

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Individu memiliki tugas perkembangan tersendiri disetiap fase hidupnya. Salah satunya masa dewasa, dimana masa dewasa sendiri menjadi masa paling lama dalam rentang kehidupan individu. Pada masa ini individu akan mengalami perubahan besar dimana tanggung jawab dan peran yang dimilikinya semakin bertambah besar. Ia akan dihadapkan pada hal-hal yang tak ia lakukan pada masa remaja. Pada masa ini juga individu akan melakukan berbagai macam hal agar diakui “kedewasaannya”. Ia juga dituntut untuk dapat bertanggung jawab akan setiap perilakunya serta kehidupannya.

Menurut Upton (2012) psikolog perkembangan sepakat seorang individu memasuki usia dewasa awal ketika berusia 18-20 tahun dan berakhir diusia 45 tahun . Secara fisik individu yang telah dewasa pasti telah memiliki perkembangan fisik yang sempurna, dalam perjalanan hidupnya, pengalaman hidup seseorang dapat mempengaruhi pola pikir dan kepribadian seseorang selain itu pengalaman-pengalaman itu berkaitan dengan tingkat kebahagiaan seseorang. Kebahagiaan sendiri merupakan hal yang penting bagi setiap individu tidak terkecuali dewasa awal. Kebahagiaan biasanya berasal dari pengalaman-pengalaman positif yang dialami individu.

Perasaan bahagia dapat membuat individu semakin puas dan merasa sejahtera sebaliknya individu yang merasa tidak bahagia akan merasakan

kesedihan. Hal itu sesuai dengan teori dari Giyati (2016) dimana *Subjective well-being* digambarkan sebagai kepuasan atas kehidupan, perasaan bahagia seseorang yang berjangka panjang, serta perasaan sedih yang minimal. Hal ini juga berlaku pada dewasa awal. Masa dewasa awal merupakan masa yang sangat baik untuk mengembangkan segala potensi positif yang dimiliki, seperti: bakat, kemampuan, minat dan penguatan nilai-nilai hidup. Jika seseorang dapat mengembangkan potensi positif yang ada pada dirinya dengan optimal, maka ia akan dapat dengan mudah mencapai *subjective well-being*.

Berdasarkan hasil penelitian Rath dan Harter (dalam Karim, 2018) mengungkapkan ada lima unsur penting untuk kesejahteraan salah satunya ada kesejahteraan fisik dimana kemampuan seseorang untuk memiliki kesehatan yang baik dan enerjik dapat diartikan dengan seseorang yang merasa fisiknya sesuai dengan yang ia harapkan akan cenderung merasa sejahtera dan bahagia. Sejatinya setiap individu dilahirkan berbeda. Bahkan pada individu yang kembar sekalipun sering kali terdapat perbedaan diantara keduanya. Baik sifat, kepribadian, dan perbedaan fisik seperti bentuk tubuh, warna kulit, gaya rambut dan lain sebagainya.

Pada masa dewasa awal perubahan fisik serta dampak pergaulan di lingkungan sosial mempengaruhi kesejahteraan fisik yang menjadi salah satu unsur penting dalam kesejahteraan subjektif. Banyaknya individu yang merasa semakin bertambahnya umur semakin membuat perubahan fisik dimana penuaan diri mulai terasa dan berdampak pada psikologis individu tersebut. Individu akan melakukan berbagai macam cara untuk meminimalisir nampaknya penuaan diri agar tidak terlihat perubahan yang signifikan.

Selain itu seringkali dijumpai seseorang beranggapan bahwa dirinya memiliki kelebihan berat badan padahal menurut pandangan orang lain tubuh yang dimilikinya sudah ideal. Hal ini sering membuat individu menjadi tidak percaya diri sehingga timbul citra diri yang buruk dan menjadi terobsesi untuk mendapatkan tubuh yang ideal. (Kurniawan, dkk, 2015).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nourmalita (2016) seseorang akan melakukan berbagai macam hal untuk mendapatkan tampilan fisik yang ideal agar terlihat menarik, seperti menggunakan pakaian yang menarik ataupun melakukan perawatan tubuh dan wajah, namun itu pun belum memuaskan keinginan mereka mengenai persepsi tubuhnya. Obsesi individu untuk memiliki tubuh yang ideal dapat menjadi indikasi bahwa individu tersebut memiliki karakteristik *body dysmorphic disorder* (BDD). Seseorang dengan BDD mengalami obsesi berlebihan terhadap citra tubuhnya dimana ini menyebabkan pasien berperilaku kompulsif untuk mengonfirmasi adanya kekurangan pada tubuhnya dan menyebabkan mengisolasi diri akibat ketakutan terhadap pandangan orang lain mengenai kekurangannya. Seseorang dengan BDD juga cenderung menemukan situasi sosial yang sulit karena mereka takut orang lain akan menemukan atau menyadari kekurangan pada dirinya sehingga biasanya orang dengan BDD akan sulit untuk menjalin hubungan dengan orang lain baik teman sebaya ataupun pasangan (Nurlita, 2016).

Lestari (2017) Penderita BDD meyakini bahwa preokupasi bagian tubuh yang dikeluhkan sangat membutuhkan perhatian dan perawatan secara intensif untuk menanganinya, sehingga individu yang mengalami Body Dysmorphic Disorder

memonitor penampilannya, memiliki obsesi dan kompulsi terhadap preokupasi bagian tubuh yang dikeluhkannya.

Untuk meraih standar ideal bagi tubuhnya tak jarang individu akan melakukan berbagai macam cara salah satunya dengan berolahraga. Olahraga dipandang sebagai sarana mempercepat proses menurunkan berat badan dan mereka mengadopsinya sebagai strategi untuk memperbaiki bentuk tubuhnya (Prichard & Tiggeman, 2000). Disamping itu individu dewasa yang telah memiliki kemampuan pribadi dalam menghasilkan uang dapat lebih leluasa untuk membentuk tubuhnya menjadi seperti apa yang ia harapkan. Dari penelitian yang dilakukan Valae & Neziroglu (dalam Rahmania & Yuniar, 2012) sebanyak 1 sampai 1,5% dari populasi dunia memiliki kecenderungan BDD, dan kecenderungan itu akan lebih tinggi pada daerah yang menjadikan penampilan sebagai pusat perhatian seperti banyak ditemui dikota-kota besar.

Banyaknya fasilitas yang dapat ditemui dikota-kota besar dapat memudahkan individu dalam upaya megubah bentuk tubuhnya salah satunya dengan mengunjungi pusat kebugaran. Bahkan banyak diantaranya individu yang telah memiliki bentuk tubuh yang idealpun menjadi anggota di pusat kebugaran, dengan harapan ia dapat lebih “membentuk” tubuhnya. *Fitness Centre* (pusat kebugaran) menjadi salah satu sarana tempat berolahraga yang digemari dewasa, dimana mereka dapat dengan leluasa berolahraga dengan berbagai alat dan metode olahraga baik individu ataupun dengan instruksi dari *coach* (pelatih) sehingga berolahraga menjadi lebih menarik dan terstruktur.

Agar mendapatkan tubuh yang ideal dan terlihat menarik sering kali individu melakukan diet. Pembatasan konsumsi jenis makanan tertentu atau melakukan kebiasaan diet tertentu bertujuan untuk mendapatkan bentuk tubuh yang menarik.

Persepsi buruk mengenai diri sendiri memicu terjadinya permasalahan psikologis pada individu yaitu sindrom gangguan dismorpik tubuh (*body dysmorphic disorder*). Valae dan Neziroglu (2010) mengungkapkan seseorang dengan BDD mengalami kesulitan berpikir logis karena terpengaruh oleh pemikiran subyektivitas dan meyakini dengan keyakinan yang kuat meskipun penafsirannya ataupun persepsi yang disimpulkan tidak sesuai dengan fakta atau kondisi sesungguhnya. Beberapa orang dengan BDD berfikir bahwa mereka sangat buruk, mereka tidak hanya tidak suka pada wujud tubuhnya melainkan juga memiliki preokupasi dengan bagaimana tubuhnya nampak dari luar. Preokupasi terhadap ketidak sempurnaan dirinya dapat menyebabkan distress emosional yang signifikan seperti mood tertekan, kecemasan bahkan pikiran untuk bunuh diri (Phillips, 2009).

Halim (2015) menyatakan kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri ketika merasa apa yang dijalani tidak sesuai dengan harapannya akan membuat seseorang menjadi tertekan, berbagai tekanan yang dialami akan memicu seseorang untuk melampiaskannya dalam bentuk emosi negatif. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Veale (2004) menunjukkan bahwa pasien dengan BDD mengalami berbagai emosi negatif termasuk rasa malu, jijik pada diri sendiri, keputusasaan, kemarahan, frustrasi, dan rasa bersalah.

Hasil wawancara yang dilakukan di pusat kebugaran X di kota Boyolali terdapat 2 sampel yaitu D (laki-laki 26 tahun) dan AR (perempuan 22 tahun). Alasan mereka melakukan olahraga di pusat kebugaran beraneka ragam. Pada subjek D subjek melakukan olahraga di pusat kebugaran untuk membentuk tubuhnya menjadi lebih ideal. Subjek telah melakukan olahraga di pusat kebugaran sejak \pm 4 tahun yang lalu biasanya 3 sampai 4 kali dalam satu minggu subjek meluangkan waktunya selama 2 jam untuk berolahraga di pusat kebugaran serta diimbangi dengan olahraga dirumah setiap pagi. Disamping berolahraga untuk membentuk tubuhnya subjek juga mengkonsumsi suplemen dan mengatur pola makan. Subjek D yang mengidolakan sosok *superman* menganggap bentuk tubuh yang bagus itu seperti bentuk tubuh *superman* yang gagah dan berotot maka dari itu subjek merasa bentuk tubuh yang subjek miliki belum ideal, sejak subjek melakukan olahraga dan membentuk otot subjek merasa lebih percaya diri dalam beraktivitas. Pada subjek D dengan tinggi 180 berat 80kg termasuk kategori ideal namun D masih merasa bentuk tubuhnya belum ideal karena belum memiliki otot tangan yang bagus.

Pada subjek AR alasan subjek melakukan olahraga di pusat kebugaran adalah untuk mendapatkan kembali bentuk tubuh idealnya setelah melahirkan. Awal pertama subjek berolahraga di pusat kebugaran adalah untuk membentuk tubuh agar menjadi lebih langsing menjelang pernikahan. Saat itu subjek ingin ketika melangsungkan pernikahan bentuk tubuh subjek dapat terlihat lebih langsing dan menarik. Sebelum melangsungkan pernikahan subjek melakukan olahraga intensif selama \pm 6 bulan, setidaknya subjek akan melakukan kunjungan ke pusat kebugaran

3 kali dalam 1 minggu dengan durasi 2-3 jam. Setelah subjek melahirkan subjek merasa bentuk tubuhnya sudah tidak seideal dulu mulai kendur dan bergelambir karena itu subjek ingin membentuk kembali bentuk tubuhnya seperti saat sebelum menikah, karena subjek masih menyusui subjek tidak dapat mengonsumsi bermacam-macam suplemen serta diet ketat sehingga subjek hanya mengandalkan olahraga agar tubuhnya menjadi kembali kencang dan menarik. Pada subjek AR dengan tinggi 165cm subjek memiliki berat badan 50 kg dimana itu sudah termasuk kategori ideal namun subjek masih menargetkan untuk dapat menurunkan berat badannya 2-3 kg lagi. (Wawancara yang dilakukan Pada tanggal 25 dan 31 Agustus 2019).

Berdasarkan uraian di atas, permasalahan utama dalam penelitian ini diungkapkan dalam pertanyaan berikut : Apakah terdapat hubungan antara *Subjective Well Being* dengan Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* pada dewasa awal di pusat kebugaran.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *Subjective Well Being* dengan *Body Dysmorphic Disorder* pada dewasa awal di pusat kebugaran.

C. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian, diharapkan penelitian ini dapat menjadi rujukan dan juga menambah wawasan dalam menghadapi permasalahan terkait *body*

dysmorphic disorder dan *subjective well being* yang dapat digunakan untuk meningkatkan pemahaman tentang diri sendiri.

2. Bagi institusi, diharapkan penelitian ini dapat menambah informasi mengenai hubungan *Subjective well being* dengan *body dysmorphic disorder*.
3. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan mengenai hubungan *Subjective well being* dengan *body dysmorphic disorder* dengan menambahkan variabel-variabel yang belum disertakan pada penelitian ini.