

Share: Social Work Journal	Volume: 14	Nomor: 1	Halaman: 67 - 74	ISSN: 2339-0042 (p) ISSN: 2528-1577 (e) <a href="https://doi.org/10.40159/share.v14i1.54831">https://doi.org/10.40159/share.v14i1.54831</a>
----------------------------	------------	----------	------------------	---

## GANGGUAN DISMORFIK TUBUH PADA REMAJA PEREMPUAN

**Keisyia Putri Awalya<sup>1</sup>, Budi Muhammad Taftazani<sup>2</sup>**

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Padjadjaran

Email : <sup>1</sup>Keisyia21001@mail.unpad.ac.id, <sup>2</sup>taftazani@unpad.ac.id

Submitted : 30 April 2024; Accepted : 11 Agustus 2024, Published: 12 Agustus 2024

### ABSTRAK

Remaja perempuan, terutama di masa pubertas, rentan terhadap kecemasan terkait penampilannya karena tekanan sosial dan standar kecantikan yang tidak realistik yang diperkuat oleh media. Penelitian ini menggunakan pendekatan literatur untuk mengumpulkan data terkait gangguan dismorfik tubuh, termasuk faktor risiko, pendekatan terapi yang telah berhasil, dan upaya pencegahan yang diusulkan. Gejala dismorfik tubuh mencakup tindakan verifikasi fisik berulang dan menghindari interaksi sosial. Gangguan ini dapat menyebabkan depresi, kecemasan, dan rendahnya harga diri, mengganggu perkembangan, sehingga secara keseluruhan dapat menurunkan kualitas hidup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gangguan dismorfik tubuh pada remaja perempuan dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk perubahan fisik signifikan selama remaja. Mereka juga rentan berperilaku destruktif, seperti menggunakan obat-obatan atau alkohol, sebagai cara mengatasi stres dan ketidakpuasan. Gangguan ini dapat ditangani dengan terapi non-farmakologis, terutama Cognitive-Behavioral Therapy (CBT). Terapi ini dapat dilengkapi dengan terapi farmakologis untuk mengurangi gejala gangguan dan mencegah komplikasi. Penyuluhan dan pendidikan tentang citra tubuh yang realistik serta kesehatan mental diperlukan di sekolah, termasuk melalui kampanye di media sosial. Kelompok dukungan sebaya, orang tua, dan pengajar dapat menjadi sumber dukungan penting dalam mencegah dan mengatasi gangguan ini.

**Kata Kunci:** gangguan dismorfik tubuh, terapi kognitif, remaja perempuan, tekanan sosial, kesehatan mental

### ABSTRACT

*Adolescent girls, especially during puberty, are vulnerable to anxiety related to their appearance due to social pressure and unrealistic beauty standards reinforced by the media. This study employs a literature review approach to gather data related to body dysmorphic disorder, including risk factors, successful therapeutic approaches, and proposed prevention efforts. Symptoms of body dysmorphic disorder include repetitive physical verification actions and avoidance of social interactions. This disorder can lead to depression, anxiety, and low self-esteem, impeding development and overall reducing the quality of life. The study's findings indicate that body dysmorphic disorder in adolescent girls is influenced by several factors, including significant physical changes during adolescence. They are also prone to destructive behaviors, such as using drugs or alcohol, as a way to cope with stress and dissatisfaction. This disorder can be treated with non-pharmacological therapy, particularly Cognitive-Behavioral Therapy (CBT). This therapy can be supplemented with pharmacological treatment to reduce BDD symptoms and prevent complications. Counseling and education about realistic body image and mental health are needed in schools, including through social media campaigns. Peer support groups, parents, and educators can be important sources of support in preventing and addressing this disorder.*

**Keywords:** body dysmorphic disorder, cognitive-behavioral therapy, adolescent girls, social pressure, mental health

### PENDAHULUAN

Fase remaja merupakan fase yang krusial bagi setiap manusia di mana seorang individu melalui berbagai perubahan secara fisik maupun nonfisik sebagai tahap pertumbuhan dari masa anak-anak menjadi dewasa. Menurut World Health Organization (WHO) 2018, kelompok usia yang kerap kali digadang-gadangkan menjadi generasi

harapan suatu bangsa ini menempatkan rentang usia dari 10 hingga 19 tahun, sedangkan menurut peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja dikategorikan dalam rentang usia 10-18 tahun. Pada fase remaja, seorang akan mengalami perubahan yang signifikan pada dirinya seperti perubahan kognitif, sosioemosional dan

Share: Social Work Journal	Volume: 14	Nomor: 1	Halaman: 67 - 74	ISSN: 2339-0042 (p) ISSN: 2528-1577 (e) <a href="https://doi.org/10.40159/share.v14i1.54831">https://doi.org/10.40159/share.v14i1.54831</a>
----------------------------	------------	----------	------------------	---

biologis atau fisik. Perubahan fisik pada remaja umumnya ditandai dengan terjadinya pubertas (Santrock, 2012).

Perubahan secara fisik pada remaja dapat berupa bertambahnya tinggi badan, perubahan berat badan, proporsi atau penampilan wajah dan juga tubuh. Walaupun berlangsung sementara, pengaruh itu menimbulkan perubahan pada kepribadian, sikap dan pola tingkah laku (Al-Mighwar, 2006). Hal ini disebabkan tumbuhnya kesadaran remaja akan adanya reaksi sosial pada perbedaan bentuk tubuh maupun penampilan fisik setiap manusia. Dengan adanya kemudahan dalam mengakses informasi mengenai standar tubuh ideal dari beragam masyarakat dan bangsa, akan sangat memungkinkan masyarakat mengadopsi standar kecantikan yang berbeda. Seperti hasil penelitian oleh Puspitasari & Ambarini (2017), menjelaskan bahwa citra tubuh ideal yang berkembang di Indonesia lebih cenderung mengadopsi citra tubuh dari masyarakat barat, yakni memiliki tubuh kurus serta berkulit putih. Hal ini dapat meninggalkan dampak pada remaja melalui penciptaan persepsi tubuh yang mereka miliki, termasuk citra tubuh yang ideal bagi dirinya.

Normalita (2016) menjelaskan bahwasannya individu yang secara berlebihan mempunyai persepsi negatif terkait dengan tubuhnya serta merasa tidak merasa puas akan kondisi fisiknya, akan mengalami beberapa gejala seperti tidak menerima keadaan fisiknya, melihat bahwa dirinya jelek, dan merasa iri ketika melihat keadaan fisik orang lain. Apabila kondisi ini terjadi, maka individu tersebut memiliki kemungkinan untuk berusaha agar kondisi dan penampilan tubuhnya menjadi lebih ideal sesuai dengan keinginannya. Bahkan individu tersebut cenderung mempunyai obsesi akan penampilan fisiknya.

Lebih lanjut, obsesi dan keinginan berlebih untuk membentuk tubuh yang "ideal" menunjukkan bahwasanya seorang individu khususnya remaja, memiliki kecenderungan mengalami gangguan dismorfik tubuh. Lebih lanjut, Sari (2020) berpendapat bahwa penilaian akan fisik menjadi tekanan tersendiri bagi seorang perempuan yang berakibat pada kecenderungan dismorfik tubuh. Hal ini muncul karena penilaian kecantikan ataupun ketampanan disesuaikan dengan standar sosial tertentu. Penilaian tentang standar kecantikan ini membuat sekelompok

remaja tertentu merasakan gejala cemas akan penampilan mereka.

Wahyudi (2018) mengemukakan bahwasannya pada masa remaja, khususnya remaja perempuan akan cenderung mengalami gangguan dismorfik pada tubuh yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini dapat dilihat berdasarkan data statistik terhadap 30.000 orang di Amerika ditemukan bahwa 93% remaja perempuan dan 87% remaja laki-laki perduli terhadap penampilannya dan mempunyai upaya secara berlebihan dalam memperbaiki penampilannya.

Beberapa gejala yang timbul karena adanya kecenderungan dismorfik tubuh adalah pertama, penilaian negatif terhadap penampilan. Individu cenderung menilai secara negatif bentuk tubuhnya baik itu pada bagian tubuh tertentu maupun dari keseluruhan tubuh. Kedua, munculnya perasaan malu terhadap penampilannya ketika bertemu dengan orang lain atau ketika berada pada lingkungan sosial karena bentuk tubuh yang dimiliki. Ketiga, merasa asyik secara berlebihan apabila memperbaiki bentuk tubuhnya sesuai dengan evaluasi diri. Keempat, memiliki kecenderungan menghindari aktivitas sosial yang melibatkan kontak fisik dengan orang lain. Kelima, adanya kecenderungan melakukan kamuflase yaitu menyamarkan penampilan dari keadaan tubuh yang sebenarnya. Individu juga sering melakukan *body checking*, yaitu memeriksa kondisi fisiknya seperti menimbang berat badan serta melihat penampilan fisiknya dari depan cermin (Berliana, 2022).

Lebih lanjut, Fazriyani dan Rahayu (2019) menyebutkan prevalensi gejala gangguan dismorfik tubuh secara signifikan diperkirakan sekitar 1-2% pada *cohort* yang berbeda, dengan prevalensi yang cenderung lebih tinggi pada remaja perempuan yaitu sebanyak 1,3-3,3% dibandingkan dengan remaja laki-laki yang berkisar antara 0,2%-0,6%. Lebih lanjut, heribilitas kekhawatiran dismorfik tubuh diperkirakan sekitar 49% terjadi pada usia 15 tahun, 39% pada usia 18 tahun dan 37% untuk rentang usia 20-28 tahun. Fazriyani dan Rahayu (2019), juga mendapatkan temuan dalam penelitian mereka yang dilakukan di SMA Negeri Kota Semarang yaitu bahwa sebagian besar kecenderungan gangguan dismorfik pada tubuh remaja putri masuk dalam kategori yang lebih tinggi, yaitu sebanyak 120 remaja putri dengan persentase 55,6% sedangkan sebanyak 96 remaja

Share: Social Work Journal	Volume: 14	Nomor: 1	Halaman: 67 - 74	ISSN: 2339-0042 (p) ISSN: 2528-1577 (e) <a href="https://doi.org/10.40159/share.v14i1.54831">https://doi.org/10.40159/share.v14i1.54831</a>
----------------------------	------------	----------	------------------	---

putra dengan presentase 44,4% menunjukkan angka kecenderungan yang lebih rendah.

Begitupun dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Berliana (2022) terhadap 6 responden yang merupakan 6 remaja perempuan yang mengalami gejala dismorfik tubuh. Didapatkan temuan bahwa 4 dari 6 remaja putri tersebut menunjukkan gejala sedang, dengan gejala memiliki penilaian negatif terhadap penampilan mereka. Keempat subjek tersebut cenderung mempunyai pemikiran negatif terutama ketika kondisi wajahnya sedang berjerawat, mereka merasa dirinya jelek, kurang percaya diri serta merasa malu ketika bertemu dengan orang banyak.

## METODE

Artikel ini dituliskan menggunakan metode studi kepustakaan. Studi kepustakaan merupakan teknik yang melibatkan pengumpulan informasi dan data yang relevan melalui berbagai sumber seperti buku-buku akademis, laporan penelitian, artikel ilmiah, tesis, dan dokumen-dokumen resmi lainnya. Data yang dikumpulkan dianalisis secara kualitatif dengan meninjau, mengkaji, dan mensintesikan temuan dari berbagai sumber tersebut. Pendekatan ini memungkinkan penulis untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai topik yang dibahas dengan menyatukan berbagai perspektif dan hasil penelitian yang sudah ada untuk memberikan analisis yang komprehensif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Penyebab Gangguan Dismorfik pada Remaja Perempuan

Periode perempuan saat remaja sejatinya menjadi periode yang penuh tantangan, remaja perempuan mengalami perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Selain itu, mereka juga mulai mengembangkan konsep diri dan minat terhadap lawan jenis. Bentuk tubuh yang dianggap ideal dan penampilan wajah yang menarik sering menjadi fokus perhatian, terutama karena peran pentingnya dalam interaksi sosial dan penilaian diri. Ketidakpuasan terhadap berat badan dan kekhawatiran terhadap obesitas sering kali muncul

selama masa pubertas dan awal masa remaja (Iflah, 2022). Ini dapat menjadi sumber kekhawatiran yang signifikan bagi banyak remaja perempuan, karena mereka mencoba untuk menyesuaikan diri dengan perubahan fisik mereka dan mengelola ekspektasi sosial tentang penampilan mereka sehingga pada akhirnya memungkinkan terjadi gangguan dismorfik pada remaja perempuan.

Salah satu yang dinilai makin banyak terjadi terkait permasalahan psikologis pada perempuan adalah sindrom gangguan dismorfik tubuh (body dysmorphic disorder). Gangguan ini semakin umum terjadi terutama di kalangan remaja perempuan. Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 50-88% remaja perempuan merasa negatif terhadap bentuk atau ukuran tubuh mereka (Angelina & Ikhsanni, 2022). Gangguan dismorfik (dysmorphic disorder) merupakan jenis gangguan somatoform yaitu seorang individu terobsesi dengan cacat yang mereka bayangkan dalam penampilan fisiknya (Semiun, 2006). Hal ini diperkuat oleh penjelasan dari Perugi (dalam Gerald et al., 2010), yang menyatakan bahwa dalam gangguan dismorfik tubuh, seseorang sangat khawatir tentang kerusakan pada penampilannya yang sering kali hanya ada dalam imajinasi atau dilebih-lebihkan, terutama pada bagian wajah seperti kerutan, bulu wajah yang lebat, atau bentuk hidung. Perempuan cenderung memfokuskan perhatian pada kulit, pinggul, payudara, dan kaki.

Menurut Summers dan Cougle (2021), gejala kecemasan sosial dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan dismorfik tubuh (BDD) pada remaja perempuan. Schnackenberg (2021) juga menemukan bahwa remaja perempuan yang diejek karena penampilannya mengalami peningkatan gejala dan kecemasan terkait BDD. Lebih lanjut, ia menyoroti bahwa gejala tersebut memburuk khususnya saat ejekan berfokus pada penampilan mereka, bukan ejekan umum. Remaja perempuan yang mengalami intimidasi atau ejekan seringkali memiliki harga diri rendah, yang berkaitan dengan BDD. Intimidasi dan ejekan teman sebaya dapat berdampak pada persepsi diri remaja perempuan dan mendorong mereka untuk mengubah penampilannya agar diterima oleh teman sebaya. Intimidasi dan ejekan teman sebaya juga dapat meningkatkan kemungkinan remaja mengalami

Share: Social Work Journal	Volume: 14	Nomor: 1	Halaman: 67 - 74	ISSN: 2339-0042 (p) ISSN: 2528-1577 (e) <a href="https://doi.org/10.40159/share.v14i1.54831">https://doi.org/10.40159/share.v14i1.54831</a>
----------------------------	------------	----------	------------------	---

gejala BDD dan mendapatkan diagnosis. Komentar negatif dari teman sebaya juga dapat memengaruhi persepsi remaja tentang penampilan mereka. Paparan media, terutama melalui media sosial, telah terbukti meningkatkan ketidakpuasan citra tubuh pada remaja perempuan. Media sosial memfasilitasi perbandingan dan dapat menjadi tempat terjadinya intimidasi serta pembelajaran sosial yang merugikan.

### **Pengaruh Kuat Media pada Citra Tubuh Remaja Perempuan**

Sari (2015) menunjukkan bahwa media sering memperlihatkan gambaran tubuh yang tidak realistik dan memperkuat citra tubuh yang sempurna pada perempuan secara tidak langsung yang dapat memperburuk gejala gangguan dismorfik. Salah satu faktor yang berpengaruh adalah kemunculan iklan-iklan kecantikan yang secara tidak langsung memengaruhi persepsi wanita terhadap konsep "cantik". Iklan seringkali menggambarkan bahwa kecantikan identik dengan memiliki kulit putih bersih dan tubuh yang langsing, menciptakan standar yang tidak realistik bagi wanita, apalagi di dalam konteks keberagaman etnik dan budaya. Sebagai contoh, sebuah studi yang dilakukan oleh Mulyana pada tahun 2005 menemukan bahwa kulit putih sering kali dianggap lebih prestisius daripada kulit berwarna gelap di kalangan wanita Indonesia. Bahkan, iklan kosmetik di televisi swasta pernah menyatakan bahwa 87% wanita Indonesia bermimpi untuk memiliki kulit putih, menggambarkan betapa kuatnya pengaruh iklan terhadap persepsi kecantikan.

Akhirnya, media mempengaruhi persepsi kaum perempuan terhadap tubuh ideal melalui beberapa cara. Pertama, melalui iklan yang mengaitkan kecantikan dengan produk glamor dan menampilkan perempuan yang ramping. Kedua, melalui gambar perempuan kurus dalam majalah-majalah perempuan. Ketiga, melalui kerja sama media dengan industri fashion yang mempromosikan model-model sebagai standar kecantikan. Terakhir, melalui pemilihan perempuan menarik dan ramping untuk tampil di media massa.

Namun demikian, media juga dapat memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental mereka. Jimenez et al. (2020) menemukan bahwa remaja perempuan sering mencari dukungan kesehatan mental secara online dan melalui teman sebaya yang dapat meningkatkan kesehatan mental mereka. Selain itu, klinik-klinik perawatan kecantikan juga memproduksi iklan produk perawatan kulit wajah dan tubuh yang banyak beredar berdasarkan testimoni masyarakat awam dan selebritis sehingga membuat para remaja putri percaya bahwa kualitas dari perawatan tersebut benar-benar menjamin keindahan paras mereka. Iklan klinik tersebut secara tidak langsung mengajak remaja putri untuk mulai merawat tubuhnya sedini mungkin.

### **Gejala Gangguan Dismorfik pada Remaja Perempuan**

Gejala gangguan dismorfik yang terlihat pada remaja perempuan adalah adanya dorongan untuk melakukan tindakan yang bertujuan mengonfirmasi ketidakpuasan yang dirasakan secara berulang-ulang. Tindakan tersebut meliputi kegiatan seperti sering memeriksa diri di depan cermin, menghindari situasi yang memperlihatkan penampilan, melakukan perawatan berulang seperti merapikan rambut atau menggunakan riasan, serta sering membandingkan diri dengan orang lain (Nurlita & Lisiswanti, 2016). Biasanya, pasien memerlukan waktu yang cukup lama setiap harinya, bahkan mencapai 8 jam untuk memikirkan dan melibatkan diri dalam perilaku terkait ketidakpuasan fisik mereka. Terutama individu dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah mungkin menghabiskan lebih banyak waktu untuk mengatasi ketidakpuasan yang mereka alami. Beberapa pasien bahkan membutuhkan dukungan dari orang lain untuk meyakinkan mereka bahwa ketidakpuasan yang dirasakan adalah hal yang umum dan tidak perlu dikhawatirkan. Selain itu, sering kali pasien juga akan mencoba berbagai perawatan dermatologis atau kosmetik untuk mengatasi ketidakpuasan tersebut (Nurlita & Lisiswanti, 2016).

Remaja perempuan yang mengalami gejala gangguan dismorfik seringkali merasakan kecemasan, ketidaknyamanan, ketidakamanan,

Share: Social Work Journal	Volume: 14	Nomor: 1	Halaman: 67 - 74	ISSN: 2339-0042 (p) ISSN: 2528-1577 (e) <a href="https://doi.org/10.40159/share.v14i1.54831">https://doi.org/10.40159/share.v14i1.54831</a>
----------------------------	------------	----------	------------------	---

kurangnya rasa percaya diri, dan rendahnya harga diri, yang semuanya dapat mengganggu perkembangan mereka secara optimal (Edmawati et al., 2018). Dampaknya dapat dirasakan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga tugas-tugas kehidupannya menjadi tidak lancar. Beberapa perilaku yang menunjukkan adanya gangguan dismorfik pada remaja perempuan menurut Watkins & Thompson, (dalam Nourmalita, 2016) antara lain:

- 1) Menghabiskan waktu berlebihan untuk memeriksa penampilan atau menghindari situasi yang memperlihatkannya
- 2) Melakukan pengukuran atau menyentuh area tubuh yang dirasakan sebagai kekurangan berulang kali
- 3) Mencari pendapat yang mendukung persepsi tentang kekurangan tersebut.
- 4) Mencoba menyembunyikan kekurangan fisik yang dirasakan
- 5) Menghindari interaksi sosial
- 6) Memiliki obsesi terhadap tokoh publik yang memengaruhi penampilan fisiknya
- 7) Mempertimbangkan operasi plastik
- 8) Merasa tidak puas dengan diagnosis dari dokter kulit atau ahli bedah plastik
- 9) Sering mengubah gaya rambut untuk menyembunyikan kekurangan
- 10) Menggunakan produk untuk mengubah warna kulit dalam upaya mendapatkan kepuasan terhadap penampilan, dan
- 11) Melakukan diet ketat tanpa henti

### Dampak Gangguan Dismorfik pada Remaja Perempuan

Menurut Nurlita & Lisiswanti (2016), remaja perempuan dengan gangguan dismorfik dapat memiliki dampak yang signifikan, diantaranya adalah sebagai berikut :

#### 1) Gangguan Emosional

Remaja perempuan dengan BDD mungkin mengalami gangguan emosional seperti depresi, kecemasan, dan stres. Mereka merasa tidak puas dengan penampilan mereka secara konstan, yang dapat memengaruhi kepercayaan diri dan kesejahteraan mental secara keseluruhan. BDD yang tidak diobati dapat berkembang menjadi

gangguan mental yang lebih serius. Hal ini dapat menyebabkan penderita mengalami penderitaan yang lebih besar dan mengganggu kesejahteraan mental mereka secara keseluruhan.

#### 2) Gangguan Interaksi Sosial dan Hubungan

Kecemasan terkait penampilan fisik dapat membuat remaja perempuan merasa tidak nyaman dalam interaksi sosial. Mereka menghindari situasi di mana penampilan mereka menjadi fokus perhatian seperti pertemuan sosial atau acara publik. BDD juga dapat memengaruhi hubungan interpersonal remaja perempuan. Mereka merasa tidak aman dalam hubungan romantis karena ketakutan akan ditolak atau diabaikan karena penampilan fisik mereka.

#### 3) Gangguan dalam Aktivitas Sehari-hari

Kecemasan terkait penampilan fisik dapat mengganggu konsentrasi dan fokus, yang dapat memengaruhi kinerja akademis atau pekerjaan remaja perempuan. Tak hanya itu, gangguan dismorfik sering kali terkait dengan gangguan makan seperti anoreksia nervosa atau bulimia nervosa. Remaja perempuan dengan BDD mungkin mengembangkan pola makan yang tidak sehat sebagai upaya untuk mengubah penampilan mereka.

#### 4) Perilaku Destruktif dan Komplusif

Beberapa remaja perempuan dengan BDD mungkin menghadapi risiko perilaku destruktif seperti penggunaan obat-obatan atau alkohol sebagai cara untuk mengatasi kecemasan dan depresi yang terkait dengan gangguan tersebut. Selain itu, remaja perempuan dengan BDD mungkin melakukan perilaku menghindari, seperti menghindari cermin atau kamera, atau perilaku kompulsif seperti memeriksa penampilan mereka secara terus-menerus.

#### 5) Rendah Diri dan Ketidakpuasan

Remaja perempuan dengan BDD sering mengalami rendah diri yang mendalam dan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik mereka. Mereka merasa bahwa fisik mereka tidak proporsional atau tidak menarik, yang dapat mengakibatkan penilaian diri yang negatif. Akhirnya, kesulitan menerima diri sendiri menjadi

Share: Social Work Journal	Volume: 14	Nomor: 1	Halaman: 67 - 74	ISSN: 2339-0042 (p) ISSN: 2528-1577 (e) <a href="https://doi.org/10.40159/share.v14i1.54831">https://doi.org/10.40159/share.v14i1.54831</a>
----------------------------	------------	----------	------------------	---

ciri khas dari mereka. Remaja perempuan dengan gangguan ini mengalami konflik internal yang signifikan karena mereka tidak mampu menerima dan mencintai diri mereka sendiri, terutama karena fokus berlebihan pada kekurangan fisik yang dirasakan.

#### 6) Gangguan dalam Perkembangan Pribadi dan Kualitas Hidup

Gangguan dismorfik tubuh dapat menghambat perkembangan pribadi remaja perempuan. Mereka kesulitan merasa bahagia dan memenuhi potensi mereka karena terlalu terfokus pada kekurangan fisik mereka. Selain itu, mereka sering kali kesulitan dalam menerima diri sendiri dan mengalami kecemasan terkait penampilan fisik dan dapat secara signifikan mengurangi kualitas hidup. Mereka mungkin mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan yang sehat, mencapai tujuan pribadi, dan menikmati kegiatan sehari-hari dengan damai.

#### Upaya Penanganan terhadap Gangguan Dismorfik pada Remaja Perempuan

Tahap awal dalam mengobati pasien dengan Gangguan Dismorfik Tubuh (BDD) adalah melalui terapi non-farmakologis yang melibatkan intervensi psikologis oleh seorang psikolog. Terapi yang umum digunakan dalam penanganan kondisi ini adalah Cognitive-Behavioral Therapy (CBT). Studi menunjukkan bahwa terapi kognitif-perilaku (CBT) dapat memiliki dampak yang signifikan pada BDD. Spiegler & Guevremont (dalam Siregar & Siregar, 2013) menyebutkan bahwa CBT dirancang untuk membantu individu mendapatkan wawasan terhadap masalahnya sehingga mereka dapat mengubah pemikiran yang terdistorsi menjadi pemikiran yang lebih rasional, yang kemudian mengarah pada perilaku yang lebih adaptif. Pendekatan ini mengubah kognisi secara langsung, yang kemudian mempengaruhi tindakan secara tidak langsung. Selain itu, penurunan stres yang disebabkan oleh faktor psikologis dapat dilakukan melalui CBT (Yusuf & Setianto, 2013).

CBT menekankan pentingnya peran kognitif dalam pengalaman dan perilaku seseorang. Tujuan utamanya adalah mengubah pemikiran atau keyakinan negatif. Kombinasi komponen kognitif

dan perilaku sering digunakan dalam CBT dengan fokus pada restrukturisasi kognitif dan paparan serta pencegahan respon. CBT bertujuan untuk mengubah pemikiran irasional klien menjadi pemikiran rasional dan adaptif (Cash dalam Edmawati et al., 2018).

Temuan dari penelitian neuropsikologis mendukung penggunaan strategi kognitif-perilaku untuk membantu pasien melihat tubuh mereka secara lebih holistik. Terapi CBT biasanya disertai dengan terapi farmakologis, dengan tujuan untuk mengurangi gejala dan mencegah komplikasi. Inhibitor reuptake serotonin (SSRI) adalah salah satu jenis obat yang efektif dalam pengobatan BDD, sementara obat lain seperti antidepresan fluoxetine (Prozac), fluvoxamine (Faverin), paroxetine (Seroxat), escitalopram (Cipralex), dan sertraline (Lustral) memiliki manfaat yang terbatas. Penggunaan obat direkomendasikan bersamaan dengan intervensi psikososial, dan bisa dilakukan oleh seorang psikiater.

Jika kombinasi antara SSRI pertama dan CBT tidak berhasil, maka dapat dipertimbangkan untuk mencoba antidepresan lain seperti clomipramine (Anafranil). Jika terapi awal dengan antidepresan atau CBT tidak memberikan hasil yang memuaskan, maka pasien dapat dirujuk kepada Tim Kesehatan Mental Komunitas (CMHT) untuk penilaian lebih lanjut mengenai kondisi kesehatan dan sosialnya serta perencanaan perawatan yang lebih komprehensif. Jika diperlukan, dokter umum atau CMHT dapat merujuk pasien kepada psikiater atau layanan yang memiliki spesialisasi dalam penanganan gangguan dismorfik tubuh (Adlya & Zola, 2019).

Jika tidak ditangani dengan baik, dampak gangguan dismorfik dapat menimbulkan masalah bagi remaja. Oleh karena itu, diperlukan intervensi terapeutik untuk mengurangi body dysmorphic disorder (BDD), salah satunya melalui konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif.

#### SIMPULAN DAN SARAN

#### SIMPULAN

Gangguan dismorfik tubuh pada remaja perempuan dipengaruhi oleh beberapa faktor termasuk perubahan fisik signifikan selama remaja, tekanan

Share: Social Work Journal	Volume: 14	Nomor: 1	Halaman: 67 - 74	ISSN: 2339-0042 (p) ISSN: 2528-1577 (e) <a href="https://doi.org/10.40159/share.v14i1.54831">https://doi.org/10.40159/share.v14i1.54831</a>
----------------------------	------------	----------	------------------	---

sosial untuk memenuhi standar kecantikan yang tidak realistik, serta ejekan atau intimidasi dari teman. Media, terutama media sosial dan iklan kecantikan turut memperkuat citra tubuh "yang sempurna" dan tidak realistik sehingga memperburuk gejala gangguan dismorfik.

Gejala gangguan dismorfik pada remaja perempuan mencakup dorongan untuk melakukan tindakan verifikasi fisik secara berulang. Gejala ini dapat menyebabkan kecemasan, ketidaknyamanan, kurangnya percaya diri, dan harga diri rendah, sehingga mengganggu perkembangan optimal mereka.

Selain menyebabkan depresi, kecemasan, dan stres karena ketidakpuasan fisik yang konstan, gangguan ini dapat merusak interaksi sosial dan hubungan interpersonal mereka. Kinerja akademis atau pekerjaan bisa terganggu karena fokus yang terlalu besar pada penampilan fisik. Mereka juga rentan berperilaku destruktif seperti menggunakan obat-obatan atau alkohol sebagai cara mengatasi stres dan ketidakpuasan. Selain itu, rendah diri yang dalam dan kesulitan menerima diri sendiri seringkali menghambat perkembangan pribadi mereka dan secara keseluruhan menurunkan kualitas hidup mereka.

Gangguan dismorfik pada remaja dapat ditangani dengan terapi non-farmakologis, terutama Cognitive-Behavioral Therapy (CBT). Terapi ini dapat dilengkapi dengan terapi farmakologis, untuk mengurangi gejala BDD dan mencegah komplikasi. Dalam kasus kompleks atau tidak responsif, pasien dapat dirujuk ke tim kesehatan mental atau spesialis BDD untuk perawatan lebih intensif.

## SARAN

Perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan kesadaran dan edukasi tentang citra tubuh yang realistik dan kesehatan mental secara umum, baik melalui program-program pendidikan di sekolah maupun kampanye di media sosial. Selain itu, pembentukan grup dukungan di lingkungan sekolah atau masyarakat dapat memberikan platform bagi remaja perempuan untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan dari

individu yang memahami kondisinya. Di sisi lain, orang tua dan pengajar dapat berperan sebagai sumber dukungan yang penting dengan memberikan dorongan positif, mengajarkan keterampilan coping yang sehat, dan memfasilitasi akses terhadap layanan kesehatan mental jika diperlukan. Lebih lanjut, kontrol terhadap paparan media dan gambaran tubuh yang tidak realistik dapat dilakukan untuk membantu remaja perempuan mengembangkan kemampuan kritis terhadap citra tubuh yang dipromosikan oleh media. Dengan berbagai pendekatan terintegrasi dan kolaboratif antara berbagai pihak, diharapkan dapat mengurangi dampak dan prevalensi gangguan dismorfik pada remaja perempuan serta meningkatkan kesejahteraan mereka secara menyeluruh.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adlya, S. I., & Zola, N. (2019). Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder pada Remaja. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia (JRTI)*, 4(2), 59-62.
- Angelin, A. C., & Ikhssani, A. (2022). Gangguan Dismorfik Tubuh pada Remaja. *Tinjauan Pustaka. Syifa' MEDIKA*, 13(1), 10-17.
- Edmawati, M., Hambali, F., & Hidayah, T. (2018). Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Body Dysmorphic Disorder. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 3(8), 22-36.
- Fazriyani, G. Y., & Rahayu, D. A. (2019). Body Dismorphic Disorder TENDENCY to Stress Level in Female Adolescences. *Media Keperawatan Indonesia*, 2(3), 105.
- Gerald, C. D., et al. (2010). *Psikologi Abnormal* (edisi ke-9). Jakarta: Rajawali Pers.
- Iflah, Cut Nurul. (2022). Gambaran Self Esteem pada Perempuan Korban Body Shaming (Studi di Sungai Pauh, Kecamatan Langsa Barat Kota Langsa). Skripsi. Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
- Jimenez, A. M., Rice, S., D'Alfonso, S., Leicester, S., Bendall, S., Pryor, I., & Gleeson, J.

Share: Social Work Journal	Volume: 14	Nomor: 1	Halaman: 67 - 74	ISSN: 2339-0042 (p) ISSN: 2528-1577 (e) <a href="https://doi.org/10.40159/share.v14i1.54831">https://doi.org/10.40159/share.v14i1.54831</a>
----------------------------	------------	----------	------------------	---

- (2020). A Novel Multimodal Digital Service Moderated Online Social Therapy for Help-Seeking Young People Experiencing Mental Ill-Health: Pilot Evaluation Within a National Youth e-Mental Health Service. *Journal of Medical Internet Research*, 22(8), 171-189.
- Mulyana, D. (2005). Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Normalita, M. (2016). Pengaruh citra tubuh terhadap gejala body dysmorphic disorder yang dimediasi harga diri pada remaja putri. *Psychologi and Humanity*, 546-555.
- Nurlita, D., & Lisiswanti, R. (2016). Body Dysmorphic Disorder. *Jurnal Majority*, 5(5), 1-11.
- Sari, U.S.C., & Abrori. (2020). Body image. Jakarta: PT Sahabat Alter Indonesia
- Sari, W. P. (2015). Konflik Budaya Dalam Konstruksi Kecantikan Wanita Indonesia (Analisis
- Semiotika Dan Marxist Iklan Pond's White Beauty Versi Gita Gutawa). *Jurnal Komunikasi*, 7(2), 198–206.
- Schnackenberg, N. (2021). Young People's Experiences of Body Dysmorphic Disorder in Education Settings: a Grounded Theory. *Educational Psychology in Practice*, 37(2), 202–220.
- Semiun, Y. (2006). Kesehatan Mental 2. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Siregar, E. Y., & Siregar, R. H. (2013). Penerapan Cognitive Behavior Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 119-128.
- Wahyudi, M. I. (2018). Body image dan kecenderungan body dysmorphic disorder pada mahasiswi. Malang: Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang.
- Wertheim, E., & Paxton, S. (2012). Body image development – adolescent girls. *encyclopedia of body image and human appearance*, 1, 187-193. doi: 10.1016/b978-0-12-384925-0.00029-8
- Yusuf, U., & Setianto, R. L. (2013). Efektivitas “Cognitive Behavior Therapy” terhadap Penurunan Derajat Stres. *Jurnal Mimbar*, 29(2), 388-402.