

KECENDERUNGAN *BODY DYSMORPHIC DISORDER* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA MAHASISWI

Ihsan Budi Prakoso¹, Kondang Budiyan², Martaria Rizky Rinaldi³
Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Abstrak

Saat ini mahasiswa sering mengeluhkan tentang kepercayaan diri yang rendah, padahal dengan rasa percaya diri yang rendah mahasiswa akan kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang baru, tidak mempunyai pegangan hidup yang kuat dan kurang mampu mengembangkan motivasinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecenderungan body dysmorphic disorder dengan kepercayaan diri pada mahasiswi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan negative antara kecenderungan body dysmorphic disorder dengan kepercayaan diri pada mahasiswi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini yaitu 107 mahasiswi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Pengumpulan data menggunakan skala kecenderungan body dysmorphic disorder dan skala kepercayaan diri. Data kemudian dianalisis menggunakan analisis korelasi product moment. Berdasarkan hasil analisis diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,475 dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima dan terbukti bahwa ada hubungan negative kecenderungan body dysmorphic disorder dengan kepercayaan diri pada mahasiswi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Koefisien determinasi (R^2) = 0,225 maka sumbangan efektif kecenderungan body dysmorphic disorder dalam kepercayaan diri adalah sebesar 22,5% dan sisanya 77,5% diperoleh dari factor lain.

Kata Kunci: Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder, Kepercayaan Diri

Abstract

Nowadays students often complain about low self-confidence, with low self-esteem, students will have difficulty adjusting to a new environment, do not have a strong grip on life and are less able to develop their motivation. This research aims to find out the relationship between tendency of body dysmorphic disorder with self confident among female students of MercuBuana Yogyakarta University. This research hypothesizes that there is a negative relationship between tendency of body dysmorphic disorder with self confident among female students of MercuBuana Yogyakarta University. Subjects in this study were 107 of female students of MercuBuana Yogyakarta University. The data of this study were collected using the Tendency of Body Dysmorphic Disorder Scale and the Self Confident Scale. The data analysis method was used product-moment correlation. Based on the analysis, the coefficient correlation (r_{xy}) = -0,475 with the significant level = 0,000 ($p < 0,010$), which means that there is a negative relationship between tendency of body dysmorphic disorder with self confident among female students of MercuBuana Yogyakarta University. The coefficient determination (R^2) = 0.225, so tendency of body dysmorphic disorder contributes effectively 22,5% to self confident while the remaining 77,5% is derived from other factors.

Keywords: Tendency of Body Dysmorphic Disorder, Self Confidence

email : ihsanbudi776@gmail.com,

Fakultas Psikologi Universitas MercuBuana Yogyakarta
Jalan Wates KM 10 Yogyakarta

Pendahuluan

Menurut Sarwono (2006), mahasiswa mempunyai rentang usia 18-31 tahun. Mahasiswa tergolong dalam fase remaja akhir, hal ini sejalan dengan pendapat dari Monks (2006) bahwa remaja akhir adalah remaja dengan rentang usia 18 – 21 tahun. Mahasiswa sebagai remaja yang mempunyai berbagai tugas perkembangan, disisi lain juga sedang berada pada periodeperalihan. Mahasiswa yang berada pada periodeperalihan, mengalami status yang tidak jelas dan terdapatkeraguanakanperan yang harus dilakukan (Hurlock, 2003). Proses pencarianperanini, bisa juga disebut dengan proses pembentukan identitas diri. Dalam proses pembentukan identitas diri, ada remaja yang melewati fase tersebut dengan cepat dan ada pula yang lambat, bahkan ada kemungkinan mengalami kegagalan. Kegagalan yang dialami remaja dalam proses pembentukan identitas diri membuat remaja mengembangkan perilaku menyimpang (*delinquent*), melakukan kriminalitas, atau menutup diri (mengisolasi diri) dari masyarakat (Ramdhanu, Sunarya & Nurhudaya, 2019). Salah satu penyebab gagalnya proses pembentukan identitas diri yaitu kurangnya kepercayaan diri (Fitri, dkk, 2018).

Menurut Willis, kepercayaan diri adalah perasaan yakin yang dimiliki oleh seseorang yang mampu menanggulangi suatu permasalahan dengan cara terbaik sehingga dapat memberikan sesuatu yang berguna bagi orang lain (Ghufron&Rini, 2012). Menurut Lauster, orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif yaitu orang yang memiliki (1) keyakinan kemampuan diri; (2) optimis; (3) objektif; (4) bertanggungjawab; (5) rasional dan realistis (Ghufron&Rini, 2012). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Syam & Amri tahun 2017, mengatakan bahwa kepercayaan diri yang dimiliki oleh mahasiswa berada pada rata-rata atau tidak rendah dan tidak tinggi. Hal ini didukung dengan hasil wawancara yang menunjukkan 6 dari 10 mahasiswi mengungkapkan bahwa kepercayaan diri dirasakan cenderung rendah. Hal ini ditunjukkan dengan perasaan ragu dengan kemampuan yang dimiliki, merasa tidak mampu mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki disebabkan oleh beberapa hal antara lain adanya pola pikir yang salah mengenai penampilan diri. Mahasiswi tersebut merasa bahwa memiliki kekurangan dalam penampilan yang pada akhirnya membuat menjadi cenderung tidak percaya diri untuk mengoptimalkan kemampuan dalam diri.

Mahasiswa perlu mempunyai kepercayaan diri hal ini dikarenakan dengan adanya kepercayaan diri, mahasiswa akan mudah berinteraksi dengan mahasiswa lainnya, mampu mengeluarkan pendapat tanpa ada keraguan dan menghargai pendapat orang lain, mampu bertindak dan berpikir positif dalam pengambilan keputusan (Syam&Amri, 2017). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Zahara (2018), mahasiswa yang mempunyai kepercayaan diri yang rendah akan kesulitan dalam mewujudkan dan mengembangkan potensi dirinya. Hal ini dikarenakan dengan rasa percaya diri yang rendah, mahasiswa akan kesulitan dalam

menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang baru, tidak mempunyai pegangan hidup yang kuat dan kurang mampu mengembangkan motivasinya. Sebaliknya mahasiswa yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi akan sanggup belajar dan bekerja keras guna mencapai kemajuan serta penuh keyakinan terhadap peran yang dijalankannya.

Menurut Santrock (2003) faktor-faktor yang dapat mendukung terwujudnya kepercayaan diri, yang pertama yaitu penampilan fisik, konsep diri, hubungan dengan orang tua, dan hubungan dengan teman sebaya. Menurut Santrock (2003), penampilan fisik merupakan faktor yang memiliki pengaruh besar terhadap kepercayaan diri. Hal ini didukung oleh penelitian dari Fitri, Nilma & Ifdil (2018), yang mengatakan terdapat fenomena yang mengindikasikan remaja kurang percaya diri, beberapa orang remaja merasa mempunyai ukuran badan terlalu besar, tinggi badan tidak sesuai dengan diharapkan, merasa dirinya kurang menarik, dan ada remaja yang senang menyendiri karena merasa dirinya tidak sebaik dengan temannya. Disisi lain, penelitian dari Sudardjo (2003), menunjukkan adanya perbedaan kepercayaan diri antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan, dimana mahasiswa perempuan memiliki kepercayaan diri yang rendah dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki. Hal ini menjadi dasar pemilihan subjek pada penelitian ini.

Penelitian dari Pusparini, Refdanita, Maigoda, & Briawan (2013), menyatakan remaja putrid memiliki ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya saat ini, atau bagian-bagian tubuh tertentu seperti kaki dan pinggul yang belum sesuai keinginan. Hal ini sering membuat remaja putrid menjadi tidak percaya diri. Penelitian dari Kurniawan, Briawan & Caraka (2015), menemukan bahwa remaja menentukan bentuk tubuhnya berdasarkan karakteristik atau kehidupan masyarakat modern, hal ini menimbulkan kekhawatiran yang mengganggu pikiran dan perasaan terkait tentang penampilan fisik.

Kekhawatiran terkait penampilan fisik yang dialami oleh remaja secara berlebihan tidak jarang menjadikan mereka mengalami kecenderungan *body dysmorphic disorder* (BDD). Menurut Ajzen (2005), Kecenderungan adalah kondisi dimana individu mempertahankan konsistensi diantara keyakinan, perasaan dan perilaku dari individu tersebut. Sementara itu Phillips (2009), mendefinisikan *body dysmorphic disorder* adalah gangguan ketika individu berlarut memikirkan tentang penampilan dirisendiri yang dinilai kurang. Individu akan merasakan kekhawatiran berlebihan, ketika individu merasa ada kelainan dalam penampilan fisik. Hal tersebut menyebabkan tekanan klinis signifikan atau penurunan fungsisosial, pekerjaan, atau fungsi penting lainnya. Rosen & Reiter (1996) mengungkapkan bahwa gejala-gejala *body dysmorphic disorder* meliputi penilaian negative terhadap penampilan, perasaan malu terhadap penampilan,

kepentingan berlebihan yang diberikan pada penampilan dalam evaluasi diri, menghindari aktivitas sosial, kamuflase tubuh dan *body checking*.

Penelitian dari Nurlita (2016) menegaskan bahwa kepercayaan diri dipengaruhi oleh *body dysmorphic disorder*. Individu yang mempunyai kecenderungan *body dysmorphic disorder* menekankan pikiran terkait pentingnya daya tarik fisik. Dengan logika ini, penekanan yang tidak proporsional terhadap daya tarik fisik membawa individu tersebut untuk menilai diri mereka negatif. Hal ini akan membuat mereka mengalami rendah diri, kecemasan, malu, mengalami kesedihan dan tidak percaya diri.

Berdasarkan pemaparan diatas, Rumusan masalah penelitian ini adalah mengetahui apakah ada hubungan antara kecenderungan *body dysmorphic disorder* dengan kepercayaan diri pada mahasiswi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Metode Penelitian

Kriteria subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswi Universitas Mercu Buana Yogyakarta berusia 18-21 tahun. Jumlah partisipan yaitu 107 mahasiswi. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan dua skala, yaitu Skala Kepercayaan Diri dengan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha (α) sebesar ,0925 (Sugiyanto, 2019) dan Skala Kecenderungan *Body Dismorphic Disorder* dengan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha (α) sebesar 0,932 (Tandy & Sukamtodalam Malida, 2019).

Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment* yang dikembangkan oleh Pearson untuk menguji hubungan antara kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* dengan Kepercayaan Diri. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program analisis SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 22.0 for window.

Hasil Dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,475 dan $p = 0,000$ ($p < 0,010$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi negative antara kecenderungan *body dysmorphic disorder* dengan kepercayaan diri. Hal tersebut sesuai dengan hipotesis yang diajukan peneliti yaitu semakin tinggi kecenderungan *body dysmorphic disorder* maka semakin rendah kepercayaan diri, dan sebaliknya semakin rendah kecenderungan *body dysmorphic disorder* maka semakin tinggi kepercayaan diri pada mahasiswi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Korelasi negative antara kecenderungan *body dysmorphic disorder* dengan kepercayaan diri dalam penelitian ini sesuai dengan pendapat dari Rosen & Reiter

(1996), yang menyatakan bahwa individu yang mengalami *body dysmorphic disorder* sering kali menghindari aktivitas sosial. Mahasiswawi yang merasa mempunyai penampilan diri yang berbeda membuat mahasiswawi merasa rendah diri. Hal ini disebabkan karena mahasiswawi berada dalam tekanan untuk mengembangkan ciri-ciri kepribadian yang diakui kelompok (Hurlock, 2003). Hal tersebut membuat mahasiswawi menjadi tidak percaya diri karena adanya ketakutan akan kegagalan dan kritik dari teman-temannya, sehingga mahasiswawi cenderung untuk menghindari resiko yang akan menimpanya. Sebaliknya, mahasiswawi yang memiliki kepuasan pada tubuh yang dimiliki, akan merasa percaya diri ketika berhadapan dengan orang lain. Mahasiswawi akan merasa nyaman ketika beraktivitas dengan orang lain karena mahasiswawi yang percaya diri yakin bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan melakukan sesuatu (Angelis, 2003).

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan, menunjukkan bahwa kecenderungan *body dysmorphic disorder* mahasiswawi berada pada kategori sedang yaitu sebesar 69,2% (74 subjek). Untuk hasil kategorisasi kepercayaan diri pada mahasiswawi menunjukkan bahwa terdapat 58,9% (63 subjek) berada dalam kategori tinggi. Dari hasil penelitian di lapangan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswawi yang mempunyai kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada kategori sedang tetap mempunyai kepercayaan diri yang tinggi. Hal ini disebabkan karena mahasiswawi sebagai kaum intelektual mampu berpikir positif terkait kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang dimiliki. Permasalahan terkait kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang dimiliki tidak berpengaruh besar terhadap kepercayaan diri pada mahasiswawi. Hal ini dikarenakan kepercayaan diri juga dipengaruhi oleh beberapa factor lain. Selain itu mahasiswawi di perguruan tinggi dididik pada situasi belajar yang menuntut mahasiswawi lebih mandiri, aktif, dan berinisiatif sehingga mampu meningkatkan kepercayaan diri pada mahasiswawi (Sudardjo, &Esti 2003).

Hasil analisis data menunjukkan koefisien determinasi atau (R^2) sebesar 0,225 yang menunjukkan bahwa sumbangan efektif kecenderungan *body dysmorphic disorder* terhadap kepercayaan diri sebesar 22,5%, sementara sisanya 77,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti, konsep diri, hubungan dengan orang tua dan hubungan dengan teman sebaya. Konsep diri merupakan salah satu factor yang dapat untuk meramalkan rasa percaya diri secara keseluruhan dari individu (Lord & Eccles dalam Santrock, 2003).

Faktor lain yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah hubungan dengan orang tua. Hubungan dengan orang tua berkaitan dengan ekspresi rasa kasih sayang, perhatian terhadap masalah yang dihadapi oleh anak, keharmonisan dirumah, partisipasi dalam aktivitas bersama keluarga, kesediaan untuk

memberikan pertolongan yang kompeten dan terarah kepada anak ketika mereka membutuhkannya, menetapkan peraturan yang jelas dan adil, mematuhi peraturan-peraturan tersebut, memberikan kebebasan pada anak dengan batas-batas yang telah ditentukan. Hal tersebut dapat meningkatkan rasa percaya diri anak (Coopersmith dalam Santrock, 2003).

Selain hubungan dengan orang tua, terdapat faktor lain yang juga mempengaruhi kepercayaan diri yaitu hubungan dengan teman sebaya. Suatu penelitian menunjukkan bahwa dukungan dari teman sebaya lebih berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri pada individu pada masa remaja awal dari pada anak-anak, meskipun dukungan orangtua juga merupakan faktor yang penting (Santrock, 2003). Dukungan teman sebaya merupakan faktor yang lebih penting dibandingkan dengan dukungan orang tua dimasa remaja akhir.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan terdapat hubungan yang negative antara kecenderungan *body dismorphic disorder* dengan kepercayaan diri pada mahasiswi. Artinya semakin tinggi kecenderungan *body dismorphic disorder* pada mahasiswi maka semakin rendah kepercayaan diri pada mahasiswi. sebaliknya, semakin rendah kecenderungan *body dismorphic disorder*, maka semakin tinggi kepercayaan diri pada mahasiswi.

Daftar Pustaka

- Ajzen, I. (2005). *Attitudes, Personality, and Behavior*. 2nd Edition. New York: Open University Press
- Angelis, D.B. (2003). *Confidence Sumber Sukses Dan Kemandirian*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi Dua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Elfiky, I. (2015). *Terapi Berpikir Positif*. Jakarta: Zaman
- Fitri E., Nilma Z., & Ifdil. (2018). Profil kepercayaan diri remaja serta faktor-faktor yang mempengaruhi. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*. 4 (1)
- Ghufron, M.N., & Rini, R.S. (2012). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: ArRuzz Media
- Hurlock E.B. (2003). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih bahasa: Istiwidayati & Soedjarwo. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga

- Iswidharmanjaya & Agung. (2005). *Satu hari menjadi lebih percaya diri*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Monks, F.J., Knoers, A.M.P., Haditono, S.R. (2006). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Nourmalita, M. (2016). Pengaruh citra tubuh terhadap gejala body dysmorphic disorder yang dimediasi harga diri pada remaja putri, 19–20.
- Oktaviana, R. (2013). Hubungan antara self esteem dengan kecenderungan body dysmorphic disorder pada siswa YPAC Palembang. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*. 7 (2)
- Phillips, K. (2009). *Understanding Body Dysmorphic Disorder*. New York: Oxford University Press
- Pusparini, Refdanita, Maigoda T., & Briawan D. (2013). Studi kualitatif persepsi citra tubuh remaja yang kurus dan gemuk serta upaya untuk mencapai tubuh ideal pada siswi SMA Negeri 1 kota Bogor. *Jurnal Kesehatan*. 6 (1)
- Ramdhanu C.A, Sunarya & Nurhudaya. (2019). Faktor – faktor yang mempengaruhi identitas diri. 3 (1)
- Rosen J., & Reiter J.C. (1996). Kognitif-behavioral body image therapy for body dysmorphic disorder. *Journal in department of psychology*. University of Vermont
- Siska, Sudardjo & Esti, H.P. (2003). Kepercayaan diri dan kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. 2
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga
- Sarwono, S.W. (2006). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo
- Sudardjo, S., & Esti, H.P. (2003). Kepercayaan diri dan kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. 6
- Sugiyanto, N.H.K. (2019). *Hubungan antara kepercayaan diri dan dukungan social teman sebaya dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Mercu Buana Yogyakarta
- Sugiyono, (2016). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Syam, A., & Amri. (2017). Pengaruh kepercayaan diri (self-confidence) berbasis kaderisasi IMM terhadap prestasi belajar mahasiswa (studi kasus di program studi pendidikan biologi fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Muhammadiyah Parepare. *Jurnal Biotek*,5(1).

Yunnanto&Dewi. (2015). Hubungan antara konsep diri dengan komunikasi interpersonal pada mahasiswa FIP UNESA. *Jurnal Psikologi*. 3 (2).

Zahara, F. (2018). Hubungan antara kepercayaan diri dengan interaksisosial pada mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan. *Kognisi Jurnal*. 2 (2)