

PENDAHULUAN

Mahasiswa ada di periode *emerging adulthood* dan termasuk dalam masa transisi dari remaja ke dewasa, di Indonesia rentang usia untuk mahasiswa yaitu antara 18-25 tahun (Eva, Shanti, Hidayah, Bisri, 2020). Jika tidak bisa melalui masa remaja ini dengan baik, mereka bisa cenderung mengarah ke *Body Dysmorphic Disorder* (selanjutnya akan disebut dengan *BDD*), dimana hanya terpaku pada penampilan fisik saja (*American Psychiatric Association*). Berdasarkan penjelasan lain, seseorang dengan gangguan *BDD* akan merasa sibuk dengan bagian tubuh yang dirasa cacat atau kurang dari penampilan fisik yang dapat dilihat oleh banyak orang padahal itu sepele dan dapat menyebabkan ketakutan serta menghindar pada kehidupan sosial (*American Psychiatric Association*). Didukung juga oleh pendapat dari Corazza, dkk (2019), apabila terlalu senang dan asyik melihat penampilan diri sendiri akan menimbulkan obyektifikasi tubuh yang bahkan bisa mengarah pada gangguan penampilan. Untuk wanita, kecantikan telah menjadi tolok ukur untuk menilai seorang perempuan dengan patokan tubuh tinggi, langsing, putih dan mulus. Hal tersebut juga terbentuk karena adanya media masa (Cash dan Smolak, 2011). Dalam suatu drama dengan judul *It's Okay to Not Be Okay* sang pemeran utama wanita Seo Ye-ji, memakai pakaian berwarna pink pastel sehingga memperlihatkan lekuk tubuhnya yang langsing sehingga menjadi pusat perhatian penonton dan membuat mereka penasaran apakah rahasianya untuk mendapat tubuh ideal seperti itu (Merdeka.com). Papalia, Old dan Feldman (2009), perempuan yang berada pada tahap memasuki masa dewasa awal biasanya akan memperhatikan penampilan mereka berhubungan dengan kebutuhan akan cinta, karena itu akan menciptakan suatu hubungan yang kuat, stabil, dekat dan saling peduli menjadikan motivasi terkuat perilaku manusia.

Sedangkan dari penelitian yang dilakukan oleh Cerea, Bottesi, Ghriham & Ghisi (2018), sepuluh perempuan yang terindikasi *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) dengan usia 18-28 tahun dengan dua diantaranya menunjukkan perhatiannya pada aspek penampilan sedangkan delapan diantaranya melihata kecacatan pada rambut, hidung dan gigi yang berperilaku terlalu memikirkan juga menghabiskan waktu berjam-jam. Di zaman yang sudah serba canggih ini, setiap orang sudah dihadapkan dengan perasaan bingung akan bentuk fisiknya karena ada yang kurang lalu membandingkan pada orang lain terutama postingan di Instagram dimana banyak selebritis yang punya tubuh ideal (Tirto.id). Rasa tidak puas terhadap bentuk tubuh sendiri bisa dikarenakan ada komentar negatif dari lingkungan karena perubahan tubuhnya, sehingga akhirnya membandingkan bentuk tubuhnya pada teman sebaya ataupun *public figure* (Rahmadiyahanti dan Munthe, 2020). Perilaku membandingkan ini akan memunculkan pemikiran negatif untuk selalu ingin memiliki penampilan menarik, karena merasakan bentuk tubuh diri sendiri masih ada yang kurang di beberapa titik atau lebih yang bisa dikatakan ada kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*.

Body Dysmorphic Disorder yaitu sebuah gangguan yang ditandai dengan individunya yang merasa cacat pada satu atau lebih pada bagian tubuh baik yang terlihat maupun tidak dan juga membandingkan penampilan dengan orang lain. Diagnosanya yaitu, asyik dengan bagian tubuh yang dirasa tidk sempurna dan merasa dianggap remeh oleh orang lain, melakukan perilaku berulang (bercermin, perawatan berlebihan, mengambil / mengelupas kulit, mencari asuransi) serta membandingkan penampilan dengan orang lain, keasyikan yang menjadi tekanan (secara sosial, pekerjaan dan area fungsi lain), adanya lemak tubuh yang menimbulkan gangguan makan (American Psychiatric Association). Phillip (2017) juga mendefinisikan *Body Dysmorphic Disorder* adalah sebuah gangguan umum yang penderitanya mengalami kesusahan dengan kekurangan pada penampilan fisik. Biasanya, para penderita ini akan mendeskripsikan diri seolah terlihat jelek, tidak menarik, cacat atau abnormal, kelainan yang dirasakan bisa pada kulit, rambut serta hidung tetapi bisa juga pada seluruh anggota tubuh dan pada kenyataannya

mereka terlihat normal ataupun lebih menarik. Pendapat lain juga mengatakan *Body Dysmorphic Disorder (BDD)* ialah ketika seseorang selalu merasa khawatir dikarenakan penampilan fisik yang tidak sempurna (Soler, Ferreira, Novaes, dan Fernandes dalam Santoso, Fauzia, Rusli, 2019). Definisi lainnya menjelaskan jika *Body Dysmorphic Disorder* itu sendiri merupakan rasa tidak puas terhadap tubuh sendiri dengan selalu berpikiran negatif dengan keadaan tubuh. Gejalanya meliputi kecemasan, merasa tidak aman, tidak nyaman, kurang percaya diri dan menghargai diri sendiri sehingga petkembangannya kurang optimal. Mereka yang mengidap hal tersebut akan memiliki pola pikir maladaptif pada kondisi diri sendiri (Edmawati, Hambali dan Hidayah, 2018). Walaupun gangguan jenis ini bisa lebih parah atau bahkan kronis, masih sedikit yang mengetahui gejala awal mulanya dan bagaimana untuk mengobatinya (Beilharz, Castle, Grace & Rossell, 2017). *Body Dysmorphic Disorder* memiliki prevalensi yang sama baik remaja maupun dewasa yang berhubungan dengan *distress* juga gangguan yang cukup besar pada kalangan muda (Schneider, Turner, Mond dan Hudson, 2016).

Aspek *Body Dysmorphic Disorder* oleh Phillips (2009) yaitu : a. Distress, merupakan situasi emosional seperti depresi, cemas, khawatir, takut, panik dan semua pemikiran negatif yang dirasakan serta dipikirkan, b. Preoccupation yang merupakan rasa khawatir dengan penampilan jika terlihat jelek, tidak menarik, cacat, mengerikan bahkan menjijikkan.

Sedangkan faktor yang mempengaruhi *Body Dysmorphic Disorder* menurut Phillips (2009) yaitu : a.) Genetis / biologis, yang disebabkan oleh pran gen, pengaruh evolusioner, memiliki perilaku selektif dan fokus pada tiap detail, sirkuit otak ; b.) Sosial, yang muncul karena tekanan masyarakat pada tiap penampilan dan pengaruh budaya ; c.) Psikologis, yang muncul karena kejadian yang pernah dialami, ciri dan nilai dalam kepribadian, tertuju pada nilai estetika ; d.) Pengalaman, dikarenakan mengomentari penampilan, tekanan hidup, merasa ditolak, mencoba kosmetik, fisik yang berubah pada remaja.

Salah satu contohnya yaitu faktor sosial, dimana seorang aktris remaja Indonesia sering dikatakan bertubuh gendut oleh orang-orang dan akhirnya termotivasi untuk diet karena menonton drama Korea dengan melakukan diet secara sehat sehingga berat badannya mulai turun (Wowkeren.com). Budaya Korea ada berbagai macam seperti film, drama televisi (K-Drama), musik pop (K-Pop), K-Fashion, Skincare dan K-Food. Perilaku menonton drama Korea ini menjadi tren di kalangan mahasiswi. Para mahasiswi juga cenderung mengidolakan artis Korea yang terkenal sangat cantik dengan menampilkan proporsi tubuh yang bisa dikatakan dianggap sempurna (Surin, Santi & Ananta, 2021). Kesuksesannya diawali dengan populernya drama Korea yang akhirnya sampai ke beberapa negara di Asia (Topan & Ernungtyas, 2020). Di era globalisasi seperti ini, kecanduan drama Korea sudah familiar di kalangan mahasiswa yang digunakan sebagai peralihan dari remaja menuju dewasa (Rahman dalam Sidik, Rahman, Asmahasnah, 2020). Menonton drama Korea pada awalnya akan mencoba menonton dalam dua episode atau kurang lebih dua jam, akan tetapi akan membuat para penontonnya tidak bisa berhenti untuk mengikuti sampai episode terakhir hingga akan berdampak dengan membuang waktu percuma, lupa dengan kehidupan nyata maupun lingkungan baik teman atau keluarga juga masyarakat (Herpina dan Amri, 2017). Drama Korea ini berbentuk cerita bersambung yang biasanya terdiri dari 16 episode hingga 32 episode. Setiap episode berdurasi 40 menit sampai 1 jam. Sehingga untuk menonton Drama Korea ini dapat menyita waktu. Jika seseorang menonton Drama Korea dimulai dari episode pertama, maka berkeinginan untuk melanjutkan episode-episode lainnya, dan dapat membuat penonton tersebut kecanduan menonton drama Korea (Fitri, 2019).

Penelitian ini juga mengambil dari hasil wawancara yang dilakukan pada 3 orang mahasiswi aktif Psikologi UMS, kemudian dari jawaban mereka didapatkan senang menonton drama Korea selama berjam-jam dengan jumlah episode lebih dari 6. Drama yang ditonton pun bermacam-macam genre nya seperti, romantis, komedi, *action*, misteri ataupun kolosal. Ketika menonton drama Korea pun, mereka senang melihat para pemainnya dari pemeran utama ataupun bukan apalagi

jika pemeran tersebut memiliki bentuk wajah atau tubuh yang hampir sempurna. Beberapa mahasiswi yang diwawancarai tersebut, menjelaskan ingin juga memiliki penampilan seperti para pemain drama Korea karena terkadang merasa bentuk tubuh atau penampilan sendiri merasa kurang menarik apalagi jika berat tubuh sedang naik, tubuh terlalu kurus ataupun kulit sedang berjerawat membuat rasa percaya diri berkurang. Jika sedang memiliki masalah pada tubuh atau penampilannya, mereka merasa khawatir ataupun cemas bila orang-orang disekitarnya akan mengomentari permasalahan tersebut. Sehingga untuk menutupi ataupun memperbaiki masalah penampilan tersebut, masing-masing dari mereka akan memakai pakaian yang bisa sedikit mengubah bentuk tubuh yang dirasa kurang bagus, berolahraga, mengurangi makanan yang meningkatkan berat badan, memperbaiki pola makan atau pola hidup sehari-hari, memakai *make up* yang dapat mempercantik wajah.

Berdasar penelitian yang dilakukan Aulia & Lubis (2020), terdapat pengaruh drama korea terhadap gaya hidup para penontonnya seperti meniru membeli pakaian ,alat make up maupun gaya rambut. Hasil survey oleh Angkawijaya & Kusumawati (2020), dari 50 responden di kota besar berusia 17-22 tahun menyatakan bahwa idol/personel grupband aktor/aktris dari Korea disukai karena adanya dukungan tubuh langsing dan kulit putih yang diperoleh dari seleksi dan latihan berat. suatu drama Korea sering menampilkan tubuh yang diidam-idamkan oleh para wanita dan sebagai wakil dari standar kecantikan (Pratiwi, Jaya dan Reskiyawati dalam Saputra, Priyowidodo dan Wahjudianata,2018). Penelitian lain yang dilakukan oleh Kaparang (dalam Apsari, Mayangsari dan Erlyani, 2016), menonton drama korea yang termasuk dalam budaya Pop Korea akan mengakibatkan para remaja untuk berperilaku sama dari segi penampilan hingga fisik sebagai tanda dari citra diri mereka.

Perilaku seperti *Body Dysmorphic Disorder* ataupun keinginan untuk meniru penampilan fisik pada seseorang dapat juga didukung oleh adanya kecanduan untuk menonton drama Korea. Menurut Adita & Rosmawati (2018), kecanduan adalah perilaku seseorang yang melakukan aktivitas yang disenangi dari

suatu objek atau kegiatan. Untuk kecanduan sendiri menurut Endarmoko (2007), merupakan perilaku ketagihan atau tergila-gila pada suatu hal. Menurut Dewi dan Prasanti (2020), drama korea merupakan adalah salah satu jenis budaya artistik, mengacu pada drama TV yang muncul di Korea Selatan dalam bentuk mini-drama dan menggunakan bahasa Korea. Dalam drama Korea, cerita kehidupan manusia diperkenalkan dalam bahasa Korea. Pesan media dapat dijangkau dalam berbagai format (termasuk televisi, majalah, Internet, radio, papan iklan, film, buku, permainan video, brosur, poster, dan iklan), penelitian di bidang ini terutama berfokus pada cita-cita penampilan yang ditemukan di televisi dan majalah dan dampak potensial mereka pada tingkat internalisasi konsumen. Studi-studi ini telah menunjukkan bahwa citra media tentang wanita semakin didominasi oleh cita-cita ramping. Selain presentasi gambar atau representasi fisik dari cita-cita penampilan secara terus-menerus, outlet media sering menekankan pentingnya upaya untuk mencapai yang ideal melalui diet, olahraga, dan produk yang mengubah penampilan (Cash, 2012). Asih (2017), menemukan seorang mahasiswi yang terlalu sering melihat drama Korea sehingga ia merasa kurang percaya diri karena penampilan yang dirasakan kurang menarik sehingga dapat mengarah pada kecenderungan *body dysmorphic disorder*.

Kemudian untuk kecanduan menonton drama korea sendiri, merupakan gangguan kronis yang membuat ketagihan, dapat terikat, tidak dapat berhenti dan berulang-ulang untuk memuaskan diri dengan menonton drama yang seperti kehidupan nyata dengan emosional tinggi (Sidik, Rahman, & Asmahasanah, 2020).

Batas kecanduan menonton drama menurut Exelmans dan Bulck (2017) yaitu :

Tabel 1. Tingkat Kecanduan Menonton Drama

No.	Kategori	Jumlah episode
1.	Tinggi	Lebih dari 6 episode dalam satu hari
2.	Sedang	5-6 episode dalam satu hari
3.	Rendah	3-4 episode dalam satu hari

Aspek kecanduan menonton drama Korea menggunakan aspek dari kecanduan *game online* menurut Lemmens, Valkenburg dan Peter, (2009): a.) *Salience* , yaitu ketika suatu aktifitas menjadi kegiatan yang mendominasi dan penting dalam pikiran seseorang ; b.) *Mood modification* , yaitu keadaan dimana seseorang mendapat kesenangan dari aktifitas yang dilakukan ; c.) *Conflict* , yaitu pertentangan yang terjadi ketika tingkat kecanduan meningkat dengan orang disekitarnya (konflik interpersonal) atau dengan diri sendiri (konflik intrapsikis) ; d.) *Tolerance* , yaitu ketika tingkat kecanduan makin meningkat untuk mendapat kesenangan ; e.) *Withdrawal symptoms*, yaitu perasaan tidak senang ketika aktifitas yang sudah membuat kecanduan dihilangkan atau berhenti secara tiba-tiba ; f.) *Relapse* , yaitu kembali melakukan ke pola aktifitas sebelumnya yang bahkan bisa semakin meningkat atau parah ; g.) *Problem* , yaitu permasalahan yang muncul karena kecanduan menonton drama.

Faktor yang memengaruhi kecanduan menurut Widiana, Retnowati, & Hidayat (2004) adalah : a. Adanya interaksi pada tiap pengguna, b. Adanya fasilitas yang tersedia, c. Kurang dalam hal pengawasan, d. Motivasi individu, e. Kurang mengontrol perilaku.

Dari penjelasan diatas dapat diambil rumusan masalah “apakah ada hubungan antara kecanduan menonton drama Korea dengan kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* ?”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecanduan menonton drama Korea dengan kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* pada mahasiswi Psikologi UMS. Manfaat penelitian ini secara teoritis adalah untuk memberi referensi pada bidang ilmu Psikologi, sedangkan secara praktis untuk menambah wawasan kepada para pembaca baik dosen, mahasiswa dan masyarakat umum. Ada hubungan signifikan antara kecanduan menonton drama Korea terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder*.