

BODY DYSMORPHIC DISORDER

Oleh : Siti Nurzaakiyah dan Nandang Budiman

A. Konsep Dasar *Body Dysmorphic Disorder* (BDD)

1. Definisi *Body Dysmorphic Disorder* (BDD)

Body Dysmorphic Disorder (BDD) awalnya dikategorikan sebagai *dysmorphophobia*. Istilah tersebut untuk pertama kalinya dimunculkan oleh seorang dokter Italia yang bernama Morselli pada tahun 1886. *Dysmorphophobia* berasal dari bahasa Yunani, “*dysmorph*” yang berarti *misshapen* dalam bahasa Inggris. Kemudian namanya diresmikan oleh *American Psychiatric Classification* menjadi *Body Dysmorphic Disorder* (BDD). Sebenarnya, sejak Freud praktek sudah disinyalir mengenai gejala ini yang oleh Freud sendiri dinamakan sebagai ‘*wolf man*’. Karena gejala *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) tersebut terjadi pada seorang pria bernama Sergei Pankejeff yang mempunyai masalah dengan kecemasan terhadap bentuk hidungnya.

Istilah *Body Dysmorphic Disorder* (BDD), secara formal juga tercantum dalam *Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorder* (4th Ed), untuk menerangkan kondisi seseorang yang terus menerus memikirkan kekurangan fisik minor atau bahkan *imagine defect*. Akibatnya, individu itu tidak hanya merasa tertekan, bahkan kondisi tersebut melemahkan taraf berfungsinya individu dalam kehidupan sosial, pekerjaan atau bidang kehidupan lainnya (misalnya, kehidupan keluarga dan perkawinan).

Media kadang menyebutnya sebagai “*imagined ugliness syndrome*”. *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) dimasukkan ke dalam DSM IV di bawah *somatization disorders*. Keduanya merupakan gangguan tubuh (*somatoform*) yang disebabkan oleh pengaruh psikologis dan kesulitan emosional yang ditunjukkan dengan bentuk-bentuk perilaku tubuh tertentu. Kata “*soma*” berasal dari bahasa Yunani yang memiliki persamaan istilah dengan “*body*”. *Somatoform disorders* merupakan lima gangguan besar yang saling berhubungan (Bruno, 1989). Penjelasan sebagai berikut:

- a). *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) merupakan bentuk gangguan mental yang mempersepsi tubuh dengan ide-ide bahwa dirinya memiliki kekurangan yang berarti pada wajah dan badannya sehingga kekurangan itu membuatnya tidak menarik.
- b). *Conversion disorder* adalah suatu kapasitas kerusakan fisik yang disebabkan oleh konflik emosional.
- c). *Hypochondriasis* diartikan sebagai karakteristik gangguan mental yang kronis dan kecemasan yang irrasional mengenai kesehatan.
- d). *Somatization disorders* adalah kerusakan fisik yang ditandai oleh adanya kondisi saraf yang lemah dan pencapaian yang terus-menerus karena konflik psikis.
- e). *Somatoform pain disorders* merupakan gangguan perasaan sakit tanpa alasan yang jelas.

Para ahli memberikan pengertian untuk istilah BDD sebagai berikut.

- a). Menurut Watkins (2006), *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) adalah keasyikan dengan kekurangan fisik yang imajiner pada penampilan atau perhatian yang sangat berlebihan terhadap kekurangan yang sebenarnya tidak begitu berarti.
- b). *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) merupakan salah satu *body image disturbance* yang diartikan oleh Thompson (2002) sebagai taksiran terlalu tinggi terhadap ukuran tubuh tertentu ketika dibandingkan dengan ukuran yang objektif.
- c). *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) adalah gangguan mental yang diartikan sebagai keasyikan seseorang terhadap perasaan kekurangan penampilannya (Veale).

Secara klinis, *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) merupakan bagian dari *obsessive-compulsive disorder* (Watkins, 2006; Thompson, 2002). Kartini Kartono (1985:104) menjelaskan mengenai *Obsessive-Compulsive Disorder* (OCD) sebagai berikut.

Simptom reaksi *obsessif-compulsif* ialah kekacauan psikoneurotik dengan kecemasan-kecemasan, yang berkaitan dengan pikiran-pikiran yang tidak terkontrol, dan berhubungan dengan impuls-impuls repetitif untuk melakukan suatu perbuatan. Penderita sadar kalau pikiran dan kecemasan itu sia-sia, tidak pantas/tidak perlu, abnormal, absurd dan tidak mungkin. Namun ia tidak mampu mengontrolnya...

Secara sederhana, seorang yang terkena gangguan Body Dysmorphic Disorder (BDD) selalu mencemaskan penampilan karena merasa memiliki kekurangan pada tubuhnya (*body image* yang negatif). *Body image* adalah suatu pandangan internal seseorang mengenai penampilannya. "*Body image is an internal view of one's own appearance*" (Thompson, 2002). *Body image* juga mengandung arti sebagai persepsi dan penilaian tubuh, fungsi fisik, dan penampilan seseorang terhadap dirinya sendiri (Taylor, 2003:525). Menurut Roberta Honigman & David J. Castle, *body image* adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya; bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dia pikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas bagaimana 'kira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya. Sebenarnya, apa yang dia pikirkan dan rasakan, belum tentu benar-benar merepresentasikan keadaan yang aktual, namun lebih merupakan hasil penilaian diri yang subyektif.

Definisi Body Dysmorphic Disorder (BDD) dapat diindikasikan dengan gejala ketidak-puasan tingkat tinggi terhadap tubuh, pemikiran negatif atau hubungan kognisi terhadap bagian-bagian tubuh tertentu atau bahkan tingkatan yang tinggi dari penghindaran situasi sosial yang disebabkan perasaan-perasaan negatif mengenai tubuh. "*These measure may indicate high levels of body dissatisfaction, negative thoughts, or cognitions associated with certain body parts, or even high levels of social avoidance due to negative feelings about the body*" (Thompson, 2002).

Dengan demikian, Body Dysmorphic Disorder (BDD) adalah gangguan pada seseorang yang mengalami ketidak-puasan terhadap beberapa bagian tubuh dengan tingkat yang tinggi, kecemasan yang ditunjukkan dengan

perilaku *obsesif-kompulsif*, pikiran dan perasaan yang negatif mengenai tubuh, serta menghindari hubungan dan situasi sosial.

2. Teori *Body Dysmorphic Disorder* (BDD)

Body Dysmorphic Disorder (BDD) mencakup pikiran, perasaan, perilaku dan hubungan sosial. Penderita Body Dysmorphic Disorder (BDD) biasanya memfokuskan tidak hanya pada bagian tubuh tertentu, tetapi lebih ke bagian-bagian tubuh yang lain pula. Itulah yang membedakannya dengan *eating disorder/bulimia nervosa/anorexia nervosa* yang biasanya menyangkut gangguan kecemasan mengenai ukuran dan berat badan. Bagian-bagian tubuh yang sering dikeluhkan dan dicemaskan adalah rambut, hidung, kulit, gigi, alat kelamin, struktur wajah, kaki, pipi, lengan, bibir, dagu, perut, pinggang, pinggul, paha, alis mata, kepala, telinga, dada, bekas luka, dan ukuran tinggi atau berat badan.

Body Dysmorphic Disorder (BDD) tidak teridentifikasi pada kecemasan penampilan yang ringan. Karena pada kenyataan yang ditunjukkan dengan hasil penelitian, 30-40% warga Amerika mempunyai perasaan demikian. Orang yang mempunyai gangguan *body image* dengan kecemasan dan depresi dalam jangka waktu relatif singkat pun tidak dapat didiagnosis sebagai indikator Body Dysmorphic Disorder (BDD) (Watkins, 2006).

Penderita Body Dysmorphic Disorder (BDD) menghabiskan waktunya berjam-jam per hari untuk memfokuskan perhatian pada kekurangan imajiner yang dirasakannya. Untuk menegaskan diagnosis mengenai Body Dysmorphic Disorder (BDD), dapat diukur dari tingkat *distress* yang signifikan, hubungan sosial yang buruk, misalnya sampai enggan sekolah atau bekerja, dan penurunan kepribadian serta peran sosial.

3. Gejala *Body Dysmorphic Disorder* (BDD)

Bentuk-bentuk perilaku yang mengindikasikan Body Dysmorphic Disorder (BDD) (menurut Watkins, 2006; Thompson, 2002; Wikipedia, 2006; Weinshenker, 2001; dan David Veale) adalah sebagai berikut.

- a. Secara berkala mengamati bentuk penampilan lebih dari satu jam per hari atau menghindari sesuatu yang dapat memperlihatkan penampilan, seperti melalui cermin atau kamera.
- b. Mengukur atau menyentuh kekurangan yang dirasakannya secara berulang-ulang.
- c. Meminta pendapat yang dapat mengukuhkan penampilan setiap saat.
- d. Mengkamufleskan kekurangan fisik yang dirasakannya.
- e. Menghindari situasi dan hubungan sosial.
- f. Mempunyai sikap obsesi terhadap selebritis atau model yang mempengaruhi idealitas penampilan fisiknya.
- g. Berpikir untuk melakukan operasi plastik.
- h. Selalu tidak puas dengan diagnosis *dermatologist* atau ahli bedah plastik.
- i. Mengubah-ubah gaya dan model rambut untuk menutupi kekurangan yang dirasakannya.
- j. Mengubah warna kulit yang diharapkan memberi kepuasan pada penampilan.
- k. Berdiet secara ketat dengan kepuasan tanpa akhir.

Weinshenker (2001) menyatakan bahwa kecemasan, rasa malu dan juga depresi acapkali merupakan konsekuensi dari gangguan ini.

4. Faktor Penyebab Body Dysmorphic Disorder (BDD)

Sampai saat ini, belum ada penelitian yang memastikan penyebab Body Dysmorphic Disorder (BDD) dengan jelas. Riwayat dilecehkan tubuhnya pada masa kanak-kanak, tidak dicintai orang tua, dan mempunyai penyakit yang mempengaruhi penampilan, jerawat misalnya, bisa dikategorikan menjadi penyebab gejala Body Dysmorphic Disorder (BDD). Jika diklasifikasikan, ada dua aspek yang masih menjadi dugaan penyebab Body Dysmorphic Disorder (BDD). *Pertama*, adanya ketidakseimbangan cairan kimia (hormon *serotonin*)

di dalam otak, yang berpengaruh terhadap kapasitas obsesi. *Kedua*, kemungkinan faktor-faktor sifat, psikologis, maupun budaya.