

## Metode *Systematic Literature Review* untuk Identifikasi *Body dysmorphic disorder* pada Remaja

### Systematic Literature Review Method for Identification of Body Dysmorphic Disorder in Adolescents

Zulmi Ramdani

Published online: 25 December 2021.

**Abstract.** Humans always desire to be better in all aspects, especially physical aspects. The desire to be good is sometimes excessive considering that no one is perfect. Excessive craving for a perfect, body shape causes *Body Dysmorphic Disorder* or Body Dysmorphic Disorder (BDD). Watkins (2006) defines BDD as a fictitious physical disability or excessive attention to appearance that is actually insignificant. As for the method used in this literature review is the Systematic Literacy Review where data is obtained through one source, namely Google Scholar and through the checking stage with the criteria that have been made. The results showed that the tendency for BDD characteristics to be obsessed with one or more perceived defects or deficiencies in the patient's physical appearance which cannot be observed or appears only slightly in the sufferer, is followed by repetitive behavior or mental actions in response to concerns about their appearance and is manifested as appearance problem.

**Keywords:** Body Dysmorphic Disorder, Teenager, Systematic Literature Review

**Abstrak.** Manusia tentu selalu mempunyai keinginan untuk menjadi lebih baik dalam segala aspek, terutama aspek fisik. Keinginan untuk menjadi baik kadang berlebihan mengingat tidak ada satupun manusia yang sempurna. Keinginan-keinginan berlebihan untuk bentuk, tubuh yang sempurna menyebabkan gangguan dismorfik tubuh atau *Body Dysmorphic Disorder* (BDD). Watkins (2006) mendefinisikan BDD ini sebagai cacat fisik yang fiktif atau perhatian berlebihan pada penampilan yang sebenarnya tidak signifikan. Kajian literatur ini bertujuan untuk mendeskripsikan *Body dysmorphic disorder* serta penyebab dan penanggannya. Adapun metode yang dipakai pada kajian literatur ini adalah *Systematic Literature Review* dimana data didapat melalui satu sumber yaitu google scholar dan melalui tahap pencokan dengan kriteria yang telah dibuat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecenderungan karakteristik BDD terobsesi dengan satu atau lebih cacat yang dirasakan atau kekurangan pada penampilan fisik penderita yang mana tidak dapat diamati atau muncul hanya sedikit pada penderita, kemudian diikuti dengan perilaku berulang atau tindakan mental dalam menanggapi keprihatinan pada pemampilannya, dan dimanifestasikan sebagai masalah penampilan.

**Keywords:** Body Dysmorphic Disorder, Remaja, Sistematis Literature Review

#### INTRODUCTION

Manusia merupakan makhluk yang terus berkembang dan bertumbuh dalam setiap jenjang hidup yang dijalaninya, salah satunya yaitu pada masa remaja yang merupakan masa peralihan. Masa remaja merupakan masa transisi dimana seseorang mulai memerhatikan penampilan fisik mereka. Pada masa ini, perhatian remaja akan lebih

berpusat kepada penampilan dan bentuk tubuh mereka serta membangun *body image*. Oleh sebab itu besar kemungkinan pada tahap ini remaja akan mulai mengalami hal-hal terkait *body dysmorphic disorder*. Mereka akan mulai khawatir apabila penampilan mereka tidak terlihat seperti apa yang mereka inginkan. Remaja yang mengembangkan *body image* negatif, dapat menyebabkan ketidakmampuan mereka dalam menerima kondisi fisiknya (Santrock, 2003). Menurut Piaget (dalam Hurlock, 1985), secara psikologis remaja merupakan usia dimana individu berinteraksi dengan masyarakat dewasa, pada usia ini anak tidak lagi merasa berada dibawah orang-orang yang lebih tua, tetapi berada pada level yang sama, setidaknya dalam hal hak.

Penelitian di Amerika yang sejalan dengan teori remaja yang dikemukakan oleh Santrock (2003), mengemukakan bahwa laki-laki atau perempuan pada masa remaja sangat

---

Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung

\*) *corresponding author*

Zulmi Ramdani

Email: zulmiramdani@uinsgd.ac.id

memperhatikan penampilan fisik atau citra tubuhnya. Remaja akan berusaha semaksimal mungkin untuk mendapatkan tampilan yang ideal agar terlihat menarik. Dalam sebuah penelitian menyatakan bahwa 30-40% warga Amerika mengalami gangguan kecemasan ringan karena penampilan, 1-2% dari populasi tersebut merasakan perasaan cemas yang kronis terhadap penampilan (Weinschenker, 2001; Thompson, 2002) dan 70% kasus BDD dimulai pada masa remaja (Thompson dalam Fristy, 2012).

Ketertarikan yang tinggi terhadap penampilan atau *body-image* tersebut mendorong berbagai penelitian beberapa tahun belakangan, yang menemukan permasalahan *body-image* yang paling umum terjadi, yakni munculnya ketidakpuasan terhadap *body-image*. Hal tersebut ditandai dengan ketidakpuasan atau ketidaksukaan terhadap tubuh atau bagian tubuh tertentu, atau yang dikenal dengan istilah *Body dysmorphic disorder* (BDD), yang sebelumnya lebih dikenal dengan *dysmorphophobia*. *Body dysmorphic disorder* (BDD) merupakan sebuah kondisi dimana pikiran seseorang terpusat (*preokupasi*) terhadap kekurangan atau kecacatan dalam penampilan fisik serta menyebabkan penderitanya merasa kesulitan dalam melaksanakan fungsi sosial dan bidang kehidupan lainnya.

Alasan remaja mulai memperhatikan penampilannya didorong oleh berbagai faktor eksternal, di antaranya faktor yang paling berpengaruh adalah teman sebaya (*peer group*). Ini karena teman sebaya merepresentasikan nilai dan gaya anak muda pada generasi sekarang dan menganggap hal tersebut sebagai bagian dari dirinya. Remaja akan berbagi pengalaman bersama sampai mereka mencapai usia dewasa (Bukowski & Harris, dalam Santrock, 2012). Pada kelompok usia 15-17 tahun, remaja mencapai puncaknya dalam berbagai aspek psikologis. Biasanya pada usia tersebut perubahan fisik sudah semakin matang, dan remaja mulai memiliki kesadaran dan minat untuk memperhatikan bentuk tubuhnya (Center or Disease Control and Prevention, 2018).

Salah satu nilai dan suasana *peer group* dibentuk oleh paparan budaya global, yang seringkali menilai moral seseorang berdasarkan rasio tubuh ideal antara laki-laki dan perempuan. Dalam beberapa budaya, kelebihan berat badan biasanya dikaitkan dengan kemalasan, kelemahan, dan ketidaktahuan (Papalia, Old, & Feldman, 2008). Hasil studi meta-analisis yang menunjukkan bahwa, perempuan yang sangat kurus dan cantik sering diekspos oleh media, sehingga membentuk konsep sosial bahwa “langsing dan kulit putih cerah itu indah”. (Wade & Tavaris, 2010). Studi yang dilakukan oleh Ricciardelli (2000) menjelaskan bahwa kepuasan penampilan remaja pria juga dipengaruhi oleh media. Media cenderung menggambarkan laki-laki sebagai laki-laki dengan tubuh proporsional dan kuat. Mendukung hasil temuan ini, Pope (2000) menyatakan bahwa pria tanpa otot dianggap lemah dan feminin.

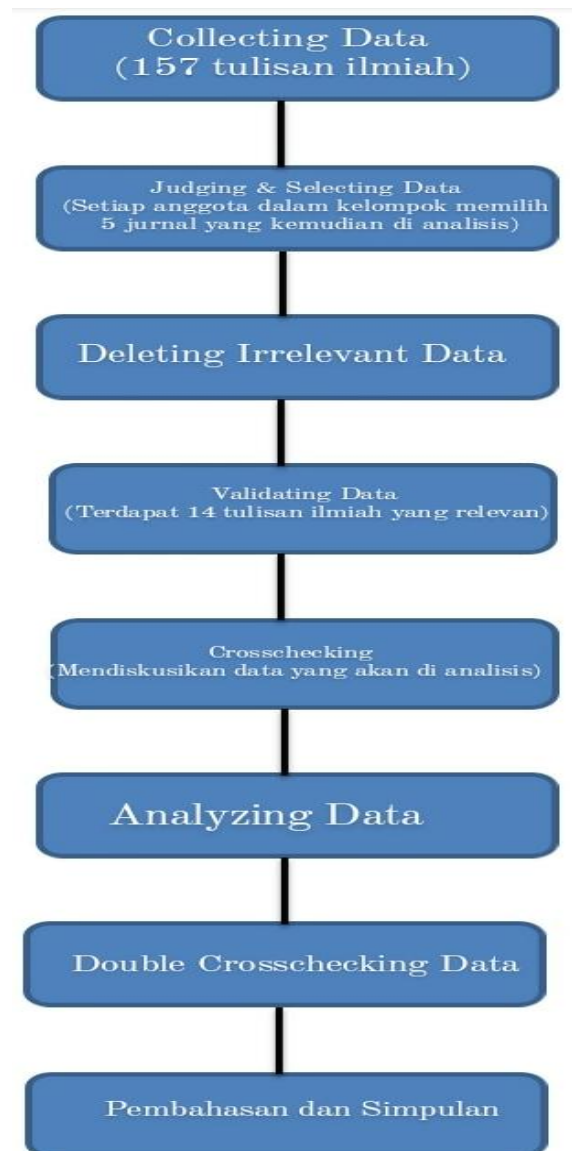
Kekhawatiran dan ketidakpuasan remaja terkait yang *over-physical* membuat mereka mudah mengalami *body dysmorphic disorder*. Menurut Ajzeen (2005), kecenderungan adalah kondisi dimana individu mempertahankan konsistensi diantara keyakinan, perasaan dan perilaku dari individu tersebut. Menurut DSM IV, Rudi Maslim (2000:135) *body dysmorphic disorder* (BDD) atau kelainan *dysmorphic* tubuh masuk dalam kategori gangguan somatoform. Sementara itu Watkins (2006), mendefinisikan *body dysmorphic disorder* adalah kecacatan fisik fiktif pada penampilan atau kecacatan yang tidak memiliki arti nyata karena memberikan perhatian yang terlalu banyak dan tidak berarti. Individu yang merasa bahwa masih kekurangan secara fisiknya akan merasakan kekhawatiran yang berlebihan, hal tersebut ini dapat

menyebabkan stres klinis yang parah atau penurunan fungsi penting lainnya.

Penelitian dari Nurlita (2016) menegaskan bahwa individu yang mempunyai kecenderungan *body dysmorphic disorder* menekankan pentingnya daya tarik fisik. Dengan pemikiran seperti ini, penekanan berlebihan pada daya tarik fisik membuat orang-orang ini menilai diri mereka sendiri secara negatif. Hal ini membuat mereka merasa rendah diri, gelisah, malu, sedih dan tidak aman.

Peneliti melakukan studi pendahuluan melalui pengisian kuesioner untuk mengetahui kecenderungan remaja mengalami *Body dysmorphic disorder* (BDD) kepada 20 orang responden dengan kriteria umur 12 – 21 tahun. Dari data yang di dapat 1 responden gugur karena tidak sesuai dengan kriteria. Setelah melakukan pengambilan data awal di dapat bahwa sebesar 56,2% mengalami kecenderungan mengalami *Body dysmorphic disorder* (BDD). Studi awal ini dilakukan untuk memperkuat dan juga menjadi landasan peneliti untuk melanjutkan penelitiannya.

## METHOD



Gambar 1. Langkah-Langkah Sistematis Literatur Review

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode Systematic Literature Review, dengan mengikuti langkah langkah yang dilakukan oleh Durst dan Edvarson (dalam Asbari dkk. 2020), yaitu: (1) menetapkan area pembahasan dan litelature searching; (2) menentukan kriteria batasan inklusi dan eksklusi; (3) melakukan analisis secara mendalam; dan (4) melakukan penulisan akhir.

Dalam penelitian kualitatif, penting bagi Peneliti melakukan eksplorasi terhadap fenomena tertentu kemudian mengartikannya dan mengungkapkan persepsi, nilai-nilai, dan keyakinannya mengenai fenomena tersebut. Untuk itu reflektivitas peneliti diperlukan sebagai gambaran dan perspektif Peneliti terhadap topik yang dipelajari. Hal ini juga dilakukan untuk meningkatkan keabsahan data yang diperoleh. Uji validitas data merupakan uji untuk meningkatkan reliabilitas data agar data dapat dipertimbangkan dan dipertanggungjawabkan (Moleong, 2007). Reflektivitas merupakan suatu cara untuk mengenali pengaruh peran Peneliti terhadap penelitian yang dilakukannya. Melalui refleksi diri, peneliti dapat memprediksi munculnya bias dalam penelitian. Harding (dalam Adriany, 2013) mengatakan bahwa validitas dan reliabilitas berkaitan erat dengan objektivitas yang kuat. Maka dari itu, peneliti yang dapat menyadari reflektivitas dirinya pada saat melakukan penelitian, akan meningkatkan validitas yang dapat dicapai oleh penelitiannya.

Peneliti menentukan expert judgement yang membantu peneliti dalam menentukan apakah literatur review yang dilakukan sudah sesuai atau belum. Mereka yang termasuk ke dalam expert judgement membantu dalam proses penelaah dan memiliki latar belakang pengalaman yang relevan dengan topik dan metodologi yang digunakan. Peneliti juga menggunakan kriteria referensi berdasarkan saran pembimbing, yaitu jurnal dan artikel ilmiah nasional atau internasional yang terbit dalam kurun waktu 10 tahun kebelakang. Selain itu, peneliti juga kebingungan dalam menyusun proposal, seperti bagaimana harus mendeskripsikan penelitian ke dalam proposal. Sehingga peneliti meminta bantuan pembimbing dalam pembuatan proposal, hingga akhirnya peneliti menjadi lebih paham. Konteks latar belakang menggunakan remaja sebagai subjek utama dalam penelitian. Data layak dipilih apabila memenuhi kriteria yaitu rentang waktu data yang digunakan dari tahun 2012-2021, data diperoleh melalui situs <http://scholar.google.com>, data yang digunakan hanya berhubungan dengan *Body Dysmorphic Disorder*. Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* yang tidak mengumpulkan data secara langsung dari partisipan. Menurut Wager dan Wiffen (2011) terdapat beberapa standar etika ketika melakukan *systemathic review*, yaitu:

1. Mengindari duplikat publikasi dengan cara menyeleksi artikel atau jurnal yang digunakan.
2. Menghindari plagiarisme (yaitu menggunakan kalimat, gambar, atau pemikiran orang lain tanpa izin dan mengklaimnya sebagai karya sendiri). Oleh karena itu, penting untuk menggunakan pedoman seperti APA Style ketika melakukan pengutipan.
3. Transparansi, yaitu dengan memaparkan segala sesuatu yang terjadi selama proses penelitian dengan jelas dan terbuka.
4. Memastikan akurasi, yaitu memastikan data yang didapatkan akurat dan tidak ada bias.

Metode dokumentasi digunakan sebagai metode pengumpulan data dalam penelitian ini. Metode dokumentasi adalah metode dalam mengumpulkan data

yang dilakukan dengan cara mencari atau menggali data dari litelatur terkait mengenai apa yang dimaksudkan di dalam rumusan masalah (Suharsimi Arikunto dalam Zamrotul Faiqoh, 2013). Metode *systematic literature review* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan pengambilan data dengan mengumpulkan jurnal atau artikel ilmiah dari berbagai mesin atau data base terkait dengan *body dysmorphic disorder* di Indonesia. Peneliti menggunakan mesin google scholar dalam mengumpulkan berbagai jurnal dan artikel ilmiah dengan kata kunci "*body dysmorphic disorder*". Kemudian melakukan seleksi berdasarkan kriteria yang telah ditentukan, yaitu:

1. Artikel ilmiah atau jurnal dari 10 tahun terakhir
2. Artikel ilmiah atau jurnal yang berisi topik mengenai *body dysmorphic disorder*
3. Artikel ilmiah atau jurnal yang memiliki ISSN

Karakteristik yang relevan untuk subjek pada penelitian ini adalah pada remaja, dan fokus pada remaja yang mengalami bodydysmorphic disorder. Penderita *Body dysmorphic disorder* selalu bermasalah dengan bentuk tubuhnya dan merasa tidak puas. Karena masa remaja merupakan masa penting bagi individu untuk mencari jati diri. Pada masa ini remaja mengalami banyak perubahan drastis, diantaranya merupakan perubahan fisik yang dianggap sebagai salah satu penyebab internal remaja mulai memperhatikan penampilannya. Pengolahan data didapat melalui pencarian data pada situs <http://scholar.google.com> kemudian dianalisis sesuai dengan kriteria. Data yang telah dikumpulkan dan memenuhi kriteria penelitian akan dianalisis untuk menunjukkan pengertian Body Dysmorphic Disorder, penyebab BDD pada remaja dan dampak BDD pada remaja. Triangulasi dengan sumber dalam penelitian ini dilakukan dalam rangka memenuhi keabsahan data. Menurut Patton, triangulasi dengan sumber berarti membandingkan dan memeriksa ulang kepercayaan informasi yang telah diperoleh melalui alat dan waktu yang berbeda dalam penelitian kualitatif (Moleong, 2007:29). Dalam penelitian ini, triangulasi dengan sumber dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara dengan isi dokumen yang berkaitan.

## RESULT

Dalam penelitian ini menggunakan 14 artikel yang sesuai kriteria. 3 artikel tahun 2020, 6 artikel tahun 2019, 2 artikel tahun 2018, 1 artikel 2017, 1 artikel 2016 dan 1 artikel 2013. 5 penelitian yang menggunakan metode penelitian kuantitatif dan 9 penelitian yang menggunakan metode penelitian kualitatif.

### Apa Itu BDD?

Pengertian body dysmorphic disorder (BDD) dapat diekspresikan melalui ketidakpuasan yang tinggi terhadap tubuh, pikiran negatif atau hubungan kognitif dengan bagian tubuh tertentu, bahkan gejala penghindaran yang tinggi terhadap situasi sosial yang disebabkan oleh perasaan negatif terhadap tubuh (Thompson, 2002). Singkatnya, orang yang terkena physical deformity (BDD) selalu mengkhawatirkan penampilan karena merasa tubuhnya cacat (body image negatif). Rosen & Reiter (dalam Prakoso et al. 2020) mengemukakan bahwa gejala deformitas tubuh antara lain malu penampilan, evaluasi negatif penampilan, penampilan yang terlalu menekankan pada evaluasi diri,

menghindari kegiatan sosial, penyamaran fisik, dan pemeriksaan fisik. Kemudian penelitian lain juga menjelaskan bahwa beberapa orang yang rentan terhadap gejala BDD bahkan mengurung diri di rumah untuk mencegah orang lain melihat kekurangan yang mereka bayangkan. Selain itu, pasien dengan kelainan bentuk tubuh (BDD) menghabiskan berjam-jam sehari hanya untuk fokus pada cacat palsu yang mereka rasakan.

Kecenderungan BDD lainnya dicirikan oleh obsesifitas dengan satu atau lebih cacat penampilan yang dirasakan atau cacat yang tidak dapat diamati pada pasien atau hanya muncul sedikit pada pasien, dan memiliki perilaku berulang (seperti memeriksa cermin, *retouching* berlebihan, memegang area yang rusak, atau menutupi disabilitas saat bergaul dengan orang lain) atau perilaku psikologis dalam menjaga penampilan (perilaku membandingkan penampilan seseorang dengan orang lain) (APA, 2000). Selain itu, *eating disorder* yang belakangan ini banyak diperbincangkan, memiliki hubungan dengan *Body dysmorphic disorder* (BDD) apabila citra tubuh menjadi alasan utama penderita mengalami gangguan tersebut (Genief Vivenda & Alvin Hadiwono, 2019).

Fazriyani & Rahayu (2019) mengemukakan bahwa melalui suatu tugas perkembangan yaitu berusaha menerima kondisi fisik dapat menjadi penyebab terjadinya stres pada remaja. Hal ini dikarenakan fisik dan psikis remaja masih dalam tahap perkembangan dan tahap perkembangan anak-anak tidak sempurna. Mereka akan menghadapi kesulitan dalam proses mewujudkannya. Mereka perlu beradaptasi dengan kehidupan orang dewasa, lingkungan sekitarnya, media sosial, tren saat ini, pengaruh aktivitas sehari-hari keluarga dan masyarakat, yaitu salah satu penyebab stres kaum muda.

Semakin tinggi perfeksionisme remaja maka semakin tinggi pula kecenderungan untuk meredakan deformasi tubuh; sebaliknya semakin rendah perfeksionisme remaja maka semakin rendah pula kecenderungan pengkodean deformasi tubuh (Manaf, 2020). Dalam Singh & Veale (2018) BDD ditemukan sedikit lebih tinggi terjadi di antara perempuan (2,1%) dibandingkan laki-laki (1,6%).

Remaja lebih rentan mengalami BDD, hal ini didasarkan pada beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa remaja lebih rentan mengalami kesulitan dalam menerima situasi diri, sehingga rentan menyebabkan remaja memiliki *self-image* negatif dengan begitu remaja tidak mencintai diri.

Kecenderungan body dysmorphic disorder akan muncul jika remaja tidak puas dengan penampilan, selalu melihat kekurangan bentuk tubuh menjadi suatu masalah yang besar, dan menimbulkan keinginan untuk mengubah beberapa bentuk tubuh yang dirasa kurang maka citra tubuh yang muncul negatif sehingga menjadikan remaja tersebut mengalami kecenderungan body dysmorphic disorder.

### Penyebab

Cash (dalam Sulistiya dkk. 2017) menyatakan bahwa tuntutan akademik di sekolah dan tuntutan sosial berkaitan dengan penampilan, ialah salah satu faktor yang berpotensi mempengaruhi penilaian negatif pada diri atau tubuh. Smolak & Thompson juga menjelaskan bahwa dapat mempengaruhi dalam pembentukan nilai-nilai yang dianut oleh masyarakat. Cash juga mengungkapkan bahwa citra tubuh manusia dibentuk oleh berbagai aspek seperti kognisi, persepsi dan perilaku. Aspek kognitif, yaitu bagaimana individu memandang penampilannya; aspek persepsi, yaitu bagaimana individu mengevaluasi tubuhnya; aspek perilaku menggambarkan bagaimana individu memperlakukan tubuhnya, seperti berandan,

menyembunyikan ukuran dan bentuknya, atau menghindari melihat penampilan orang lain.

Paparan budaya global yang cenderung menilai moral seseorang dari proporsi tubuh yang ideal, baik laki-laki atau perempuan. Dalam beberapa budaya, kelebihan berat badan biasanya dikaitkan dengan kemalasan, kelemahan dan ketidaktahuan (Papalia, Old dan Feldman, 2008) Hasil studi meta-analisis menunjukkan bahwa wanita kulit putih yang sangat kurus sering diekspos oleh media, sehingga membentuk sebuah sosial. konsep yang menunjukkan "Kulit putih tipis itu indah" (Wade & Tavis, 2010). Penelitian yang dilakukan oleh Ricciardelli (2000) menjelaskan bahwa kepuasan berpenampilan pada anak laki-laki juga dipengaruhi oleh media. Media cenderung menggambarkan laki-laki sebagai laki-laki dengan tubuh proporsional dan kuat. Paus (Pope, 2000) yang mendukung temuan tersebut mengemukakan bahwa laki-laki yang tidak berotot dianggap lemah dan perempuan.

Studi kasus yang dilakukan oleh Muhsin (2015) mengenai citra tubuh negatif pada remaja putri berusia 19 sampai 22 tahun dan remaja putri kecewa dengan kondisi kulit, rambut, wajah, gigi, badan, bekas luka, dan warna kaki yang hitam (Sulistiya dkk. 2017)

### Faktor-faktor penentu BDD

Gangguan dysmorphic tubuh sendiri tidak terbentuk oleh satu kerusakan, tetapi oleh berbagai manifestasi dari faktor biologis, psikologis dan sosial budaya. Beberapa komponen yang dapat memicu perkembangan BDD telah diidentifikasi. Akan tetapi, urutan kejadian spesifik yang pada akhirnya menyebabkan gangguan ini sulit ditentukan (Nurlita, 2016: 5: 82).

Menurut Phillips, dalam Afrilia (2018) beberapa faktor yang mempengaruhi BDD, yaitu:

#### Genetik/Biologis

##### 1. Gen

BDD dapat disebabkan oleh banyak gen berbeda yang bergerak pada waktu yang sama. Gen yang dimiliki oleh populasi daripada gen yang rusak dapat meningkatkan risiko BDD.

##### 2. Pengaruh evolusi

Beberapa temuan menunjukkan bahwa prioritas umum mengenai bentuk wajah adalah bawaan, yang telah dikendalikan oleh otak selama jutaan tahun.

##### 3. Perhatian selektif dan terlalu fokus pada setiap detail

Orang dengan BDD sangat mementingkan setiap detail kecil dan sangat selektif tentang cacat penampilan. Cacat kecil ini menjadi semakin besar di mata pasien BDD. Mereka lebih memperhatikan cacat kecil daripada melihatnya secara keseluruhan. Wajah memainkan peran penting dalam menyebabkan atau mempertahankan gejala BDD, dan lebih memperhatikan untuk menemukan hal-hal kecil dalam kekurangannya sendiri dapat meningkatkan ketidakpuasan terhadap tubuh tertentu.

##### 4. Serotonin dan neurotransmitter

Serotonin dan neurotransmitter adalah bahan kimia yang mengirimkan informasi dari sel saraf ke sel saraf lain di otak. Pasien dengan BDD mungkin mengalami ketidakseimbangan kimiawi serotonin. Neurotransmitter lain yang mungkin juga terlibat dalam BDD, seperti dopamin, dapat menyebabkan delusi pada pasien BDD. Selain itu, GABA juga dapat digunakan sebagai zat kimia pada penderita BDD, menghambat aktivitas saraf otak dan berhubungan dengan kecemasan.

## Psikologis

### 1. Pengalaman hidup awal

Seorang anak yang sudah berpikir bahwa penampilan itu sangat penting sehingga mereka ingin berpenampilan menarik untuk menarik perhatian dan menarik dapat mengembangkan BDD dalam dirinya.

### 2. Ejekan

Ejekan merupakan salah satu faktor penyebab BDD. Sebuah penelitian menemukan bahwa beberapa orang yang menertawakan penampilan anak-anak atau remaja adalah penyebab BDD.

### 3. Penganiayaan masa kecil

Satu studi menemukan bahwa pasien BDD telah dianiaya sejak masa kanak-kanak. Pelecehan yang dialami di masa kanak-kanak, seperti penelantaran, pelecehan, dan kekerasan.

### 4. Nilai dan sifat kepribadian

Orang yang memperhatikan baik atau sempurna lebih cenderung mengalami BDD. Kesempurnaan ideal akan membangkitkan lebih banyak perhatian pada cacat penampilan dan meningkatkan daya tarik dan ketidakpuasan penampilan. Perfeksionis meremehkan apa yang menarik bagi diri mereka sendiri dan menekankan daya tarik orang lain. Ini akan meningkatkan kesenjangan, dan semakin seseorang menjadi perfeksionis, semakin rendah harga dirinya.

### 5. Fokus pada estetika

Orang yang bekerja atau terlibat dalam seni lebih mungkin mengembangkan BDD daripada penyakit lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa dalam penilaian kecantikan, mereka tidak akan mentolerir kesalahan, tetapi akan lebih memperhatikan hal-hal kecil yang merusak kecantikan.

## Peristiwa pemicu

Beberapa pasien BDD melaporkan bahwa mereka mengalami BDD secara tiba-tiba, meskipun BDD biasanya terjadi secara bertahap. Beberapa orang yang awalnya tidak menarik perhatian melaporkan bahwa pemicu BDD hanya mereka yang rentan terhadap penyakit tersebut. Misalnya, orang mengomentari penampilannya, hal-hal yang dapat menyebabkan stres, dan perubahan fisik yang dialaminya.

## Sosial/ Budaya

Lingkungan yang memberi tekanan pada pentingnya penampilan berperan dalam perkembangan BDD. Dalam sebuah penelitian, melihat norma fisik yang ideal di media sosial meningkatkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Namun, tekanan sosial dan budaya bukan satu-satunya penyebab BDD. BDD telah ada sejak tahun 1800-an, seperti media saat ini.

## Dampak BDD Terhadap Harga Diri Remaja

*Body dysmorphic disorder* akan menyebabkan citra tubuh negatif remaja, menurunkan harga diri, menghambat optimalisasi potensi diri, dan munculnya pikiran harga diri yang rendah bagi mereka. Individu dengan gejala BDD sering merasa cemas, tidak nyaman, tidak aman, dan kurang percaya diri.

Individu dengan karakteristik BDD memiliki pemikiran yang maladaptif terhadap keadaannya sendiri, oleh karena itu dengan memfokuskan pada kekurangan, keterbatasan dan kelemahan dirinya akan mempersulit individu untuk menerima keadaannya sendiri yang akan memicu perasaan depresi. Penerimaan diri, sulit mencintai diri sendiri dan ketidakpuasan diri dengan keadaan. Hal ini akan

mempersulit remaja untuk menerima diri sendiri, sehingga sulit merasa bahagia, sulit mencapai realisasi diri, dan dapat pula mengganggu perkembangan psikologis yang sehat. Kemudian, jika masalah tersebut tidak segera diatasi, maka akan berkembang menjadi gangguan dalam adaptasi dan adaptasi sosial individu, yang pada gilirannya menyebabkan depresi, penurunan kepercayaan diri remaja, harga diri rendah, dan depresi.

Kecenderungan BDD ini memengaruhi pikiran, perasaan, perilaku, dan hubungan sosial pasien. Orang dengan BDD biasanya memperhatikan tidak hanya bagian tubuh tertentu, tetapi juga bagian tubuh lainnya. Konsentrasi ini (perhatian berlebihan) dapat menyebabkan gangguan klinis mayor (gangguan emosional) atau penurunan fungsi sosial, pekerjaan, atau bidang penting lainnya.

Studi lain menyelidiki hubungan antara BDD dan pikiran serta upaya bunuh diri. Diketahui bahwa orang yang didiagnosis dengan BDD memiliki kemungkinan empat kali lebih besar untuk memiliki keinginan bunuh diri daripada orang tanpa BDD (dua kali kemungkinan kecenderungan untuk bunuh diri) (Angelakis, Gooding, & Panagioti, 2016). Untuk memastikan diagnosis deformitas fisik (BDD), dapat diukur dari kesusahan yang parah, hubungan sosial yang buruk seperti keengganan untuk pergi ke sekolah atau bekerja, dan penurunan kepribadian dan peran sosial.

Pada penelitian Bjornsson dkk., (2013) menjelaskan bahwa mereka yang mengalami BDD memiliki *eating disorder* (*anoreksianervosa* atau *bulimianervosa*), gangguan penggunaan zat (baik alkohol dan non alkohol) dan gangguan kepribadian ambang, dan gangguan kecemasan dan fobia sosial, dan memiliki riwayat percobaan bunuh diri. Dalam Singh & Veale (2018) Dibandingkan dengan orang dewasa, remaja yang mengalami BDD memiliki keyakinan yang lebih tinggi terhadap bunuh diri dan delusi.

## CONCLUSION AND RECOMMENDATION

Berdasarkan hasil penelaahan, disimpulkan bahwa kecenderungan BDD ditandai dengan perilaku kompulsif terhadap satu atau lebih cacat sensorik atau perilaku fisik yang tidak dapat diamati pada pasien atau hanya muncul pada pasien, dan perilaku repetitif (seperti pemeriksaan cermin, berpakaian berlebihan, memegang area cacat atau menutupi dengan orang lain untuk disabilitas) atau perilaku mental yang mengatasi masalah penampilan (perilaku yang membandingkan penampilan seseorang dengan orang lain) Remaja lebih mungkin menghadapi kesulitan dalam menerima situasi mereka sendiri, sehingga mereka mungkin memiliki citra diri yang negatif dan karena itu mereka tidak mencintai diri sendiri. BDD ditemukan sedikit lebih tinggi terjadi di antara perempuan (2,1%) dibandingkan laki-laki (1,6%). Adapun faktor-faktor yang menjadi penyebab BDD ialah genetik, psikologis, peristiwa pemicu, sosial / budaya. Paparan budayaglobal cenderung menilai moral seseorang berdasarkan proporsi tubuh dan citra tubuh yang ideal juga dapat mempengaruhi pembentukan BDD. Sedangkan dampak yang timbul pada remaja yang BDD adalah tidak percaya diri, merasa cemas, tidak aman, tidak nyaman, depresi, kurang menghargai diri, dan memiliki *eating disorder* (*anoreksianervosa* atau *bulimianervosa*), gangguan penggunaan zat (baik alkohol dan non alkohol), gangguan kepribadian ambang, gangguan kecemasan, fobia sosial dan remaja dengan BDD memiliki tingkat bunuh diri yang lebih tinggi dan keyakinan delusi yang lebih tinggi.

## Competing Interest

The authors declare that they have no competing interests.

## REFERENCES

- Afriliya, D. F. (2018). Berpikir Positif Dan Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* Pada Remaja Putri.
- Agung, Anak Istri G.G., & Ni Made Ari Wilani. (2019). Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* (Bdd) Pada Remaja Akhir Laki-Laki Di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*.
- Asbari, Masduki & Tukiran, Martinus & Purwanto, Agus & Wijayanti, Laksmi & Chi Hyun, Choi & Santoso, Priyono. (2020). Masih Relevankah Pengukuran Gaya Belajar Pada Pembelajaran Online? (Sebuah Kajian Literatur Sistematis). 1. 2722-8878.
- Batubara, J. (2017). Paradigma Penelitian Kualitatif dan Filsafat Ilmu Pengetahuan dalam Konseling. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 95. <https://doi.org/10.26638/jfk.387.2099>
- Bjornsson, A. S., Didie, E. R., Grant, J. E., Menard, W., Stalker, E., & Phillips, K. A. (2013). Age At Onset and Clinical Correlates In Body Dysmorphic Disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 54(7), 893-903.
- Candra, Jimi & Asep, Dedy. (2018). Hubungan Citra Diri Dengan Harga Diri Pada Siswa Body Dysmorphic Disorders Di Sekolah Luar Biasa Kartini Kota Batam. Artikel Ilmiah. Universitas Batam. Issn 2087 7285
- E. Wager & P. J. Wiffen. (2011). Ethical Issues In Preparing And Publishing Systematic Reviews. *Journal Of Evidence-Based Medicine* Issn 1756-5391
- Elis Sulistiya, Dwi Yuwono Puji Sugiharto, Mulawarman Mulawarman. (2017). Dampak Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Body Image
- Faiqoh, Zamrotul (2013) Analisis Peletakan Genetic Moment Sejarah Matematika Dalam Aktivitas Pembelajaran. Undergraduate Thesis, Uin Sunan Ampel Surabaya.
- Ghina Yustina Fazriyani, Desi Ariyana Rahayu. (2019). *Body Dysmorphic Disorder* Tendency To Stress Level In Female Adolescents. *Media Keperawatan Indonesia* 2 (3), 105-112, 2019
- Gracia, F., & Akbar, Z. (2019) Pengaruh Harga Diri Terhadap Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* Pada Remaja. (Jurnal Penelitian & Pengukuran Psikologi, Universitas Negeri Jakarta)
- Gracia, Fionna & Akbar, Zarina. (2019). Pengaruh Harga Diri Terhadap Kecenderungan Body Dysmorphia Disorder. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*. Universitas Negeri Jakarta.
- Ihsan, Kondang, Martaria. (2020). Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswi (Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Indiani, Dini. (2020). Efektivitas Latihan Fisik Terhadap Gangguan Tidur Pada Lansia: Literature Review. Universitas Pendidikan Indonesia
- Indra, Mochamad.W., Dan Muhammad Salis Yuniardi. (2019). Body Image Dan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Mahasiswi. *Psycho Holistic*.
- Mahmuddah Dewi Edmawati, Im Hambali, Nur Hidayah. (2018). Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Body Dysmorphic Disorder.
- Manaf, Y. R. (2020). Hubungan Antara Perfeksionisme Dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Remaja (Doctoral Dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Nourmalita, Merlina. (2016). Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Gejala Body Dysmorphic Disorder yang Dimediasi Harga Diri Pada Remaja Putri. *Psychology Forum UMM*.
- Nourmalita, Merlina. (2016). Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Gejala Body Dysmorphic Disorder yang Dimediasi Harga Diri Pada Remaja Putri (Psychology Forum Umm, Universitas Muhammadiyah Malang)
- Ravena, Tanti. (2020). Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Harga Diri Dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Remaja Kelas X Dan Xi Di Sma Muhammadiyah 5 Jakarta (Universitas Persada Y.A.I)
- Soeci, Nilma. (2019). Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Remaja. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*
- Umanailo, M. (2019). Paradigma Konstruktivis. OSF Preprints
- Vivenda, Geniefe, Dan Alvin Hadiwono. (2019). Ruang Wisata Citra Tubuh. *Jurnal Stupa*.
- Fazriyani, G.Y. & Rahayu, D.A. (2019) Body Dismorphic Disorder Tendency to Stress Level in Female Adolescents. Universitas Muhammadiyah Semarang. E-ISSN: 2615-1669
- Edmawati, M.D., Hambali, IM., Hidayah, N. (2018) Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Body Dismorphic Disorder. *Jurnal Pendidikan*. Universitas Negeri Malang. EISSN 2502-471X
- Sulistiya, E., Sugiharto, D.W.P., Mulawarman. (2017) Dampak Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT) Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Body Image. *Jurnal Bimbingan Konseling*. Universitas Semarang. p-ISSN 2252-6889
- Prakoso, I., Budiyan, K. & Rinaldi, M. R. (2020). Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswi. *Psikosains* Vol.15, No. 1. hal: 56-63. P-ISSN 1907-5235 E-ISSN 2615-1529
- Afriliya, D.F. (2018) Berpikir Positif dan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder pada Remaja Putri. Universitas Islam Indonesia.