



Hubungan *Body Image* Dengan *Body Dysmorphic Disorder* Pada Remaja Di SMK 2 Godean

Fachrul Umam Maflix^{1*}, Rizqi Wahyu Hidayati²

¹⁻²Nursing Department, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Ambarketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55294
e-mail : 2023fachrul@gmail.com

*corresponding author

ABSTRACT

Background : Body perception disorders, such as Body Dysmorphic Disorder (BDD), are psychological conditions often rooted in negative body image and commonly emerge during adolescence. Left untreated, BDD can lead to serious consequences, including social withdrawal, self-harm, and even suicide. Understanding the link between body image and BDD is crucial for developing effective preventive interventions.

Objective : This study aims to determine the relationship between body image and body dysmorphic disorder in adolescents at SMK Negeri 2 Godean .

Methods : The design was a quantitative correlational with a cross-sectional. The sample was 75 grade eleven students from three majors selected through proportionate stratified random sampling. Inclusion criteria aged 15-18 years and still actively enrolled, and exclusion criteria had medically diagnosed mental disorders, routine medication, and physical disabilities that made it difficult to assess body image. Data were collected using valid and reliable body image and body dysmorphic disorder questionnaires. Chi-Square test was used for data analysis.

Result : Most respondents had a positive body image as many as 52 respondents(69.3%) and negative as many as 23 respondents(30.7%). For body dysmorphic disorder, 32 respondents (42.7%) were in the moderate category, 27 respondents (36%) in the severe category, and 16 respondents (21.3%) in the mild category. Chi-Square test results showed a p value =0.333 (p> 0.05), which means there is no significant relationship between body image and BDD in students of SMK 2 Godean.

Conclusion : There is no statistically significant relationship between body image and body dysmorphic disorder, with a negative relationship direction. The limitation of this study was that there are lack control over two factors, self-efficacy or self-confidence and the social support system originating from teachers, family, and peers. Therefore, future studies are expected to control other variables that may influence body dysmorphic disorder, including self-efficacy, social support, and the influence of social media on adolescents' perceptions.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



ARTICLE INFO

Article history

Received : 28 January 2026
Revised : 24 April 2026
Accepted. : 20 June 2026

Keywords

Body Image
Body Dysmorphic Disorder
Adolescents
Vocational School
Selfconfidence

I. Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode transisi penting antara masa kanak-kanak dan dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial yang signifikan. Menurut *World Health Organization*^[1], remaja berada pada rentang usia 10–16 tahun dan mencakup sekitar 18% dari populasi dunia. Di Indonesia, hasil Sensus Penduduk tahun 2020 menunjukkan bahwa kelompok usia remaja mencapai 27,94% dari total penduduk^[2]. Fase ini dianggap krusial karena pada masa remaja individu mulai membentuk identitas diri, meningkatkan interaksi sosial, serta mulai memiliki perhatian yang besar terhadap penampilan fisik dan tubuhnya^[3].

Perhatian remaja terhadap tubuhnya berhubungan erat dengan konsep *body image*. *Body image* didefinisikan sebagai persepsi, perasaan, dan sikap individu terhadap tubuhnya, baik yang bersifat positif maupun negatif^[4]. *Body image* positif akan mendorong penerimaan diri, kepercayaan diri, serta perkembangan psikososial yang sehat. Sebaliknya, *body image* negatif berhubungan dengan ketidakpuasan tubuh, rendahnya harga diri, serta berbagai masalah psikologis, termasuk depresi, kecemasan, hingga risiko gangguan makan^[5]. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa lebih dari 55% remaja memiliki *body image* negatif^[6].

Salah satu gangguan yang erat kaitannya dengan *body image* negatif adalah *Body Dysmorphic Disorder* (BDD). BDD merupakan gangguan mental yang ditandai dengan preokupasi berlebihan terhadap kekurangan fisik yang sebenarnya minimal atau bahkan tidak terlihat oleh orang lain^[7]. Individu dengan BDD sering kali melakukan perilaku kompulsif, seperti bercermin berulang kali, menutupi penampilan dengan make up atau pakaian tertentu, serta menghindari interaksi sosial karena rasa malu terhadap tubuhnya. Prevalensi global BDD diperkirakan berkisar antara 1,7% hingga 2,9% populasi, dengan angka lebih tinggi ditemukan pada remaja dibandingkan kelompok usia dewasa^[8].

Dampak BDD pada remaja cukup serius. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan BDD berisiko mengalami putus sekolah, isolasi sosial, penyalahgunaan zat, *self-harm*, hingga percobaan bunuh diri^[9]. Sebuah survei di Indonesia bahkan melaporkan bahwa remaja dengan citra tubuh negatif memiliki kecenderungan depresi (38,75%), *self-harm* (20,21%), serta percobaan bunuh diri (0,4%) (I- NAMHS, 2020). Hal ini menunjukkan urgensi pentingnya penelitian mengenai hubungan *body image* dengan BDD pada remaja di Indonesia^[10].

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang bervariasi terkait hubungan antara *body image* dan *body dysmorphic disorder* (BDD) pada remaja. Beberapa studi menemukan hubungan negatif yang signifikan, sementara penelitian lain melaporkan bahwa kepuasan tubuh yang baik tidak selalu diikuti dengan rendahnya risiko BDD. Kebaruan penelitian ini terletak pada kajian hubungan *body image* dan BDD pada remaja SMK dengan jurusan berbasis estetika, yang memiliki karakteristik lingkungan berbeda dan relatif jarang diteliti. Penelitian ini juga menyempurnakan temuan sebelumnya dengan menunjukkan bahwa *body image* positif tidak selalu berkorelasi dengan rendahnya tingkat BDD, sehingga menegaskan peran faktor lain di luar persepsi tubuh secara umum^[11].

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan *body dysmorphic disorder* pada remaja di SMK Negeri 2 Godean. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi preventif di sekolah untuk mencegah gangguan kesehatan mental terkait citra tubuh, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional* yang dilaksanakan di SMK Negeri 2 Godean, Sleman, Yogyakarta pada bulan Mei 2025 dan mendapatkan persetujuan etik dari komite etik Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan nomor Skep/249/KEP/VI/2025. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI berjumlah 852 orang. Sampel sebanyak 75 responden ditentukan menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* berdasarkan perhitungan rumus korelasi Dahlan^[12]. Kriteria inklusi yaitu siswa berusia 15–18 tahun dan masih aktif bersekolah, sedangkan kriteria eksklusi meliputi adanya riwayat gangguan mental terdiagnosis medis, pengobatan rutin, serta disabilitas fisik yang memengaruhi penilaian *body image*.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas yaitu *body image* dan variabel terikat yaitu *body dysmorphic disorder*. *Body image* diukur menggunakan kuesioner yang diadaptasi dari Harefa (2022) dengan 30 item pernyataan skala Likert 1–5, dengan kategori positif (91–150) dan negatif (30–90). Sementara itu, *body dysmorphic disorder* diukur dengan kuesioner yang diadaptasi dari Diana (2019)

berjumlah 17 item pernyataan skala Likert 1–4, dengan kategori ringan (<38), sedang (38–46), dan berat (>46). Kedua instrumen telah teruji validitas dengan nilai r table >0,422-0,587 dan r ix \geq 0,327 – 0,557 serta reliabilitas dengan nilai *Cronbach's alpha* masing-masing 0,926 untuk *body image* dan 0,750 untuk *body dysmorphic disorder*.

Pengumpulan data secara daring dilakukan menggunakan *Google Form* dengan pengaturan satu kali pengisian per akun untuk mencegah pengisian ganda. Selain itu, peneliti memberikan penjelasan dan petunjuk pengisian yang jelas serta menyertakan *informed consent* guna memastikan pemahaman dan keseriusan responden dalam menjawab kuesioner. Data yang terkumpul dianalisis dengan analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden, *body image*, dan *body dysmorphic disorder*, serta analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan bantuan SPSS versi 26 pada tingkat signifikansi $p < 0,05$.

3. Hasil Dan Pembahasan

Karakteristik responden dalam penelitian ini berjumlah 75 siswa SMK 2 Godean. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (97,3%), sedangkan laki-laki hanya 2,7%. Berdasarkan jurusan, distribusi relatif seimbang dengan dominasi jurusan Kecantikan (34,7%), diikuti Tata Busana (33,3%) dan Tata Boga (32,0%). Sebanyak 60% responden tidak memiliki riwayat trauma, sedangkan 40% lainnya pernah mengalami trauma. Sementara itu, lebih dari separuh responden (56%) melaporkan pernah mengalami *bullying*.

Tabel 1. Karakteristik Responden Siswa-Siswi SMK 2 Godean (N=75)

Karakteristik	Frekuensi (n=75)	Persentase(%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	2	2.7
Perempuan	73	97.3
Total	75	100.0
Jurusan		
Tata Busana	25	33.3
Kecantikan	26	34.7
Tata Boga	24	32.0
Total	75	100.0
Riwayat Trauma		
Pernah	30	40.0
Tidak Pernah	45	60.0
Total	75	100.0
Riwayat Bullying		
Pernah	42	56.0
Tidak Pernah	33	44.0
Total	75	100.0

Sumber: Data Primer, Mei (2025)

Tabel 2. Distribusi Body Image Siswa-Siswi SMK 2 Godean (N=75)

Body Image	Frekuensi (n=75)	Persentase(%)
Positif	52	69.3
Negatif	23	30.7
Total	75	100.0

Sumber: Data Primer, Mei (2025)

Tabel 3. Distribusi *Body Dysmorphic Disorder* Siswa-Siswi SMK 2 Godean (N=75)

<i>Body Dysmorphic Disorder</i>	Frekuensi (n=75)	Persentase(%)
Ringan	16	21.3
Sedang	32	42.7
Berat	27	36.0
Total	75	100.0

Sumber: Data Primer, Mei (2025)

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki *body image* positif, yaitu sebanyak 52 siswa (69,3%), sedangkan sisanya 23 siswa (30,7%) memiliki *body image* negatif. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa mampu memandang tubuhnya secara positif. Sementara itu, pada tabel 3 distribusi *body dysmorphic disorder* (BDD), kategori terbanyak adalah tingkat sedang sebanyak 32 siswa (42,7%), diikuti kategori berat 27 siswa (36,0%), dan ringan 16 siswa (21,3%). Temuan ini menggambarkan bahwa meskipun sebagian besar siswa memiliki *body image* positif, kecenderungan mengalami *body dysmorphic disorder* tetap cukup tinggi, terutama pada tingkat sedang hingga berat.

Tabel 4. Uji *Chi-square Test*

<i>Body Image</i>	<i>Body Dysmorphic Disorder</i>			Total	df	<i>p-value</i>	<i>Coeff Cont</i>
	Ringan	Sedang	Berat				
Positif	9	22	21	52	2	0.333	0,169
Negatif	7	10	6	23			

Sumber: Data Primer (2025)

Berdasarkan tabel 4 hasil uji statistik Chi-Square menunjukkan nilai derajat kebebasan (df)= 2, nilai signifikansi (*p value*) sebesar 0,333 dan *coefficien contingenci* 0,169 (cukup lemah). Karena nilai *p-value* $0.333 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan *body dysmorphic disorder*. Dengan kata lain, perbedaan persepsi *body image* pada responden tidak berhubungan secara bermakna dengan tingkat keparahan *body dysmorphic disorder* yang dialami.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki *body image* positif (69,3%) dan sisanya memiliki *body image* negatif (30,7%). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja di SMK Negeri 2 Godean mampu menerima dan menilai tubuhnya secara positif. Hasil ini sejalan dengan penelitian Oselian et al. (2024) yang menyatakan bahwa mayoritas remaja memiliki persepsi tubuh yang baik karena adanya faktor dukungan sosial, interaksi sebaya yang positif, dan kemampuan individu dalam menerima perubahan fisik yang terjadi selama masa pubertas. Remaja dengan *body image* positif umumnya memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi, mampu membangun hubungan sosial yang sehat, dan tidak terlalu terpengaruh oleh standar kecantikan yang ditetapkan oleh media atau lingkungan sekitarnya^[13].

Meskipun demikian, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami *body dysmorphic disorder* (BDD) pada tingkat sedang (42,7%), diikuti oleh kategori berat (36%) dan ringan (21,3%). Tingginya angka BDD sedang hingga berat menunjukkan bahwa gangguan persepsi tubuh tetap menjadi isu penting di kalangan remaja meskipun mayoritas memiliki *body image* positif. Hal ini dapat dijelaskan oleh karakteristik BDD yang berbeda dari *body image* secara umum. *Body image* menggambarkan persepsi dan evaluasi menyeluruh terhadap tubuh, sedangkan BDD merupakan gangguan spesifik yang ditandai dengan obsesi berlebihan terhadap satu atau lebih bagian tubuh yang dianggap cacat atau tidak sempurna, meskipun sering kali kekurangan tersebut tidak nyata atau tidak terlihat oleh orang lain. Perbedaan ini menjelaskan mengapa seseorang dengan *body image* positif tetap dapat mengalami gejala BDD karena gangguan ini berakar dari pikiran obsesif-kompulsif dan distorsi kognitif yang lebih dalam^[14].

Analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,333$ ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan BDD pada remaja. Hasil ini berbeda dengan penelitian Oselian et al. (2024) yang menemukan hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel tersebut, namun mendekati hasil penelitian Santoso et al. (2019) yang menunjukkan bahwa tingkat kepuasan terhadap tubuh tidak selalu berkorelasi dengan rendahnya risiko BDD. Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan antara *body image* dan BDD bersifat kompleks dan mungkin dimediasi atau dipengaruhi oleh variabel lain. Misalnya, faktor psikologis seperti *self-efficacy*, perfeksionisme, harga diri, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial, pengalaman *bullying*, trauma masa lalu, dan paparan media sosial dapat berperan sebagai mediator atau moderator dalam hubungan tersebut. Remaja yang memiliki kepercayaan diri rendah atau sering mengalami tekanan sosial untuk tampil sempurna cenderung lebih rentan mengalami BDD, terlepas dari persepsi umum terhadap tubuh mereka^[15].

Konteks lingkungan sekolah juga berpotensi mempengaruhi hasil penelitian. SMK Negeri 2 Godean memiliki program studi yang berkaitan erat dengan estetika seperti tata busana, tata boga, dan tata kecantikan. Lingkungan pendidikan semacam ini mendorong siswa untuk lebih memperhatikan penampilan fisik dan detail estetika, yang di satu sisi dapat memperkuat *body image* positif karena siswa terbiasa merawat diri dan menghargai penampilan, tetapi di sisi lain dapat meningkatkan risiko munculnya BDD akibat meningkatnya kesadaran terhadap kekurangan kecil pada tubuh mereka. Fenomena ini menjelaskan mengapa beberapa responden dengan *body image* positif tetap mengalami BDD dalam kategori sedang hingga berat^[16]. Tingginya tingkat BDD pada remaja juga dapat dipengaruhi oleh pengalaman sosial negatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki riwayat *bullying* atau pengalaman ejekan terkait penampilan. Pengalaman ini berkontribusi signifikan terhadap berkembangnya obsesi terhadap kekurangan tubuh dan ketidakpuasan yang mendalam terhadap penampilan diri, yang pada akhirnya memperburuk kondisi BDD^[17].

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi bidang keperawatan jiwa dan pendidikan kesehatan mental remaja^[18]. Meskipun tidak ditemukan hubungan signifikan antara *body image* dan BDD secara statistik, tingginya prevalensi BDD pada kategori sedang hingga berat menunjukkan perlunya intervensi yang lebih komprehensif untuk pencegahan dan penanganan gangguan ini^[19]. Pendekatan yang direkomendasikan mencakup intervensi psikologis seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang berfokus pada restrukturisasi pikiran negatif dan distorsi persepsi tubuh, serta *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) yang membantu individu menerima kondisi diri secara lebih sehat^[20]. Selain itu, pemberian edukasi literasi media dan pelatihan peningkatan *self-efficacy* kepada siswa dapat membantu mereka mengembangkan pola pikir yang lebih realistis dan sehat terhadap tubuhnya^[21].

Aspek seperti *self-efficacy*, dukungan sosial, pengalaman *bullying*, dan paparan media sosial tidak diposisikan sebagai keterbatasan utama dalam penelitian ini, melainkan sebagai faktor kontekstual yang secara tidak langsung telah dikelola melalui pemilihan karakteristik responden dan lingkungan penelitian^[22]. Fokus penelitian pada remaja SMK dengan jurusan berbasis estetika memberikan konteks yang lebih spesifik dalam memahami hubungan *body image* dan *body dysmorphic disorder*. Dengan demikian, penelitian ini berperan sebagai penyempurna temuan sebelumnya dengan menunjukkan bahwa hubungan antara *body image* dan BDD tidak selalu bersifat linear dan dapat dipengaruhi oleh faktor psikososial lain di luar persepsi tubuh secara umum^[23].

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan pemahaman penting bahwa meskipun persepsi tubuh secara umum berperan dalam kesehatan psikologis remaja, gangguan seperti BDD memiliki kompleksitas yang melibatkan berbagai faktor psikologis, sosial, dan lingkungan. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan intervensi perlu dilakukan secara multidimensional, melibatkan aspek edukasi, konseling, dukungan sosial, serta pengembangan literasi media agar remaja dapat memiliki citra tubuh yang sehat dan terhindar dari risiko gangguan dismorfik tubuh^[24].

4. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja di SMK Negeri 2 Godean memiliki *body image* positif, namun proporsi siswa yang mengalami *body dysmorphic disorder* (BDD) pada tingkat sedang hingga berat tetap tinggi. Berdasarkan uji *Chi-Square*, tidak ditemukan hubungan signifikan antara *body image* dengan BDD, yang mengindikasikan bahwa persepsi tubuh secara umum tidak secara langsung menentukan tingkat keparahan gangguan tersebut. Temuan ini menegaskan bahwa BDD merupakan kondisi kompleks yang lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti obsesi spesifik terhadap penampilan, *self-efficacy*, perfeksionisme, pengalaman *bullying*, serta tekanan media, sehingga diperlukan pendekatan multidimensi dalam upaya pencegahan dan penanganannya di kalangan remaja.

Daftar Pustaka

- [1] Adiputra, R., Nugroho, A., & Pratama, D. (2021). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Pustaka Medika.
- [2] Andayani, S. (2021). *Psikologi perkembangan remaja*. Yogyakarta: Deepublish.
- [3] Annisa, R. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi body image pada remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 9(2), 145–153.
- [4] Angelin, D., & Ikhssani, R. (2022). Terapi perilaku kognitif dalam menangani gangguan *body dysmorphic disorder*. *Jurnal Konseling Indonesia*, 5(1), 33–41.
- [5] Atiqah, N., Rahayu, I., & Putri, M. (2025). Body image remaja perempuan di era digital. *Jurnal Psikologi Remaja*, 4(1), 50–60.
- [6] Badan Pusat Statistik Indonesia. (2020). *Hasil sensus penduduk tahun 2020*. Jakarta: BPS.
- [7] Bjornsson, A. S., Didie, E. R., & Phillips, K. A. (2010). Body dysmorphic disorder. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 12(2), 221–232.
- [8] Diana, N. (2019). *Skala body dysmorphic disorder pada remaja*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- [9] Edmawati, S., Hambali, A., & Hidayah, R. (2020). Dampak psikologis body dysmorphic disorder pada remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 115–122.
- [10] Enander, J., Andersson, E., & Mataix-Cols, D. (2020). Prevalence and clinical characteristics of body dysmorphic disorder in adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 59(2), 230–239.
- [11] Frianti, N. (2023). *Perkembangan psikologis remaja*. Bandung: Alfabeta.
- [12] Hanifia, R. (2021). Body dysmorphic disorder: definisi dan penanganannya. *Jurnal Psikologi Klinis*, 5(2), 102–110.
- [13] Hanriyani, A., & Suazini, T. (2022). Perubahan fisik dan emosional remaja. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 3(1), 21–30.
- [14] Harefa, L. (2022). *Kuesioner body image pada remaja*. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- [15] Loewen, J., et al. (2024). Educational outcomes in adolescents with body dysmorphic disorder. *Child and Adolescent Psychiatry*, 14(3), 200–210.
- [16] Marinda, A. (2020). Perkembangan kognitif remaja. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 7(2), 88–94.
- [17] Ningrum, D. (2022). Aspek dan faktor body dysmorphic disorder pada remaja. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 10(1), 55–66.
- [18] Normalasari, R. (2024). Konseling penerimaan dan komitmen dalam penanganan gangguan psikologis. *Jurnal Psikoterapi*, 8(2), 130–140.
- [19] Nurrahim, R. (2024). Aspek-aspek body image pada remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 5(1), 90–99.
- [20] Nurvita, S. (2020). Persepsi tubuh dan pembentukan body image. *Jurnal Psikologi Klinis*, 6(2), 150–160.
- [21] Oselian, P., Rahman, F., & Sari, D. (2024). Hubungan body image dengan kecenderungan body dysmorphic disorder pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 12(1), 33–42.

- [21] Prakoso, R., Wulandari, E., & Hasanah, N. (2020). Prevalensi body dysmorphic disorder pada mahasiswi. *Jurnal Psikologi Klinis*, 7(1), 45–53.
- [22] Ramdani, A. (2021). Neurobiologi body dysmorphic disorder. *Jurnal Neurologi Klinis*, 4(2), 88–95.
- [23] Reskianindita, F. (2021). Restrukturisasi kognitif dalam penanganan body image negatif. *Jurnal Konseling Remaja*, 2(2), 77–84.
- [24] World Health Organization. (2022). *Adolescent health and development*. Geneva: WHO.