



Hubungan Antara Citra Tubuh dan *Self-Esteem* dengan *Body Dysmorphic Disorder* pada Wanita Dewasa Awal

Ellysa Hidayatul Husni¹, Latifah Nur Ahyani²

^{1,2}Universitas Muria Kudus, Indonesia

E-mail: ellysasaaaa@gmail.com

Article Info	Abstract
Article History Received: 2025-06-10 Revised: 2025-07-20 Published: 2025-08-09 Keywords: <i>Body Dysmorphic Disorder;</i> <i>Body Image;</i> <i>Self-Esteem.</i>	This study aims to examine the relationship between body image and self-esteem with body dysmorphic disorder (BDD) among early adult women in Kudus and Jepara. BDD is a psychological disorder characterized by excessive preoccupation with perceived physical flaws that are often minor or invisible. Body image and self-esteem are two essential psychological constructs hypothesized to influence susceptibility to BDD. The study employed a quantitative correlational design with a sample of 100 women aged 20–30 years selected through quota sampling. Instruments used included body image, self-esteem, and BDD scales developed based on the theories of Cash & Pruzinsky (2002), Mruk (2013), and Phillips (2009). Data were analyzed using Pearson's correlation and multiple regression. Results revealed a significant negative correlation between body image and BDD ($r = -0.327, p < 0.05$), and between self-esteem and BDD ($r = -0.418, p < 0.01$). Collectively, body image and self-esteem contributed 18.9% to the variance in BDD ($R^2 = 0.189$). These findings emphasize that low self-esteem and negative body image increase the likelihood of experiencing BDD. This research offers valuable implications for psychological interventions in preventing and managing BDD by promoting positive body image and enhancing self-esteem.
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2025-06-10 Direvisi: 2025-07-20 Dipublikasi: 2025-08-09 Kata kunci: <i>Body Dysmorphic Disorder;</i> <i>Citra Tubuh;</i> <i>Self-Esteem.</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dan self-esteem dengan body dysmorphic disorder (BDD) pada wanita dewasa awal di Kota Kudus dan Jepara. Body dysmorphic disorder merupakan gangguan psikologis yang ditandai oleh obsesi berlebihan terhadap kekurangan fisik yang sebenarnya tidak signifikan. Citra tubuh dan self-esteem merupakan dua faktor psikologis penting yang diduga berperan dalam mempengaruhi tingkat kerentanan terhadap BDD. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel terdiri dari 100 wanita berusia 20–30 tahun yang dipilih melalui teknik kuota sampling. Instrumen penelitian meliputi skala citra tubuh, self-esteem, dan BDD yang dikembangkan berdasarkan teori Cash & Pruzinsky (2002), Mruk (2013), dan Phillips (2009). Analisis data menggunakan uji korelasi Pearson dan regresi berganda. Hasil menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara citra tubuh dengan BDD ($r = -0,327, p < 0,05$), serta self-esteem dengan BDD ($r = -0,418, p < 0,01$). Secara simultan, citra tubuh dan self-esteem memberikan kontribusi sebesar 18,9% terhadap variasi BDD ($R^2 = 0,189$). Temuan ini menegaskan bahwa rendahnya self-esteem dan citra tubuh negatif meningkatkan risiko individu mengalami BDD. Penelitian ini memberikan implikasi penting bagi intervensi psikologis dalam pencegahan dan penanganan gangguan dismorfik tubuh, khususnya dengan menekankan pentingnya peningkatan self-esteem dan pembentukan citra tubuh yang positif.

I. PENDAHULUAN

Kecantikan fisik telah menjadi fokus utama dalam kehidupan wanita sejak usia dini, di mana penampilan fisik sering dipandang memiliki dampak signifikan terhadap kelangsungan hidup mereka. Wilistiyani & Winta (2022) menjelaskan bahwa wanita yang mendapatkan pujian dari lingkungan terdekat biasanya lebih banyak dipuji karena penampilan fisik seperti kecantikan, kesempurnaan, dan daya tarik, namun jarang mendapat apresiasi atas kepintaran, keberanian,

dan keunggulan lainnya. Fenomena ini semakin diperkuat oleh tren globalisasi yang meluas ke seluruh dunia, sehingga penampilan fisik yang menarik menjadi syarat penting karena individu dengan penampilan menarik sering dipandang sebagai pribadi yang lebih pintar, menyenangkan, bersemangat, dan memiliki prospek masa depan yang cerah (Yan & Bissell, 2014). Kumalasari & Rahayu (2022) menekankan bahwa persepsi tubuh ideal pada wanita sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan budaya,

yang menyebabkan masyarakat memberikan perhatian besar terhadap bentuk tubuh wanita dan menjadikan penampilan fisik sebagai hal yang krusial di era modern. Pada masa dewasa awal, perhatian terhadap penampilan fisik menjadi semakin intensif karena berbagai perubahan yang terjadi, seperti peningkatan jaringan lemak tubuh hingga usia 20 tahun dan penurunan kekuatan serta kesehatan sendi otot yang mulai terjadi sekitar usia 30 tahun (Santrock dalam Putri, 2018). Untuk memenuhi keinginan mempertahankan penampilan ideal, wanita melakukan berbagai upaya perawatan tubuh dan penampilan fisik secara menyeluruh melalui klinik kecantikan atau pusat kebugaran (Prakarsa & Nurafia, 2019).

Obsesi terhadap penampilan fisik yang berlebihan dapat menimbulkan dampak psikologis yang serius. Kasus artis Megan Fox yang mengalami kecemasan berlebihan terkait citra tubuhnya dan mendapat pelecehan media akibat bentuk tubuhnya yang seksi (liputan6.com, 2021), serta kasus Chiara Dell'Abate yang menjalani 20 kali operasi plastik dan 72 tindakan untuk mewujudkan keinginannya menjadi manusia kucing (health.okezone.com, 2023), menunjukkan betapa ekstremnya upaya yang dilakukan individu untuk mencapai standar kecantikan yang diinginkan. Ketidakpuasan terhadap penampilan fisik yang berlebihan ini dapat berkembang menjadi permasalahan psikologis serius yang disebut *body dysmorphic disorder* (Albertson et al., 2015). *Body dysmorphic disorder* merupakan gangguan psikologis yang ditandai dengan pemikiran obsesif atau ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, di mana individu menganggap dirinya memiliki cacat atau kekurangan fisik padahal kenyataannya mereka terlihat normal bahkan menarik di mata orang lain (Adriani et al., 2021). Individu dengan gangguan ini cenderung perfeksionis dalam penampilan, tidak tegas, terlalu emosional terhadap penolakan, memiliki harga diri rendah, introvert, dan terhambat dalam lingkungan sosial (Adriani et al., 2021). Wilhelm et al. (2013) menjelaskan bahwa individu dengan *body dysmorphic disorder* sering menganggap dirinya sia-sia dan merasa malu karena terlalu fokus pada pentingnya penampilan fisik.

Prevalensi *body dysmorphic disorder* cukup signifikan dalam populasi umum. Buenfil & Sánchez (2025) melaporkan bahwa prevalensi gangguan ini mencapai sekitar 17% pada populasi umum, dengan angka yang lebih tinggi pada perempuan (16%) dibandingkan laki-laki

(11%). Pada kelompok khusus, prevalensi mencapai 24% pada pasien bedah plastik, 18% pada pasien psikiatri, dan 16% pada pasien dermatologi, menunjukkan pentingnya deteksi dini dan penanganan khusus pada kelompok-kelompok ini. Kandeger et al. (2018) menjelaskan bahwa *body dysmorphic disorder* menimbulkan dampak berupa penderitaan, stres, dan bahkan potensi tindakan kriminal, di mana individu akan terus-menerus mengecek dan memperhatikan penampilan sesuai standar yang diinginkan, termasuk melihat diri di cermin secara berlebihan. Faktor-faktor yang mempengaruhi *body dysmorphic disorder* meliputi faktor genetik, psikologis (harga diri, pengalaman, pelecehan fisik, perfeksionisme), dan sosial budaya (Phillips dalam Adolph, 2016). Selain itu, ketidakpuasan terhadap tubuh yang disebabkan penilaian negatif terhadap diri sendiri sangat berkaitan dengan citra tubuh atau *body image* individu (Ganeswari & Wilani, 2019).

Citra tubuh (*body image*) merupakan persepsi psikologis seseorang tentang bentuk dan ukuran tubuhnya, serta bagaimana individu tersebut mempersepsikan dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan dirasakan mengenai ukuran dan bentuk tubuhnya dibandingkan dengan penilaian orang lain (Nourmalita, 2016). Cash & Smolak (dalam Neneng et al., 2024) membedakan bahwa individu dengan citra tubuh negatif cenderung memandang dirinya kurang menarik secara fisik, sementara individu dengan citra tubuh positif mampu melihat dirinya sebagai sosok yang menarik atau setidaknya menerima dirinya apa adanya. Pada masa dewasa awal, perubahan fisik dan psikologis yang terjadi membuat individu mulai mengembangkan citra tubuh dengan membandingkan dirinya dengan orang lain mengenai bentuk tubuh (Islamiyah et al., 2023). Perempuan yang merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya biasanya dikaitkan dengan citra tubuh negatif dan lebih berisiko mengalami distorsi citra tubuh yang dapat berkembang menjadi *body dysmorphic disorder* (Rahmania & Ika, 2012). Hardisuryabrata (dalam Rahma & Herdajani, 2024) menekankan bahwa citra tubuh bersifat subjektif dan selalu berubah karena dipengaruhi oleh persepsi, imajinasi, emosi, suasana hati, lingkungan sosial, dan pengalaman fisik.

Penelitian Wilistiyani & Winta (2022) menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara *body image* dengan *body dysmorphic disorder* pada perempuan berusia 18-21 tahun ($r_{xy} = -0,225$, $p = 0,029$), mengindikasikan bahwa semakin rendah *body image* perempuan maka

semakin tinggi body dysmorphic disorder yang dialami. Temuan serupa dikemukakan oleh Divya & Emerson (2023) yang menemukan hubungan signifikan antara citra tubuh dengan body dysmorphic disorder, dengan tekanan media berperan dalam menciptakan standar kecantikan tidak realistis yang meningkatkan risiko gangguan ini. Faktor psikologis lain yang berperan penting dalam body dysmorphic disorder adalah self-esteem atau harga diri (Ghufron & Risnawita, 2010). Self-esteem merupakan penilaian diri yang dibuat individu terhadap dirinya sendiri, baik dalam hal positif maupun negatif (Baron dan Byrne dalam Prawesti & Dewi, 2016). Individu dengan self-esteem rendah cenderung berpikir negatif dan mudah mengalami depresi ketika berada dalam kondisi yang tidak baik (Effendi et al., 2016), sementara individu dengan self-esteem tinggi lebih menyadari kelebihan yang dimilikinya (Rogers dalam Rosalia et al., 2013; Aditomo & Retnowati, 2004). Penelitian Pamalingan & Kristinawati (2023) membuktikan pengaruh signifikan antara harga diri dengan kecenderungan body dysmorphic disorder, dengan kontribusi efektif sebesar 61,9% dan arah pengaruh negatif, yang berarti rendahnya self-esteem dapat meningkatkan kecenderungan body dysmorphic disorder. Temuan ini didukung oleh penelitian Chutani et al. (2022) yang juga menemukan hubungan signifikan antara self-esteem dengan body dysmorphic disorder, di mana penurunan harga diri meningkatkan kemungkinan terjadinya gangguan dismorfik tubuh.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Apakah terdapat hubungan antara citra tubuh dan self-esteem dengan body dysmorphic disorder pada wanita dewasa awal?"

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara citra tubuh dan self-esteem dengan body dysmorphic disorder pada wanita dewasa awal.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan mampu memperkaya pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi klinis terkait hubungan antara citra tubuh dan self-esteem dengan body dysmorphic disorder pada wanita dewasa awal. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang komprehensif bagi wanita dewasa awal mengenai pentingnya menghargai diri sendiri dan memahami faktor-faktor yang dapat

mempengaruhi persepsi terhadap tubuh mereka. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi dan landasan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji bidang serupa, sehingga dapat berkontribusi dalam pengembangan pengetahuan dan intervensi yang lebih efektif untuk mengatasi permasalahan body dysmorphic disorder pada populasi wanita dewasa awal.

II. METODE PENELITIAN

1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara citra tubuh dan self-esteem dengan body dysmorphic disorder pada wanita dewasa awal. Metode korelasional dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kekuatan dan arah hubungan antar variabel tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap subjek penelitian (Sugiyono, 2013).

2. Identifikasi Variabel

Variabel penelitian didefinisikan sebagai karakteristik atau atribut dari individu atau organisasi yang dapat diukur atau diobservasi, serta memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016). Penelitian ini melibatkan tiga variabel utama: body dysmorphic disorder sebagai variabel tergantung (*dependent variable*), serta citra tubuh dan self-esteem sebagai variabel bebas (*independent variables*). Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat, sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas.

3. Definisi Operasional

Body dysmorphic disorder didefinisikan sebagai gangguan mental yang ditandai dengan obsesi berlebihan terhadap cacat fisik yang sebenarnya kecil atau tidak terlihat oleh orang lain, dimana penderita merasa malu dan cemas sehingga sering menghindari interaksi sosial dan melakukan perilaku kompulsif. Variabel ini diukur menggunakan skala Likert berdasarkan aspek menurut Phillips (2009), yaitu preokupasi dan distress atau penurunan fungsi, dengan skor tinggi menunjukkan tingkat body dysmorphic disorder yang lebih besar. Citra tubuh merupakan gambaran yang

dimiliki seseorang mengenai bentuk dan penampilan fisiknya, yang mencakup perasaan serta penilaian terhadap tubuh tersebut. Pengukuran dilakukan berdasarkan aspek menurut Cash & Pruzinsky (2002) yang mencakup appearance evaluation (evaluasi penampilan), appearance orientation (orientasi penampilan), body areas satisfaction (kepuasan terhadap bagian tubuh), overweight preoccupation (kecemasan menjadi gemuk), dan self-classified weight (persepsi terhadap ukuran tubuh). Self-esteem didefinisikan sebagai penilaian seseorang terhadap nilai dan kemampuan dirinya sendiri yang memengaruhi rasa percaya diri, sikap, dan hubungan sosial. Pengukuran menggunakan aspek menurut Mruk (2013), yaitu competence (kompetensi) dan worthiness (kelayakan), dimana skor tinggi menunjukkan tingkat self-esteem yang lebih besar.

4. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal di daerah Kota Kudus dan Jepara, Jawa Tengah. Populasi merupakan kumpulan lengkap dari elemen atau objek yang memiliki karakteristik tertentu yang menjadi fokus dalam suatu penelitian (Nursalam, 2003; Kuncoro, 2003). Teknik pengambilan sampel menggunakan kuota sampling, yaitu teknik yang digunakan untuk memilih sampel dari suatu populasi berdasarkan karakteristik tertentu hingga mencapai jumlah yang diinginkan (Sugiyono, 2013). Kriteria sampel yang ditetapkan adalah 100 wanita dewasa awal dengan rentang usia 20-30 tahun yang berdomisili di daerah Kota Kudus dan Jepara serta bersedia mengisi kuesioner secara lengkap. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan aplikasi G*Power versi 3.1 dengan mempertimbangkan alpha error probability sebesar 0,01, effect size sebesar 0,3402041 yang diperoleh dari penelitian terdahulu Adriani et al. (2021) dengan R Square sebesar 0,462 dan Gracia & Akbar (2019) dengan R Square sebesar 0,201, serta tingkat power sebesar 0,9. Hasil analisis menunjukkan bahwa jumlah sampel minimal yang dibutuhkan adalah 79 responden.

5. Instrumen Penelitian

Pengumpulan data menggunakan tiga skala Likert dengan empat pilihan jawaban: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala Likert dipilih

karena merupakan metode pengukuran yang paling sering dipakai dalam penelitian survei untuk menilai sikap, persepsi, serta tingkat persetujuan atau ketidaksetujuan partisipan (Sugiyono, 2013). Skala Body Dysmorphic Disorder terdiri dari 20 item yang disusun berdasarkan aspek preokupasi dan distress atau penurunan fungsi menurut Phillips (2009), dengan pembagian 10 item favorable dan 10 item unfavorable. Skala Citra Tubuh menggunakan 40 item berdasarkan lima aspek menurut Cash & Pruzinsky (2002), terdiri dari 20 item favorable dan 20 item unfavorable. Skala Self-Esteem terdiri dari 20 item berdasarkan aspek competence dan worthiness menurut Mruk (2013), dengan pembagian 10 item favorable dan 10 item unfavorable. Sistem penilaian untuk item favorable: SS=4, S=3, TS=2, STS=1, sedangkan untuk item unfavorable menggunakan penilaian terbalik: SS=1, S=2, TS=3, STS=4.

6. Validitas dan Reliabilitas

Validitas instrumen diuji menggunakan validitas isi untuk mengungkapkan sejauh mana masing-masing item dalam alat ukur memenuhi tujuannya (Abdullah et al., 2022). Pengujian dilakukan dengan teknik product moment menggunakan program SPSS 25.0, dimana item dianggap valid jika koefisien korelasi antara item dan total skor sama dengan atau lebih dari 0,3 (Sugiyono, 2016). Reliabilitas instrumen diuji menggunakan teknik reliabilitas koefisien Alpha Cronbach untuk mengukur sejauh mana hasil pengukuran dapat menghasilkan data yang konsisten (Sugiyono, 2017). Reliabilitas yang baik adalah yang mendekati nilai 1, menunjukkan stabilitas alat ukur yang tinggi (Periantalo, 2016).

7. Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan metode regresi berganda dengan dua variabel prediktor untuk mencari hubungan antara citra tubuh (X1) dan self-esteem (X2) dengan body dysmorphic disorder (Y) menggunakan program SPSS 25.0. Sebelum analisis utama, dilakukan pengujian prasyarat meliputi: (1) uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov dimana data dianggap normal jika p-value > 0,05; (2) uji homogenitas menggunakan Levene's Test dimana data homogen jika p-value > 0,05; dan (3) uji linearitas menggunakan ANOVA dimana hubungan linear jika p-value < 0,05. Analisis hubungan

antar variabel dilakukan menggunakan uji korelasi product moment untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antara masing-masing variabel bebas dengan variabel tergantung. Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS 25.0 for Windows.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Partisipan

Penelitian ini melibatkan 100 responden wanita dewasa awal berusia 20-30 tahun yang berdomisili di wilayah Kota Kudus dan Jepara. Distribusi usia responden menunjukkan mayoritas berada pada rentang 21-22 tahun, dengan 22 responden (22%) berusia 21 tahun dan 32 responden (32%) berusia 22 tahun. Sebanyak 20 responden (20%) berusia 20 tahun, 14 responden (14%) berusia 23 tahun, dan 10 responden (10%) berusia 24 tahun. Distribusi usia lainnya menunjukkan frekuensi yang sangat rendah, dengan hanya 1 responden (1%) berusia 25 tahun dan 1 responden (1%) berusia 27 tahun. Berdasarkan domisili, mayoritas responden berasal dari Kota Kudus sebanyak 68 responden (68%), sedangkan 32 responden (32%) berasal dari Kota Jepara. Pemilihan kedua wilayah ini didasarkan pada karakteristik sosial dan budaya yang berbeda, dimana Kota Kudus dikenal sebagai pusat industri rokok kretek, sedangkan Kota Jepara terkenal dengan kerajinan ukir kayu. Kedua wilayah ini memiliki pertumbuhan ekonomi dan akses informasi yang cukup pesat, sehingga wanita dewasa awal di kedua wilayah ini semakin terpapar standar kecantikan modern melalui media sosial dan lingkungan sosialnya. Status pekerjaan responden didominasi oleh kelompok belum bekerja/mahasiswa sebanyak 88 responden (88%), sedangkan responden yang sudah bekerja hanya 12 responden (12%). Distribusi ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan masih dalam tahap pendidikan tinggi, yang merupakan periode kritis dalam pembentukan identitas dan citra diri.

2. Deskripsi Data Penelitian

Analisis deskriptif menunjukkan bahwa skor rata-rata (mean) untuk variabel citra tubuh adalah 51,14 dengan standar deviasi

9,540, dengan rentang skor minimum 28 dan maksimum 70.

Variabel self-esteem memiliki mean 51,24 dengan standar deviasi 8,409, rentang skor minimum 26 dan maksimum 68. Sementara itu, variabel body dysmorphic disorder menunjukkan mean 49,97 dengan standar deviasi 10,812, rentang skor minimum 19 dan maksimum 68.

Tabel 1. Descriptive Statistics

No.	Variabel	N	Mean	Std. Deviation	Min	Max
1.	Citra Tubuh	100	51,14	9,540	28	70
2.	Self-Esteem	100	51,24	8,409	26	68
3.	Body Dysmorphic Disorder	100	49,97	10,812	19	68

Kategorisasi data menunjukkan bahwa untuk variabel citra tubuh, 32% responden berada pada kategori sedang, 30% pada kategori tinggi, 26% pada kategori rendah, 6% pada kategori sangat tinggi, dan 6% pada kategori sangat rendah.

Untuk variabel self-esteem, 38% responden berada pada kategori sedang, 32% pada kategori tinggi, 21% pada kategori rendah, 4% pada kategori sangat tinggi, dan 5% pada kategori sangat rendah. Sementara untuk variabel body dysmorphic disorder, 36% responden berada pada kategori tinggi, 36% pada kategori sedang, 17% pada kategori rendah, 10% pada kategori sangat rendah, dan hanya 1% pada kategori sangat tinggi.

3. Uji Asumsi

Uji normalitas dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test dengan program SPSS 25.0. Hasil menunjukkan bahwa ketiga variabel berdistribusi normal dengan nilai signifikansi: citra tubuh $p = 0,059$ ($p > 0,05$), self-esteem $p = 0,013$ ($p > 0,05$), dan body dysmorphic disorder $p = 0,006$ ($p > 0,05$).

Meskipun nilai signifikansi untuk self-esteem dan body dysmorphic disorder kurang dari 0,05, dengan pertimbangan ukuran sampel yang cukup besar ($n=100$) dan mengacu pada teorema limit pusat, data masih dapat dianggap memenuhi asumsi normalitas untuk analisis parametrik.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

No.	Variabel	K-SZ	P (0.05)	Keterangan
1.	Citra Tubuh	0,087	0,059	Berdistribusi normal
2.	Self-Esteem	0,101	0,013	Berdistribusi normal
3.	Body Dysmorphic Disorder	0,108	0,006	Berdistribusi normal

Uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara citra tubuh dengan body dysmorphic disorder bersifat linear ($F = 1,444$, $p = 0,102 > 0,05$), begitu pula hubungan antara self-esteem dengan body dysmorphic disorder ($F = 1,034$, $p = 0,441 > 0,05$). Hasil ini mengindikasikan bahwa asumsi linearitas untuk analisis regresi terpenuhi.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	Sig. (p)	Keterangan
Citra Tubuh dengan Body Dysmorphic Disorder	1,444	0,102	Bersifat linier
Self-Esteem dengan Body Dysmorphic Disorder	1,034	0,441	Bersifat linier

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis mayor menggunakan analisis regresi berganda menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara citra tubuh dan self-esteem dengan body dysmorphic disorder ($R = 0,434$, $R^2 = 0,189$, $F = 11,827$, $p = 0,000 < 0,01$). Hasil ini menunjukkan bahwa variabel citra tubuh dan self-esteem secara bersama-sama memberikan sumbangan efektif sebesar 18,9% terhadap variasi body dysmorphic disorder pada wanita dewasa awal.

Tabel 4. Hasil Uji Regresi

Model	R	R ²	Adjusted R squared	Std. Error the Estimate	F	Sig (p)
1 Regression	0,434	0,189	0,172	9,838	11,827	0,000

Uji hipotesis minor pertama menggunakan analisis korelasi Product Moment menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara citra tubuh dengan body dysmorphic disorder ($r = -0,327$, $p = 0,001 < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi

citra tubuh positif yang dimiliki individu, maka semakin rendah kecenderungan mengalami body dysmorphic disorder, dan sebaliknya.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Citra Tubuh dengan Body Dysmorphic Disorder

Variabel	R	Sig. (p)
Citra Tubuh*Body Dysmorphic Disorder	-0,327	0,001

Uji hipotesis minor kedua menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara self-esteem dengan body dysmorphic disorder ($r = -0,418$, $p = 0,000 < 0,01$). Koefisien korelasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan citra tubuh menunjukkan bahwa self-esteem memiliki kontribusi yang lebih kuat dalam memprediksi body dysmorphic disorder.

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Self-Esteem dengan Body Dysmorphic Disorder

Variabel	R	Sig. (p)
Self-Esteem*Body Dysmorphic Disorder	-0,418	0,000

B. Pembahasan

Hasil penelitian ini mengkonfirmasi hipotesis yang diajukan, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan self-esteem dengan body dysmorphic disorder pada wanita dewasa awal. Temuan ini sejalan dengan pandangan Veale (2004) yang menyatakan bahwa body dysmorphic disorder merupakan gangguan psikologis yang ditandai oleh obsesi berlebihan terhadap kekurangan fisik yang dirasakan oleh penderitanya, meskipun cacat tersebut sebenarnya sering kali tidak terlihat atau sangat kecil bagi orang lain. Gangguan ini sering muncul pada wanita dewasa awal yang menghadapi tekanan sosial dan standar kecantikan yang tinggi, sehingga mereka menjadi lebih rentan terhadap kondisi ini. Sumbangan efektif sebesar 18,9% yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa citra tubuh dan self-esteem memiliki peran yang cukup substansial dalam menjelaskan variasi body dysmorphic disorder. Meskipun demikian, masih terdapat 81,1% varians yang dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam studi ini. Hal ini mengindikasikan kompleksitas body dysmorphic disorder sebagai gangguan multifaktorial yang dipengaruhi oleh berbagai aspek psikologis, sosial, dan biologis.

1. Hubungan Citra Tubuh dengan Body Dysmorphic Disorder

Hubungan negatif yang signifikan antara citra tubuh dengan body dysmorphic disorder ($r = -0,327$, $p = 0,001$) mendukung temuan penelitian sebelumnya. Hasil ini konsisten dengan studi Arji et al. (2016) yang berjudul "Role of Perfectionism and Body Image in the Prediction of Body Dysmorphic Disorder Symptoms", yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan body dysmorphic disorder, dimana gangguan citra tubuh dapat secara signifikan memprediksi gejala body dysmorphic disorder. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Annisyah & Susilarini (2022) yang berjudul "Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Citra Tubuh dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder pada Profesi Model di X Agency", yang menunjukkan bahwa citra tubuh memiliki hubungan yang signifikan dengan kecenderungan body dysmorphic disorder. Semakin positif citra tubuh yang dimiliki individu, semakin rendah kecenderungan mereka mengalami body dysmorphic disorder, dan sebaliknya.

Secara teoretis, ketika individu memiliki pandangan bahwa tubuhnya sudah ideal dan menarik sesuai dengan standar yang diharapkan, hal ini akan membentuk citra tubuh yang positif dalam dirinya. Citra tubuh yang positif tersebut tidak hanya membuat individu merasa puas dengan penampilannya, tetapi juga menimbulkan rasa bangga dan kebahagiaan atas tubuh yang dimilikinya. Sebaliknya, jika seseorang menilai bahwa bentuk tubuhnya kurang menarik, tidak proporsional, atau tidak sesuai dengan harapan dan standar kecantikan yang ada, maka citra tubuh yang terbentuk akan bersifat negatif (Rahma & Herdajani, 2024). Individu yang menunjukkan tanda-tanda body dysmorphic disorder umumnya memiliki pandangan negatif terhadap tubuhnya sendiri. Meskipun sudah berupaya merawat penampilan, mereka tetap merasa tidak puas karena selalu menganggap tubuhnya kurang ideal. Keyakinan bahwa tubuhnya tidak seimbang memicu penilaian negatif yang menyebabkan perasaan rendah diri, kecemasan, rasa malu, kesedihan, serta stres emosional yang akhirnya berdampak pada

menurunnya kemampuan berinteraksi sosial (Nurlita & Liliswanti, 2016).

2. Hubungan Self-Esteem dengan Body Dysmorphic Disorder

Hubungan negatif yang sangat signifikan antara self-esteem dengan body dysmorphic disorder ($r = -0,418$, $p = 0,000$) menunjukkan bahwa self-esteem memiliki kontribusi yang lebih kuat dibandingkan citra tubuh dalam memprediksi body dysmorphic disorder. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sinaga Zoraya & Satwika Wuri (2022) yang berjudul "Hubungan antara Self-Esteem dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder (BDD) Pada Mahasiswa", yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang bermakna antara self-esteem dan kecenderungan body dysmorphic disorder pada mahasiswa. Hasil penelitian ini juga dikuatkan oleh studi Narang (2024) dengan judul "Relationship between Body Dysmorphia and Self Esteem in Young Adults", yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara body dysmorphic disorder dan tingkat self-esteem pada dewasa muda. Individu yang memiliki self-esteem rendah cenderung menunjukkan gejala body dysmorphic disorder yang lebih tinggi, yang berarti mereka lebih sering merasa tidak puas dan terlalu fokus pada kekurangan fisik yang sebenarnya minor atau tidak terlihat oleh orang lain.

Faktor-faktor psikologis yang memengaruhi timbulnya body dysmorphic disorder sangat berkaitan dengan bagaimana seseorang melihat dan menilai dirinya sendiri, terutama mengenai penampilan fisik dan rasa harga diri. Ketidakpuasan yang mendalam dan pandangan negatif terhadap diri sendiri dapat memperkuat kemungkinan seseorang mengalami body dysmorphic disorder. Orang yang memiliki penilaian kurang positif terhadap penampilan dan nilai diri mereka cenderung lebih mudah terkena gangguan ini (Rahmawati & Yuniar, 2021). Hubungan antara self-esteem dan body dysmorphic disorder merupakan aspek krusial yang saling berhubungan dalam pemahaman mendalam mengenai gangguan ini. Self-esteem yang mengacu pada penilaian individu terhadap nilai dan harga dirinya, sering kali menurun secara signifikan pada orang

dengan body dysmorphic disorder. Gangguan ini ditandai oleh obsesi berlebihan terhadap cacat fisik yang dianggap serius, meskipun cacat tersebut mungkin tidak nyata atau sangat kecil, yang kemudian menimbulkan perasaan tidak berharga dan rendah diri. Individu dengan body dysmorphic disorder cenderung memiliki pandangan diri yang sangat negatif, tidak hanya terkait dengan penampilan fisik, tetapi juga mencakup aspek psikologis yang lebih luas, seperti perasaan gagal dan kurangnya penerimaan diri secara menyeluruh (Sumanty et al., 2018). Situasi ini menciptakan siklus negatif dimana ketidakpuasan terhadap penampilan memperburuk self-esteem, dan self-esteem yang rendah semakin memperkuat obsesi serta kecemasan terhadap penampilan fisik (Gracia & Akbar, 2019). Oleh karena itu, rendahnya self-esteem bukan hanya akibat dari body dysmorphic disorder, tetapi juga menjadi faktor yang memperkuat dan mempertahankan gejala gangguan tersebut.

3. Implikasi Teoritis dan Praktis

Temuan penelitian ini memberikan dukungan empiris terhadap model teoretis yang menjelaskan peran faktor psikologis dalam perkembangan body dysmorphic disorder. Ketika seseorang memiliki persepsi diri yang kurang memuaskan dan evaluasi diri yang rendah, hal ini menjadi faktor utama yang memicu gejala body dysmorphic disorder. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanganan yang efektif harus fokus pada peningkatan pandangan positif terhadap diri sendiri dan penguatan rasa harga diri. Dengan demikian, memperbaiki cara pandang seseorang terhadap dirinya dan meningkatkan keyakinan atas nilai pribadi diyakini dapat membantu mengurangi risiko munculnya body dysmorphic disorder pada wanita dewasa awal (Cash, 2012). Selain itu, self-esteem yang rendah pada penderita body dysmorphic disorder sering kali berperan dalam munculnya gangguan psikologis lain seperti depresi dan kecemasan, yang memperburuk kondisi secara keseluruhan (Indrati & Apriliana, 2018). Ketidakmampuan untuk menerima diri sendiri dan rasa malu yang mendalam membuat penderita cenderung menghindari interaksi sosial, sehingga

memperparah isolasi dan menurunkan kualitas hidup (Nisa et al., 2022). Hal ini menegaskan bahwa self-esteem memiliki peran penting dalam kesejahteraan psikologis penderita body dysmorphic disorder. Dalam konteks terapi, peningkatan self-esteem menjadi fokus utama yang dapat membantu mengurangi gejala body dysmorphic disorder. Pendekatan yang menekankan penerimaan diri dan pengembangan citra tubuh yang positif dapat membantu individu mengatasi obsesi terhadap cacat fisik dan meningkatkan rasa percaya diri (Srisayekti & Setiady, 2015).

4. Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian ini berhasil mengkonfirmasi hipotesis yang diajukan, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Penggunaan kuesioner sebagai alat pengukur bisa menyebabkan bias jawaban, karena peserta mungkin memberikan jawaban yang dianggap baik atau diterima secara sosial, terutama pada topik sensitif seperti self-esteem dan gangguan citra tubuh. Hal ini membuat data yang diperoleh kemungkinan tidak sepenuhnya mencerminkan kondisi sebenarnya. Selain itu, banyaknya pertanyaan yang harus dijawab tanpa terkecuali bisa membuat peserta merasa lelah atau bosan, sehingga jawaban yang diberikan kurang fokus atau asal-asalan. Hal ini dapat memengaruhi keakuratan data yang diperoleh dari penelitian. Penting untuk mempertimbangkan hal-hal tersebut dalam proses pengumpulan data agar hasil penelitian lebih valid dan dapat dipercaya. Keterbatasan lain adalah dominasi responden yang masih berstatus mahasiswa (88%), yang mungkin tidak sepenuhnya mewakili populasi wanita dewasa awal secara keseluruhan. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan sampel yang lebih beragam dari segi status pekerjaan dan latar belakang sosial ekonomi untuk meningkatkan generalisabilitas temuan.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Penelitian ini berhasil membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan self-esteem dengan body dysmorphic disorder pada wanita dewasa

awal di wilayah Kudus dan Jepara. Hasil analisis regresi berganda menunjukkan bahwa kedua variabel prediktor secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 18,9% terhadap variasi body dysmorphic disorder ($R = 0,434$, $R^2 = 0,189$, $F = 11,827$, $p = 0,000$), dengan self-esteem menunjukkan korelasi yang lebih kuat ($r = -0,418$, $p = 0,000$) dibandingkan citra tubuh ($r = -0,327$, $p = 0,001$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin rendah self-esteem dan semakin negatif citra tubuh yang dimiliki wanita dewasa awal, maka semakin tinggi kecenderungan mereka mengalami body dysmorphic disorder. Implikasi teoretis penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa body dysmorphic disorder merupakan gangguan multifaktorial yang sangat dipengaruhi oleh aspek psikologis internal individu, khususnya evaluasi diri dan persepsi terhadap penampilan fisik. Dengan mayoritas responden berada pada kategori sedang hingga tinggi untuk body dysmorphic disorder (72%), temuan ini menunjukkan urgensi perhatian terhadap kesehatan mental wanita dewasa awal yang semakin terpapar standar kecantikan tidak realistis melalui media sosial dan tekanan lingkungan. Penelitian ini memberikan landasan empiris bagi pengembangan intervensi preventif dan terapeutik yang berfokus pada peningkatan self-esteem dan pembentukan citra tubuh positif sebagai strategi utama dalam mencegah dan menangani body dysmorphic disorder pada populasi wanita dewasa awal.

B. Saran

1. Bagi Praktisi Kesehatan Mental: Mengembangkan program terapi kognitif-behavioral yang secara spesifik menargetkan peningkatan self-esteem dan rekonstruksi citra tubuh positif, dengan penekanan pada teknik cognitive restructuring untuk mengubah distorsi pemikiran terkait penampilan fisik dan implementasi body acceptance therapy untuk membantu klien mengembangkan hubungan yang lebih sehat dengan tubuh mereka.
2. Bagi Institusi Pendidikan Tinggi: Mengintegrasikan program edukasi kesehatan mental ke dalam kurikulum yang mencakup workshop tentang body positivity, self-acceptance, dan media literacy untuk membantu mahasiswi mengembangkan kemampuan kritis terhadap standar kecantikan yang tidak realistis serta menyediakan layanan konseling psikologis yang mudah diakses dengan konselor yang terlatih dalam menangani body image issues dan gangguan terkait.
3. Bagi Keluarga dan Lingkungan Sosial: Menciptakan lingkungan yang mendukung dengan memberikan apresiasi yang seimbang antara pencapaian akademik, karakter, dan penampilan fisik, menghindari komentar negatif atau perbandingan fisik yang dapat merusak self-esteem, serta aktif mempromosikan nilai-nilai body diversity dan self-acceptance dalam interaksi sehari-hari.
4. Bagi Media dan Industri Kecantikan: Mengadopsi praktik periklanan yang lebih bertanggung jawab dengan menampilkan keberagaman bentuk tubuh dan standar kecantikan yang realistis, mengurangi penggunaan filter dan editing berlebihan yang dapat menciptakan ekspektasi tidak realistis, serta aktif mempromosikan kampanye body positivity yang autentik dan inklusif.
5. Bagi Peneliti Selanjutnya: Melakukan penelitian longitudinal untuk memahami perkembangan body dysmorphic disorder dari waktu ke waktu, mengeksplorasi faktor-faktor protektif yang dapat mencegah gangguan ini, meneliti efektivitas berbagai jenis intervensi terapeutik, serta memperluas sampel penelitian untuk mencakup berbagai latar belakang sosial ekonomi dan budaya yang lebih beragam.
6. Bagi Pemerintah dan Pembuat Kebijakan: Mengembangkan kebijakan regulasi media sosial yang melindungi kesehatan mental remaja dan dewasa muda, mengalokasikan anggaran untuk program kesehatan mental berbasis komunitas, serta mengintegrasikan edukasi body image dan self-esteem ke dalam program kesehatan masyarakat di tingkat daerah.
7. Bagi Individu Wanita Dewasa Awal: Aktif mengembangkan self-awareness terhadap pengaruh media sosial dan standar kecantikan eksternal terhadap persepsi diri, berlatih teknik self-compassion dan mindfulness untuk meningkatkan penerimaan diri, mencari dukungan profesional ketika mengalami gejala body dysmorphic disorder, serta membangun jaringan sosial yang mendukung dan positif.

dalam memandang keberagaman bentuk tubuh dan definisi kecantikan.

<https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v4i2.3283>

DAFTAR RUJUKAN

- Abdussamad, Y. P. W., & Supradewi, R. (2020). Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Harga Diri Pada Remaja Akhir Penyandang Cacat Tuna Daksa. *Proyeksi*, 13(1), 98. <https://doi.org/10.30659/jp.13.1.98-108>
- Aditomo, A., & Retnowati, S. (2004). Perfeksionisme, Harga Diri, Dan Kecenderungan Depresi Pada Remaja Akhir. *Journal Psikologi*, 1(1), 1–14.
- Adolph, R. (2016). 1–23.
- Adriani, R., Sagir, A., & Fadhila, M. (2021a). Kebersyukuran Terhadap Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Terhadap Wanita Dewasa Awal. *Taujih: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 133–150. <https://journal.iain-samarinda.ac.id/index.php/TAUJIHAT/index>
- Adriani, R., Sagir, A., & Fadhila, M. (2021b). Pengaruh Kebersyukuran terhadap Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder pada Wanita Dewasa Awal di Kota Banjarmasin. *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 89–106. <https://doi.org/10.21093/tj.v2i2.3837>
- Akuntansi, J., Ekonomi, I., Aksenta, A., & Dewi, T. E. (2024). Pengaruh Customer Experience , Kemudahan Penggunaan , Promosi , Trust Terhadap Kepuasan Pelanggan Layanan Fitur GrabBike di Kota Samarinda. 05, 149–157.
- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2015). Self-Compassion and Body Dissatisfaction in Women: A Randomized Controlled Trial of a Brief Meditation Intervention. *Mindfulness*, 6(3), 444–454. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0277-3>
- Ali, A. bin. (2015). *View metadata, citation and similar papers at core.ac.uk*. 274–282.
- Allisa Nur Rahma, & Febi Herdajani. (2024). Hubungan Citra Tubuh dan Harga Diri dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder pada Remaja Putri Kelas XI di SMA X. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 4(2), 1–7.
- Amrizon, N. A., Ifdil, I., Syahputra, Y., Fadli, R. P., & Zola, N. (2022). Pengembangan dan validasi instrumen body dysmorphic disorder mahasiswa. 10(3), 572–578.
- Angelin, A. C., & Ikhssani, A. (2022). Gangguan Dismorfik Tubuh Pada Remaja. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 13(1), 10. <https://doi.org/10.32502/sm.v13i1.4330>
- Anggreni, D. (2022). *Penerbit STIKes Majapahit Mojokerto buku ajar*.
- Annisyah, K., & Susilarini, T. (2022). Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Citra Tubuh dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder pada Profesi Model di X Agency. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 2(3), 76–84. <https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v2i3.2129>
- Arji, M., Borjali, A., Sohrabi, F., & Farrokhi, N. A. (2016). Role of Perfectionism and Body Image in the Prediction of Body Dysmorphic Disorder Symptoms. *Avicenna Journal of Neuro Psych Physiology*, 3(3). <https://doi.org/10.5812/ajnpp.42560>
- Brigham et al. (2013). Scanned by CamScanner
عرازمك. A *Psicanalise Dos Contos de Fadas*. Tradução Arlene Caetano, 466.
- Cash, Thomas F; Pruzinsky, T. (2004). *Body image : a handbook of theory, research, and clinical practice*. New York : Guilford Press. https://archive.org/details/bodyimagehandboo0000unse_x2t0
- Chutani, D., Sushmita, P., & Singh Rathore, N. (2022). Relationship between Self Esteem and Body Dysmorphic Disorder among young adults. *International Journal of Advances in Engineering and Management (IJAEM)*, 4(12), 320–324. <https://doi.org/10.35629/5252-0412320324>
- coopersmith. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco, W. H. Freeman. <https://archive.org/details/antecedentsofsel00coop>

- Diana, N. N. (2019). Hubungan Self Esteem Dan Self Acceptance Dengan Body Dysmorphic Disorder Pada Mahasiswi. *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*, 8(5), 55.
- Effendi, Z., Poeranto, S., & Supriati, L. (2016). Pengaruh Terapi Kognitif Terhadap Peningkatan Harga Diri Remaja. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 2(4), 73–84. <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v2i4.5>
- Embretson, S. E., & Reise, S. P. (2013). Item response theory for psychologists. *Item Response Theory for Psychologists*, 1–371. <https://doi.org/10.4324/9781410605269>
- Fadli, F. (2019). Bunga Rampai: Apa itu Psikopatologi? “Rangkaian Catatan Ringkas Tentang Gangguan Jiwa.” *Unimal Press*, 53(9), 1–158.
- Fauzan, R. S. (2022). <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/PsikologiKreatifInovatif/issue/archive> E-ISSN: 2808-3849 P-ISSN: 2808-4411. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 2(3), 27–36.
- Ganeswari, A. A. I. G., & Wilani, N. M. A. (2019). Hubungan antara citra tubuh