasuk kematangan fisik, kekuatan budaya, keyakinan pribadi, dan keinginan individu, yang berdampak pada pembentukan aktivitas perkembangan. Contoh aktivitas perkembangan pada masa dewasa awal antara lain memahami interaksi interpersonal, membentuk identitas diri, dan memperoleh kemandirian. Hurlock (1996) mendefinisikan gagasan ini sebagai "harapan sosial", yang menyatakan bahwa anggota masyarakat diharapkan memperoleh kemampuan khusus dan mengadopsi pola perilaku yang sesuai dengan tahap kehidupan mereka. Akibatnya, karena ekspektasi, pertumbuhan, dan perkembangan masyarakat, tugas-tugas perkembangan mengambil status sebagai tuntutan yang harus dipenuhi masyarakat. Oleh karena itu, agar seseorang dapat mencapai kedewasaan dan kesejahteraan pribadinya, ia harus menyelesaikan aktivitas perkembangan tertentu yang terkait dengan setiap tahap perkembangannya. (Sari, 2021).

Masa dewasa awal merupakan salah satu tahap pertumbuhan yang dialami setiap orang. Para ahli berbeda pendapat mengenai masa dewasa awal. Hurlock (1980) menjelaskan bahwa periode antara usia 18 dan 40 tahun disebut sebagai masa dewasa awal dan ditandai dengan transformasi fisik dan psikologis. Masa dewasa awal merupakan tahap kehidupan ketika seseorang siap mengambil peran dalam masyarakat bersama orang dewasa lainnya dan telah selesai berkembang hingga menjadi dewasa dalam berbagai hal. Setelah masa remaja berakhir, seseorang memasuki masa dewasa awal, namun pertumbuhan terus berlanjut hingga dewasa.

baik kematangan sosial maupun fisik pada tahap awal masa dewasa pada masa remaja (Sinaga, 2022).

Di masa dewasa awal, individu sering mengalami kekhawatiran dan keraguan tentang arah hidupnya, yang dapat memengaruhi bagaimana mereka menangani tugas-tugas perkembangan mereka. Ini adalah masa yang krusial di mana sejumlah tugas perkembangan harus diselesaikan agar kehidupan menjadi memuaskan dan terhindar dari masalah yang serius. Masa ini sering kali dianggap sebagai periode puncak perkembangan bagi setiap individu (Putri, 2018).

Berdasarkan penjabaran di atas, dewasa awal merupakan masa yang krusial dalam perjalanan kehidupan individu, di mana mereka menghadapi berbagai tantangan dan perubahan yang signifikan. Ini adalah periode di mana identitas diri terbentuk, hubungan sosial diperluas, dan tanggung jawab bertambah. Namun, bersamaan dengan perkembangan yang positif, dewasa awal juga merupakan waktu di mana individu rentan terhadap berbagai masalah kesehatan mental, termasuk gangguan terkait penampilan fisik seperti *Body Dysmorphic Disorder* (BDD). "Dysmorphia" dari bahasa Yunani (artinya menyinggung keburukan) adalah asal mula istilah "dysmorphobia", menurut psikiater Italia Enrico Morselli, yang juga menjelaskan bahwa body dysmorphic disorder (BDD) berawal (Singh & Veale, 2019). Kecenderungan terobsesi terhadap penampilan yang membuat seseorang merasa jelek, tidak menyenangkan, atau "tidak benar" dikenal dengan istilah body dysmorphic disorder (BDD), menurut Phillips (2009). Kekhawatiran terhadap penampilan ini pada akhirnya mengganggu kemampuan seseorang dalam berinteraksi sosial..

Body Dysmorphic Disorder (BDD) adalah gangguan mental yang ditandai dengan obsesi, sering kali hanya khayalan atau sangat kecil, pikiran tentang ketidaksempurnaan fisik.. Individu dengan BDD cenderung mengalami stres yang berlebihan dan sering kali berpikir bahwa mereka terlihat buruk atau cacat secara fisik, meskipun tidak ada bukti nyata untuk mendukung kepercayaan tersebut. Gangguan ini bisa sangat mengganggu kehidupan sehari-hari, mempengaruhi kualitas hidup, hubungan interpersonal, dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Adlya & Zola, 2020). Tak banyak orang yang memahami dan

bersimpati dengan penderitaan diam yang mereka alami sebagai penderita body dysmorphic disorder (BDD). Kriteria Body Dysmorphic Disorder (BDD) menurut Singh dan Veale (2019) ditentukan oleh tingkat keparahan kondisinya. Namun, ada beberapa hal yang sering diamati: 1) Masyarakat melakukan perilaku berisiko, seperti mengamati hewan secara dekat, menjaga sikap hati-hati, dan melakukan pemetikan kulit (menembus, memotong, atau menggosok kulit), 2) Keadaan mental, seperti membandingkan pengalaman sendiri dengan pengalaman orang lain, sebagai reaksi terhadap pengalaman yang berdampak negatif pada dirinya dan emosinya.

Menurut Phillips (2009), *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) biasanya mulai muncul dan terlihat pada masa remaja atau dewasa awal. Selama masa ini, perubahan fisik yang terjadi menyebabkan pembentukan gambaran diri yang dipengaruhi oleh penilaian dari luar dan sugesti internal. Pikiran yang terus-menerus tentang ketidakpuasan dengan penampilan dapat menjadi perilaku yang terulang-ulang, dan perilaku yang berulang-ulang ini dapat membentuk kepribadian seseorang. Studi menunjukkan bahwa lebih dari 70% kasus BDD muncul pada masa remaja dan usia 18 tahun ke atas, meskipun terdapat beberapa kasus yang terjadi setelah menopause (Higgins & Wysong, 2018).

Seperti diketahui, perhatian seseorang terhadap penampilan meningkat pada masa awal dewasanya karena adanya tekanan dari pekerjaan dan masyarakat, serta keinginan yang kuat untuk menikah (Santrock, 2012). Oleh karena itu, tidak jarang seseorang dapat merasa sedih, khawatir, stres, depresi, bahkan mengalami pikiran untuk bunuh diri jika merasa bahwa penampilannya tidak sempurna. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa BDD dapat meningkatkan risiko bunuh diri (Shaw dkk., 2016). Wanita yang selalu berusaha menjaga penampilan terbaiknya cenderung sangat memperhatikan penampilan. Namun, pria mungkin juga merasakan hal ini. Pria dan wanita sama-sama menderita BDD, menurut Phillips (2009). Pria penderita BDD sering kali mengkhawatirkan hal-hal seperti berat badan, bentuk hidung, bentuk mulut, ketebalan rambut, bahkan panjang alat kelaminnya. Pandangan ini didukung oleh penelitian Ganeswari & Wilani (2019) yang menunjukkan bahwa remaja laki-laki lebih cenderung terpaku pada alat

kelamin, tipe tubuh, latihan beban berlebihan, masalah rambut termasuk keriting atau kebotakan, dan penggunaan narkoba. Namun demikian, diyakini bahwa perempuan lebih mungkin mengalami BDD dibandingkan laki-laki (Higgins & Wysong, 2018).

Diketahui secara umum bahwa sebagian besar dewasa awal sangat memperhatikan penampilan fisik mereka dengan seksama. Mereka merasa sedih atau khawatir jika penampilan mereka tidak mencapai standar yang diharapkan, terutama dalam hal berinteraksi dengan orang lain, termasuk lawan jenis mereka. Hal ini bisa mengakibatkan stres, kecemasan, dan ketidakpuasan diri yang signifikan, yang pada dirinya sehingga dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional dan mental mereka. Selain dampak psikologis tersebut, terdapat juga dampak fisik yang bisa diamati, seperti perubahan pada wajah atau tubuh. Namun, meskipun ada tekanan sosial terkait penampilan fisik, mereka seringkali melakukan upaya untuk merasa nyaman dengan penampilan mereka dengan cara yang sesuai dengan kebutuhan mereka, seperti mengubah gaya rambut, memilih pakaian yang sesuai, atau bahkan mengubah gaya hidup mereka.

Hal ini sejalan dengan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti Dimana hal ini menyoroti bahwa usia dewasa awal memiliki rentan terhadap gangguan psikologis seperti *body dysmorphic disorder*. Salah satu contoh yang menarik adalah banyaknya individu yang menolak untuk berkumpul dengan ketentuan warna *dress code* yang sudah ditetapkan. Dalam observasi ini, peneliti menemukan bahwa beberapa individu menolak ketika diajak berkumpul dengan *dress code* tertentu dengan alasan yang menarik perhatian. Mereka berpendapat bahwa warna *dress code* tersebut membuat kulit mereka terlihat kusam dan tidak pantas untuk digunakan. Hal ini menunjukkan bahwa citra tubuh dan kepercayaan diri terkait penampilan fisik memainkan peran penting dalam keputusan sosial mereka.

Selain itu, observasi juga mencatat bahwa banyak dari mereka mengeluhkan rasa cemas terhadap masalah kulit seperti jerawat dan kulit kusam, serta proposi tubuh yang tidak ideal. Keluhan-keluhan ini mencerminkan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik mereka sendiri, yang dapat menjadi faktor pemicu bagi pengembangan *body dysmorphic disorder*. Mereka merasa bahwa

ketidaksempurnaan ini dapat menurunkan kebahagiaan mereka. Untuk mengatasi masalah ini, mereka melakukan berbagai usaha dengan harapan untuk mendapatkan penampilan yang ideal. Karena jika masalah-masalah penampilan ini tidak diperbaiki, maka kebahagiaan mereka akan terus menurun.

Kecenderungan *body dysmorphic disorder* tidak muncul secara tiba-tiba. Ada faktor pemicu, salah satunya adalah kebahagiaan (Purbaningtyas & Satwika, 2021). Kebahagiaan merupakan perasaan yang bisa dirasakan oleh semua orang, terlepas dari usia atau jenis kelamin. Cara individu mencapai kebahagiaan bervariasi, tergantung pada cara mereka memahami dan mengevaluasi konsep kebahagiaan itu sendiri. Setiap individu memiliki perspektif yang berbeda dalam menilai dan mengekspresikan kebahagiaannya. Kebahagiaan merupakan hasil dari evaluasi emosional dan penilaian terhadap kepuasan hidup, yang merupakan bagian dari subjective well-being (Diener, 1984).

Dalam sebuah studi hubungan antara *subjective well being* dan *body dysmorphic disorder* adalah negatif. Artinya, terdapat kecenderungan bahwa semakin tinggi tingkat *subjective well being* seseorang, semakin rendah kecenderungan mereka untuk mengalami *body dysmorphic disorder*, dan sebaliknya, semakin rendah tingkat *subjective well being*, semakin tinggi kecenderungan untuk mengalami gangguan tersebut. Konsep ini sejalan dengan pemahaman bahwa *subjective well being* mencerminkan kepuasan subjektif seseorang terhadap kehidupan dan persepsi mereka terhadap diri mereka sendiri, termasuk persepsi terhadap tubuh mereka. Seseorang yang merasa bahagia, puas dengan kehidupan, dan memiliki persepsi positif tentang diri mereka sendiri cenderung memiliki kecenderungan yang lebih rendah untuk mengalami gangguan mental seperti *body dysmorphic disorder*. Sebaliknya, individu yang merasa tidak puas dengan kehidupan mereka, mungkin memiliki citra tubuh yang negatif, atau memiliki persepsi diri yang rendah cenderung lebih rentan terhadap gangguan psikologis seperti *body dysmorphic disorder*.

Tujuan hidup seseorang adalah mencapai kesejahteraan, kesenangan, dan menghindari kesakitan, yang sering disebut sebagai subjective well-being yang melibatkan aspek kognitif dan afektif. Aspek kognitif mencakup kepuasan hidup

secara keseluruhan dan pada domain spesifik, sementara aspek afektif mencakup emosi positif seperti kesenangan dan emosi negatif seperti kecemasan dan depresi.(Purbaningtyas & Satwika, 2021). *Subjective well-being* dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kepribadian, hubungan sosial, budaya, dan proses kognitif. Gangguan dalam pengalaman individu dapat mengakibatkan timbulnya emosi negatif dan ketidakpuasan hidup, yang berpotensi berdampak buruk pada diri sendiri dan orang lain (Diener, 1984).

Berdasarkan penjelasan di atas dan teori-teori yang diajukan, maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui hal tersebut . Penelitian tentang pengaruh *subjective well-being* terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* di Tulungagung menghadirkan sebuah pendekatan yang mendalam dan kontekstual dalam memahami dinamika kesehatan mental di tingkat lokal. Dibandingkan dengan penelitian sebelumnya yang hanya menggarisbawahi hubungan antara *subjective well-being* dan kecenderungan *body dysmorphic disorder* secara umum, penelitian ini menawarkan analisis yang lebih terperinci. Melalui pendekatan multi-metode yang mencakup survei, wawancara, dan observasi, peneliti menggali lebih dalam bagaimana *subjective well-being* berinteraksi dengan *body dysmorphic disorder* secara spesifik dalam konteks masyarakat Tulungagung. Mereka tidak hanya mempertimbangkan faktor-faktor psikologis yang mendasari hubungan ini, tetapi juga memperhitungkan faktor-faktor kontekstual yang unik untuk daerah tersebut. Hal ini mencakup aspek-aspek budaya, sosial, dan ekonomi yang dapat memengaruhi persepsi dan pengalaman individu terkait kesejahteraan subjektif dan citra tubuh mereka. Temuan dari penelitian ini diharapkan memberikan implikasi yang lebih relevan dan berdaya guna bagi pengembangan program-program kesehatan mental lokal dan intervensi yang disesuaikan dengan kebutuhan dan konteks khusus dari populasi di Tulungagung. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperjelas hubungan antara SWB dan BDD, tetapi juga memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang dinamika kesehatan mental di tingkat lokal yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan masyarakat di Tulungagung. Selain itu, penelitian ini diyakini bisa menjadi landasan untuk mencegah seseorang terkena BDD.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan konteks yang dijelaskan sebelumnya, identifikasi masalah berikut dijadikan untuk bahan penelitian.

1. Tingkat kebahagiaan pada dewasa awal. Sejauh mana individu (dewasa awal) merasa bahagia secara umum dan apakah terdapat perbedaan dalam tingkat kebahagiaan di antara mereka.
2. Perasaan tidak puas dengan penampilan fisik. Banyak orang pada usia dewasa awal yang merasa tidak puas dengan penampilan mereka, seperti mengalami masalah seperti jerawat atau kulit kusam.
3. Hubungan antara kebahagiaan dan perasaan tidak puas dengan penampilan. Orang yang kurang merasa bahagia cenderung lebih sering mengalami ketidakpuasan terhadap penampilan fisik mereka daripada yang merasa bahagia.
4. Faktor-faktor penentu kebahagiaan dan perasaan tidak puas dengan penampilan. Ada berbagai faktor yang mempengaruhi tingkat kebahagiaan seseorang serta pandangan mereka terhadap penampilan fisik, seperti kesehatan mental dan dukungan dari lingkungan sosial.
5. Dampak perasaan tidak puas dengan penampilan pada kebahagiaan dan kualitas hidup. Ketidakpuasan terhadap penampilan fisik dapat berdampak pada kebahagiaan dan kualitas hidup secara keseluruhan, yang menegaskan pentingnya memahami hubungan antara kebahagiaan dan penampilan fisik pada masa muda.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan konteks di atas, permasalahannya dapat diutarakan sebagai berikut.

Apakah terdapat pengaruh antara *subjective well-being* terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* di Tulungagung?

1.4 Tujuan Penelitian

Latar belakang dan rumusan masalah di atas menjadi landasan bagi tujuan penelitian selanjutnya.

Untuk menganalisa apakah terdapat pengaruh antara *subjective well-being* terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* di Tulungagung.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini dapat memberikan kontribusi penting dalam pemahaman kita tentang hubungan antara kesejahteraan subjektif dan gangguan mental seperti BDD. Beberapa manfaat teoritisnya adalah:

a. Pemahaman yang Lebih Mendalam

Penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih dalam tentang bagaimana *subjective well-being* dapat mempengaruhi perkembangan dan manifestasi kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada usia dewasa awal. Ini dapat membantu mengisi celah pengetahuan tentang faktor-faktor yang mendasari kecenderungan *body dysmorphic disorder*.

b. Validasi Teori Psikologis

Penelitian ini dapat memberikan data empiris untuk mendukung atau menantang teori-teori psikologis yang berkaitan dengan *subjective well-being* dan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Hal ini dapat membantu memperkuat atau memperbaiki pemahaman kita tentang gangguan mental tersebut.

c. Pengembangan Model Teoritis

Temuan dari penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan dan menguji model-model teoritis yang menjelaskan hubungan antara *subjective well-being* dan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Ini dapat membantu dalam mengembangkan teori-teori yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor risiko dan protektif terhadap BDD.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini juga dapat memiliki implikasi yang signifikan dalam praktik klinis dan intervensi. Beberapa manfaat praktisnya adalah:

a. Intervensi yang lebih efektif

Dengan memahami bagaimana subjective well-being mempengaruhi BDD, para profesional kesehatan mental dapat merancang intervensi yang lebih efektif untuk mengatasi BDD pada usia dewasa awal. Ini dapat meliputi program-program psikoterapi atau kesehatan mental yang lebih terarah.

b. Pencegahan dan edukasi

Temuan penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan program-program pencegahan yang bertujuan untuk meningkatkan subjective well-being dan mengurangi risiko BDD pada usia dewasa awal. Ini dapat mencakup kampanye edukasi tentang pentingnya *self-esteem dan body positivity*.

c. Pengembangan sumber daya

Penelitian ini dapat memberikan dasar untuk pengembangan sumber daya dan layanan kesehatan mental yang lebih baik yang ditujukan untuk individu yang berisiko atau mengalami BDD pada usia dewasa awal. Hal ini dapat membantu meningkatkan aksesibilitas dan efektivitas layanan kesehatan mental.