Prolite – Dysphoria pada Remaja: Ketika Pencarian Jati Diri Menjadi Tantangan Psikologis

Masa remaja sering digambarkan sebagai masa pencarian jati diri. Namun, di tengah perubahan fisik, sosial, dan emosional yang begitu cepat, sebagian remaja mengalami perasaan tidak nyaman mendalam terhadap diri mereka sendiri, kondisi ini dikenal sebagai *dysphoria*.

Fenomena ini semakin sering dibicarakan, terutama dengan meningkatnya kesadaran tentang kesehatan mental dan identitas diri di media sosial. Tapi di sisi lain, juga muncul tantangan baru bagi remaja yang belum sepenuhnya siap menghadapi pergulatan batin tersebut.

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

Apa Itu Dysphoria dan Bagaimana Bentuknya?



Secara sederhana, *dysphoria* adalah kebalikan dari euphoria. Jika euphoria berarti perasaan bahagia yang berlebihan, maka dysphoria adalah perasaan tidak puas dan cenderung negatif terhadap diri sendiri atau keadaan tertentu. Bentuknya bisa beragam, di antaranya:

- Gender Dysphoria: perasaan tidak selaras antara identitas gender seseorang dengan jenis kelamin biologisnya.
- Body Dysphoria / Body Dysmorphic Disorder (BDD): ketidakpuasan ekstrem terhadap bentuk tubuh atau penampilan diri.
- Mood Dysphoria: perasaan murung, sedih, atau gelisah yang berlangsung lama tanpa sebab jelas.

Menurut data dari *Journal of Adolescent Health (2025)*, kasus remaja yang melaporkan gejala

dysphoria meningkat sekitar 23% dalam lima tahun terakhir, terutama di kalangan yang aktif menggunakan media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa faktor lingkungan digital juga punya peran besar dalam memperkuat persepsi negatif terhadap diri sendiri.

Baca Juga:HOTEL LUMENSA HADIR DI BANDUNG, MENAWARKAN PENGALAMAN MENGINAP BARU DI KAWASAN CIHAMPELAS WALK

Kenapa Remaja Rentan Mengalami Dysphoria?

Remaja berada di fase unik — antara anak-anak dan dewasa — di mana banyak perubahan besar terjadi. Beberapa faktor utama yang membuat mereka lebih rentan terhadap dysphoria antara lain:

1. Perubahan Fisik dan Hormon: Pubertas membawa perubahan besar yang kadang membuat remaja merasa asing dengan tubuhnya sendiri.
2. Pencarian Identitas Diri: Mereka mulai mempertanyakan siapa diri mereka, apa yang mereka inginkan, dan bagaimana ingin dilihat oleh dunia.
3. Tekanan Teman Sebaya: Standar sosial di lingkungan sekolah dan pertemanan sering membuat remaja membandingkan diri mereka dengan orang lain.
4. Pengaruh Media Sosial: Paparan terus-menerus terhadap citra tubuh sempurna, gaya hidup ideal, dan identitas gender yang beragam bisa memicu kebingungan atau rasa tidak cukup baik.

Sebuah survei oleh *Pew Research Center (2024)* menunjukkan bahwa 7 dari 10 remaja merasa media sosial membuat mereka lebih sadar — tetapi juga lebih tidak puas — terhadap penampilan dan identitas diri mereka.

Dampak Psikologis: Dari Stres hingga Isolasi Sosial

Dysphoria pada Remaja: Ketika Pencarian Jati Diri Menjadi Tantangan Psikologis



Dysphoria pada Remaja: Ketika Pencarian Jati Diri Menjadi Tantangan Psikologis



Baca Selanjutnya
MAXUS Resmi Serahkan MIFA 7 dan MIFA 9 Buatan Dalam Negeri, Raih Rating 5 Bintang Euro NCAP