

**BAB II**  
**DESKRIPSI TEORITIS,**  
**KERANGKA BERPIKIR, DAN PENGAJUAN HIPOTESIS**

**A. DESKRIPSI TEORITIS**

**1. Hakikat *Body Dissatisfaction***

Penulis akan menjabarkan mengenai citra tubuh (*body image*) dan gangguan citra tubuh terlebih dahulu yang merupakan istilah-istilah yang berkaitan dengan *body dissatisfaction*.

**a. Pengertian Citra Tubuh ( *body image* )**

Citra tubuh dapat didefinisikan sebagai berikut:

*“ the picture of our body that we have in mind”*

(Schlider, 1950; dalam Ogden, 2002: 84).

Dalam Atwater dan Duffy (1999: 117) disebutkan bahwa citra tubuh adalah:

*“...the mental image we form of our own bodies.”*

*“...how we feel about our bodies as well as how satisfied or dissatisfied we are about our bodies.*

( Atwater dan Duffy (1999: 117).

Adapun menurut Thompson (1990: 1), citra tubuh dapat diartikan sebagai berikut:

*“Evaluation of one’s size, weight or any other aspect of the body that determines physical appearance.”*

Definisi-definisi yang telah dijabarkan di atas dapat disimpulkan bahwa citra tubuh (*body image*) merupakan sebuah penilaian dan perasaan puas terhadap aspek – aspek pada tubuh yang menyangkut penampilan. Dengan demikian, citra tubuh ini bersifat subjektif dan berbeda pada setiap orang.

Definisi dari *body image* telah banyak dikemukakan oleh pakar-pakar yang meneliti hal ini. Schilder (dalam Grogan, 2008) mendefinisikan *body image* sebagai gambaran dari tubuh yang dibentuk dalam pikiran kita, dengan kata lain *body image* adalah bagaimana kita melihat tubuh kita sendiri. Grogan (2008) sendiri mendefinisikan *body image* sebagai persepsi, pikiran dan perasaan yang dimiliki oleh seseorang mengenai tubuhnya dimana kita dapat merasa sedih, kecewa, ataupun senang dengan tubuh yang kita miliki. Sedangkan Thompson (1990) menyatakan bahwa *body image* merupakan evaluasi yang dilakukan oleh seseorang mengenai berat atau aspek lain dari tubuhnya yang mempengaruhi penampilan fisik individu. Hal yang kurang lebih sama juga dinyatakan oleh Papalia, Olds;

dan Feldman (2007) dimana *body image* merupakan pemikiran deskriptif dan evaluatif seseorang mengenai penampilannya. Evaluasi dalam hal ini adalah bagaimana individu menilai aspek tubuh mereka dimana di dalamnya meliputi penampilan, apakah individu merasa termasuk menarik ataupun tidak menarik; berat badan, apakah individu merasa memiliki bentuk tubuh yang langsing, berisi, ataupun tidak berbentuk.

Dari beberapa definisi di atas dapat terlihat *body image* merupakan evaluasi yang berupa persepsi, pikiran atau perasaan yang dimiliki individu berkaitan dengan tubuh atau penampilannya. Hal ini mengimplikasikan bahwa citra tubuh bersifat subjektif sehingga berbeda pada tiap – tiap individu.

#### **b. Gangguan Citra Tubuh**

Monteath dan McCabe (1997) membedakan dua komponen citra tubuh yang dapat terkena gangguan, yaitu komponen perseptual dan sikap. Menurut Monteath dan McCabe, gangguan yang terjadi pada komponen perseptual akan mengakibatkan distorsi pada ukuran, bentuk tubuh, maupun penampilan. Adapun, gangguan pada komponen sikap akan mengarahkan seseorang pada ketidakpuasan terhadap penampilan fisik.

Berbeda dengan Monteath dan McCabe, Thompson et al. (1999) mengemukakan empat komponen dalam citra tubuh yang dapat mengalami gangguan yaitu komponen afektif, kognitif, perilaku, maupun perseptual.

### **1. Komponen afektif**

Komponen afektif seseorang terganggu apabila seseorang merasa tertekan dengan penampilan fisiknya.

### **2. Komponen kognitif**

Komponen kognitif dapat dikatakan terganggu saat seseorang memiliki harapan-harapan yang tidak realistis terhadap bentuk tubuhnya, misalnya ingin memiliki bentuk tubuh seperti peragawati.

### **3. Komponen perilaku**

Komponen perilaku terganggu saat seseorang berusaha menghindari situasi spesifik yang akan melalui citra tubuhnya, seperti berenang di kolam renang umum atau melakukan olahraga di pusat kebugaran.

### **4. Komponen perseptual**

Komponen perseptual yang terganggu dapat berupa estimasi seseorang yang berlebihan mengenai bentuk tubuhnya (Thompson et al, 1999).

Gangguan citra tubuh yang terjadi pada komponen perseptual akan mengakibatkan distorsi citra tubuh, sedangkan

gangguan pada komponen lain akan mengakibatkan *body dissatisfaction* (Monteath dan McCabe, 1997; Thompson et al., 1999).

Istilah gangguan citra tubuh sendiri dapat dikonseptualisasikan dalam model kontinum, dimana tingkatnya mempunyai jangkauan dari tidak memiliki gangguan citra tubuh sama sekali sampai kepada titik ekstrim. Kebanyakan orang berada pada sekitar titik tengah. Individu yang berada pada area ini biasanya mempunyai perhatian, tekanan, dan derajat ketidakpuasaan yang sedang. Kontinum ini ternyata juga sejalan dengan penelitian – penelitian lain dalam bidang ini. Salah satunya adalah semakin tinggi posisi seseorang pada kontinum ini ternyata juga berada pada tingkatan yang tinggi pada tingkatan pengukuran lain seperti gangguan pola makan dan depresi (e.g., J.K. Thompson, 1996b; dalam Thompson, et al., 1999).

Berikutnya penulis menjelaskan lebih lanjut mengenai distorsi citra tubuh dan *body dissatisfaction*.

### **1. Distorsi Citra Tubuh**

Seperti yang telah dijelaskan diatas, distorsi citra tubuh merupakan gangguan citra tubuh pada komponen perseptual, menurut Kaschubeck-West dan saunders (dalam Robert-McComb, 2011), distorsi citra tubuh:

*“... occurs when a person over-or underestimates current body size”.*

( Kaschubcck – west & Saunders, 2011 )

Dari definisi diatas dapat dilihat bahwa distorsi citra tubuh merupakan perbedaan antara persepsi bentuk tubuh seseorang yang saat ini ia yakini dan bentuk tubuh yang sebenarnya ia miliki. Dalam Mable, Balance, dan Galgan (1986) dikatakan bahwa nilai korelasi antara distorsi citra tubuh dengan *body dissatisfaction* tergolong kecil, walaupun signifikan. Nilai korelasi tersebut menunjukkan bahwa kedua aspek gangguan citra tubuh ini mewakili konstruk yang berbeda (Mable, Balance, & Galgan, 1986). Hal itu dapat dikarenakan komponen dalam citra tubuh yang terkena juga berbeda. Pada distorsi citra tubuh, komponen yang mengalami gangguan adalah komponen perseptual, sedangkan pada *body dissatisfaction* adalah komponen sikap atau kognitif, afektif, dan perilaku.

**a. *Body disssatisfaction***

Definisi dari *body dissatisfaction* adalah:

*“subjective feelings of dissatisfaction of one’s physical appearance”.*

(Littleton & Ollendick, 2003; dalam  
Skemp-Art et al. 2006)

*“displeasure with one’s weight and shape”*

( Thompson et al., 1999;  
dalam Bearman, Martinez, & Stice,  
2006)

*”Body dissatisfaction involves the belief that one’s appearance or  
physical attributes do not meet some personality relevant  
standard”*

(Cash & Green , 1986; dalam Strauman, Vookles,  
Berenstein, Chaiken, & Higgins, 1991: 948)

Dari definisi-definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *body dissatisfaction* merupakan perasaan tidak senang dan tidak puas seseorang terhadap penampilan fisiknya yang mencakup bentuk tubuh dan berat badan. *Body dissatisfaction* sendiri dapat diasosiasikan dengan komponen afektif, kognitif, dan perilaku yang terdapat dalam gangguan citra tubuh (Thompson, et al., 1999).

### **1. Komponen Afektif**

Komponen ini berbicara tentang perasaan dan emosi individu terhadap penampilan dan bentuk fisiknya (Banfield

& McCabe, 2002). Dalam Ogden (2002) dikatakan bahwa seseorang yang mengalami *body dissatisfaction* akan memiliki perasaan negatif terhadap bentuk tubuhnya dengan tidak menyukai bentuk tubuhnya.

## **2. Komponen Kognitif**

Komponen ini merupakan persepsi dan pemikiran individu tentang penampilan tubuhnya. Dalam komponen ini, pengetahuan dan informasi yang berkaitan dengan citra tubuh disimpan dan diproses. Informasi – informasi tersebut berupa pengetahuan mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya sendiri dan bentuk dan ukuran yang dianggap positif dan negatif oleh lingkungan sosial (Banfield & McCabe, 2002). Dalam Ogden (2002) dikatakan bahwa seseorang mengalami *body dissatisfaction* memiliki kesenjangan antara bentuk tubuh sebenarnya dengan bentuk tubuh ideal mereka.

## **3. Komponen Perilaku**

Komponen ini muncul berdasarkan pengaruh komponen kognitif dan afektif (Banfield & McCabe, 2002). Perilaku yang dapat muncul berkaitan dengan citra tubuh dan *body dissatisfaction* salah satunya adalah usaha untuk menurunkan berat badan.



*Body dissatisfaction* merupakan salah satu bentuk gangguan *body image* Grogan (2008) mendefinisikan bahwa *body dissatisfaction* merupakan pikiran dan perasaan negatif yang dimiliki individu mengenai tubuhnya. Sedangkan Thompson (1999) mendefinisikan *body dissatisfaction* sebagai ketidaksukaan individu terhadap berat badan dan bentuk tubuhnya.

Cash dan Symanzki (dalam Grogan, 2008) melihat *body dissatisfaction* berhubungan dengan evaluasi negatif seseorang terhadap ukuran tubuh, bentuk tubuh, berat badan serta meliputi adanya kesenjangan antara evaluasi yang dimiliki oleh seseorang mengenai tubuhnya dengan kondisi tubuh ideal yang diinginkannya. Hampir senada dengan Cash dan Symanzki, *body dissatisfaction* juga didefinisikan sebagai kesenjangan antara bentuk tubuh ideal dan bentuk tubuh yang dipersepsikan dimiliki oleh diri (Candy & Fee; Collins dalam Thompson & Smolak, 2001).

Berdasarkan dari definisi di atas dapat kita simpulkan bahwa *body dissatisfaction* merupakan perasaan ataupun evaluasi negatif yang dimiliki oleh individu mengenai ukuran, bentuk berat tubuhnya yang meliputi adanya kesenjangan

antara kondisi tubuh ideal yang diinginkan dengan evaluasi diri mengenai kondisi tubuh yang dimiliki.

Thompson, Heinberg, Altae, dan Tantleff-Dunn (1999) mengemukakan bahwa komponen dari *body dissatisfaction* terdiri atas komponen afektif, kognitif, dan tingkah laku. Komponen afektif meliputi perasaan – perasaan dan emosi yang dimiliki oleh seseorang terhadap penampilan diri individu. Sebagai contoh adalah merasa puas ataupun kecewa terhadap penampilannya. Komponen kognitif meliputi ekspektasi atau harapan tertentu yang dimiliki oleh seseorang terhadap penampilan fisiknya. Contoh dari komponen kognitif adalah berhadapan memiliki tubuh yang kurus seperti model majalah atau artis tv. Sedangkan komponen tingkah laku meliputi usaha yang dilakukan individu untuk menghindari situasi dimana individu merasa tidak nyaman dengan penampilan fisiknya ataupun yang dilakukan untuk mendapatkan penampilan fisik ideal. Salah satu nya adalah menghindari pergi berenang karena tidak percaya diri menggunakan pakaian renang yang ketat dan memperlihatkan bentuk tubuh.

## **2. Hakikat Konsep Diri**

### **a. Pengertian Konsep Diri**

Konsep diri berperan penting dalam kehidupan manusia karena keberhasilan hidup seseorang dipengaruhi oleh bagaimana individu memandang kualitas kemampuan yang dimilikinya (Clara R pudjijogyanti, 2006: 4). Sebelum dapat membangun relasi yang baik dengan orang lain, individu harus memperhatikan keadaan dirinya terlebih dahulu. Belum cukup bagi seorang individu untuk membina relasi dengan orang lain bila individu tidak memiliki “relasi yang baik” dengan dirinya sendiri. Maksud dari relasi yang baik dari diri sendiri adalah bagaimana seseorang memperlakukan, menilai dan memandang dirinya sendiri. Menurut Fitts, untuk mengenali dan memahami keberadaan diri manusia, ada aspek yang memegang peranan penting yakni “dirinya sendiri”. Diri sebagai yang diamati, dipersepsi dan dialami oleh individu itu sendiri disebut konsep diri. Pengamatan seseorang terhadap dirinya mengandung unsur penilaian, yang seringkali disebut sebagai harga diri (Fitts, 1971: 3). Konsep diri merupakan pandangan seseorang terhadap dirinya sendiri, mengenai siapa dia, apa peranannya dalam lingkungan dan apa yang ia inginkan. Konsep diri terbentuk dari gambaran diri (self image), yang

pembentukannya melalui proses bertanya pada diri sendiri, “Siapakah saya?”, “Apa peran saya dalam kehidupan?”, “Bagaimana nilai-nilai yang saya anut? Baik atau buruk?”, “Ingin jadi seperti apa saya kelak?”. Jawaban atas pertanyaan tersebut akan membentuk dari konsep diri yang kemudian membentuk penghayatan terhadap nilai diri.

Menurut Joan Rais, konsep diri adalah pendapat kita mengenai diri sendiri yang hanya terdapat dalam pikiran sendiri, dan bukan dalam realitas yang konkrit (Singgih D. Gunarsa & Yulia Singgih, 1995: 237). Konsep diri menurut Rogers adalah kesadaran batin yang tetap, mengenai pengalaman yang berhubungan dengan aku dan membedakan aku dari yang bukan aku (Hendriarti Agustiani, 2006: 139).

Konsep diri merupakan suatu sikap, pandangan dan keyakinan seseorang tentang dirinya (Burns R.S, 1995: 5). Konsep diri berperan penting dalam kehidupan manusia, karena konsep diri mempunyai pengaruh terhadap perilaku individu. Bagaimana seseorang memandang dirinya, akan tercermin melalui perilakunya atau dengan perkataan lain apa yang dilakukan individu akan sesuai dengan cara individu memandang dirinya sendiri.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konsep diri adalah keseluruhan pandangan individu mengenai diri sendiri. Pandangan tersebut adalah dari internal (diri sendiri) dan eksternal (pandangan dari luar). Konsep diri merupakan kesimpulan berdasarkan pengalaman secara langsung dari pengalaman sendiri, bagaimana ia menilai dirinya sendiri dan secara tidak langsung dari uraian yang diberikan oleh orang lain tentang dirinya yang dapat memperkuat pendapatnya tentang dirinya sendiri tersebut.

#### **b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan dan Pembentukan Konsep Diri**

Konsep diri bukanlah merupakan sebuah bawaan sejak lahir, akan tetapi konsep diri merupakan suatu hasil belajar atau latihan, karena konsep diri bukanlah suatu yang bersifat statis (tetap), tetapi konsep diri senantiasa mengalami perubahan atau perkembangan. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan konsep diri menurut Hurlock adalah bentuk tubuh, status sosial, taraf inteligensi, nama tokoh-tokoh (orang-orang yang bermakna bagi kehidupan seseorang) dan lain-lain. Konsep diri seseorang itu terbentuk dan berkembang dari pengalaman hidupnya sendiri. Pengalaman seseorang di masa kecil (misalnya perlakuan tokoh-tokoh signifikan terhadap

dirinya : orangtua, teman bergaulnya, guru-guru dan lainnya) akan sangat mempengaruhi perkembangan konsep dirinya, sebab pada masa itu seseorang belum mampu menyaring benar salah dan baik buruknya apa yang dikatakan dan diperbuat orang lain terhadap dirinya, semua dianggap benar dan harus ditaati. Bila seseorang seringkali mendapatkan perlakuan diremehkan, direndahkan, dipermalukan dan ditolak, seseorang cenderung berkonsep diri negatif. Seseorang menganggap dirinya sebagai yang buruk sehingga hidupnya penuh kepesimisan. Sebaliknya jika seseorang sering mendapat perlakuan yang baik (dihormati, dicintai dan diterima) orang itu cenderung berkonsep diri positif. Orang itu akan menilai dirinya sebagai hal yang baik dan hidupnya penuh keoptimisan (Elizabeth B. Hurlock, 1991: 456).

Konsep diri positif merupakan aspek penting dan mendasar untuk berperilaku. Individu dengan konsep diri positif akan berfungsi lebih efektif dalam berhubungan dengan interpersonal, kemampuan intelektual dan penguasaan lingkungan. Sedangkan individu dengan konsep diri negative akan mengalami kesulitan menyesuaikan diri dalam kehidupan sosial terkait dengan hubungannya bersama orang lain (Keliat B.A, 1992: i).

Perkembangan konsep diri juga dipelajari melalui kontak sosial dan pengalaman berhubungan dengan orang lain. Orang yang dikenal pertama kali oleh individu adalah orang tua dan anggota keluarga yang lain. Hal ini berarti bahwa individu akan menerima tanggapan pertama dari lingkungan keluarga. Baru setelah individu mampu melepaskan diri dari ketergantungan dengan keluarga, individu akan berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas (Clara R. Pudjijoyanti 1998: 28). Umpan balik yang ditafsirkan dari lingkungan dimana individu berada, mengenai bagaimana orang lain yang dihormatinya, memandang pribadi tersebut dan mengenai bagaimana pribadi itu secara relative ada dibandingkan dengan norma-norma dan nilai-nilai masyarakat yang bermacam-macam akan mempengaruhi pembentukan konsep diri (Burns, 1995: 26).

M. Argyle menyatakan konsep diri dipengaruhi oleh empat faktor, yaitu : (Mujiyati, 2003),

### **1. Reaksi dari orang lain**

Dengan mengamati pencerminan perilaku individu terhadap respon orang lain, individu tersebut dapat mempelajari diri sendiri. Orang lain yang sangat berate bagi sebagian besar

individu adalah orangtua walaupun orang-orang disekitarnya seperti guru, teman sebaya turut membentuk konsep dirinya.

## **2. Perbandingan dengan orang lain**

Konsep diri individu tergantung kepada cara individu membandingkan dirinya dengan orang lain. Individu biasanya lebih suka membandingkan dirinya dengan orang yang hamper sama dengan diri individu itu, misalnya seseorang peserta didik mungkin membandingkan dirinya dengan teman yang lain dalam satu kelas, dan tidak membandingkan dengan kakak kelas atau adik kelasnya. Jadi bagian dari konsep diri dapat berubah cukup cepat di dalam suasana sosial.

## **3. Identifikasi terhadap orang lain**

Proses identifikasi seseorang dapat menyebabkan orang tersebut merasakan bahwa mereka telah memiliki beberapa sifat dari orang yang dikaguminya. Anak yang memiliki harga diri tinggi biasanya memiliki orangtua yang juga memiliki harga diri yang tinggi.

Combs dan Snyg (dalam William H. Fitts 1971: 7) mengemukakan bahwa pengalaman pada awal kehidupan dalam keluarga merupakan dasar pembentukan konsep diri, karena keluarga merupakan tempat pertama dimana anak



berinteraksi dengan orang lain. Dengan demikian keluarga dapat memberikan :

- a. Perasaan mampu atau tidak mampu pada individu
- b. Perasaan diterima atau ditolak pada individu
- c. Kesempatan untuk diidentifikasi
- d. Penghargaan yang pantas tentang tujuan hidup, perilaku dan nilai yang diyakininya

Berdasarkan faktor yang sudah dijelaskan di atas penulis menyimpulkan bahwa konsep diri tidak berkembang dan tumbuh dengan begitu saja. Pada masa perkembangannya seorang remaja perlu memperhatikan hal-hal yang ada pada diri remaja itu sendiri, yaitu faktor dalam diri sejauh mana remaja dapat melihat diri dan faktor dalam luar diri yaitu orangtua, teman, guru, ataupun orang-orang yang punya arti lainnya. Untuk itu remaja harus dapat memperhatikan hal-hal tersebut agar setiap remaja mampu mengembangkan dirinya dengan baik dan konsisten.

### **c. Dimensi Konsep Diri**

Cara pandang individu terhadap diri yang dilihat, dipersepsikan serta dialami oleh individu merupakan bangunan yang utuh dan majemuk untuk membangun

konsep diri. Bagaimana cara individu memandang dirinya, baik yang dialami dan dirasakan oleh individu memandang dirinya, baik yang dialami dan dirasakan oleh individu mempengaruhi perkembangan dan pembentukan konsep diri individu. Dalam hal ini, konsep diri individu dapat dipahami melalui dua dimensi atau dua cara pandang yaitu melalui dimensi eksternal dan internal. Masing-masing dimensi memiliki beberapa komponen yang saling berhubungan, baik berhubungan antar komponen dalam dimensi yang bersangkutan maupun berhubungan dengan dimensi lainnya. Dengan dua dimensi itu terbentuklah kekhasan individu terkait dengan konsep dirinya. Berikut ini akan dibahas mengenai dimensi eksternal dan dimensi internal tersebut (William H. Fitts: 14) :

### **1. Dimensi Internal**

Dimensi internal adalah penilaian yang dilakukan oleh individu terhadap dirinya sendiri berdasarkan dunia di dalam dirinya. Penilaian ini tidak dipengaruhi oleh penilaian diri individu diluar dirinya. Penilaian ini akan memberikan gambaran pada individu tentang siapa dirinya, yang akan membentuk citra diri individu tersebut. Dimensi ini terdiri dari tiga bentuk, yaitu :

**a. Identitas diri (*identity self*)**

Bagian ini merupakan aspek yang paling mendasar pada konsep diri dan mengacu pada pertanyaan, “siapakah saya?” yang berguna untuk menggambarkan dirinya dan membangun identitasnya. Kemudian dengan bertambahnya usia dan interaksi dengan lingkungannya, pengetahuan tentang dirinya dengan lingkungannya, pengetahuan tentang individu tentang dirinya juga bertambah sehingga ia dapat melengkapi keterangan tentang dirinya dengan hal yang lebih kompleks.

**b. Diri pelaku (*behavioral self*)**

Diri pelaku merupakan persepsi individu tentang tingkah lakunya, yang berisikan segala kesadaran mengenai hal yang dilakukan oleh dirinya. Setiap perilaku yang ditunjukkan oleh individu akan memberikan dampak bagi dirinya sendiri dan juga bagi orang lain. Dampak yang terjadi inilah yang akan menentukan apakah perilaku tersebut akan menentukan apakah perilaku tersebut akan terus dipertahankan atau tidak. Ketika individu melakukan suatu hal yang baik, kemudian hal itu memberikan dampak positif bagi diri ataupun lingkungan

sekitarnya, maka individu tersebut akan mempertahankan bahkan mengembangkan perilakunya yang baik tersebut. Sebaliknya bila individu melakukan suatu hal buruk yang berdampak negative bagi diri ataupun lingkungannya, kemudian ia menyadari bahwa perbuatannya itu tidak layak untuk dipertahankan karena akan merugikan dirinya dan orang lain, maka ia akan menghentikan perilaku itu dan berusaha untuk tidak melakukan kesalahannya lagi.

**c. Penerimaan Diri /penilai (*judging self*)**

Diri penilai berfungsi sebagai pengamatan, penentu standard an evaluator.Kedudukannya adalah sebagai perantara (mediator) antara diri identitas dengan diri perilaku. Manusia cenderung memberikan penilaian terhadap apa yang dipersepsikannya. Selanjutnya, penilaian ini berperan dalam menentukan tindakan yang akan ditampilkannya. Penilaian dibedakan atas dua macam, yaitu penilaian baik dan penilaian buruk. Penilaian pada diri sendiri ini didasarkan pada standar dari diri sendiri dan orang lain.

## **2. Dimensi Eksternal**

Pada dimensi eksternal, individu menilai dirinya melalui hubungan dan aktivitas sosialnya, nilai-nilai yang dianutnya, serta hal-hal lain diluar dirinya. Dimensi ini merupakan suatu hal yang luas, misalnya diri yang berkaitan dengan sekolah, organisasi dan agama. Namun dimensi yang dikemukakan oleh Fitts adalah dimensi eksternal yang bersifat umum bagi semua orang dan dibedakan atas lima bentuk, yaitu :

### **a. Diri fisik**

Diri fisik yang menyangkut persepsi seseorang terhadap keadaan dirinya secara fisik. Dalam hal ini terlihat persepsi seseorang mengenai kesehatan dirinya, penampilan diirinya (cantik, jelek, menarik, tidak menarik) dan keadaan tubuhnya (tinggi,pendek,gemuk,kurus).

Pemberian julukan atau label secara fisik (si cantii, kurus, jelek) pada seorang individu akan memberikan kontribusi bagi individu dalam perkembangan konsep dirinya. Misalnya, individu yang mendapat julukan si cantik/tampan, maka individu yang bersangkutan akan lebih memperhatikan penampilan fisiknya untuk

membuktikan bahwa julukan yang diberikan merupakan hal yang sesungguhnya terjadi pada dirinya, sehingga ia akan senantiasa terlihat cantik/tampan.

**b. Diri etik-moral (*moral-ethical self*)**

Bagian ini merupakan persepsi seseorang terhadap dirinya dilihat dari standart pertimbangan nilai moral dan etika. Hal ini menyangkut persepsi seseorang mengenai hubungan dengan Tuhan, kepuasan seseorang akan kehidupan keagamaannya dan nilai-nilai moral yang dipegangnya, yang meliputi batasan baik dan buruk.

**c. Diri pribadi (*personal self*)**

Diri pribadi merupakan perasaan atau persepsi seseorang tentang keadaan pribadinya. Hal ini tidak dipengaruhi oleh kondisi fisik atau hubungan dengan orang lain, tetapi dipengaruhi oleh sejauh mana individu merasa puas terhadap pribadinya atau sejauh mana ia merasa dirinya sebagai pribadi yang tepat, sehingga akan mempengaruhi hubungannya dengan orang lain.

Maksudnya, perasaan atau persepsi individu ini terlepas dari kondisi fisik (cantik,tinggi,kurus) persepsi ini terbentuk karena individu merasa puasakan diri pribadinya yang dapat berhubungan baik dengan orang lain.

**d. Diri keluarga (*family self*)**

Diri keluarga menunjukkan perasaan dan harga diri seseorang dalam kedudukannya sebagai anggota keluarga. Bagian ini menunjukkan seberapa jauh seseorang merasa kuat terhadap dirinya sebagai anggota keluarga, serta terhadap peran maupun fungsi yang dijalankannya sebagai anggota dari suatu keluarga.

Sikap dan perlakuan semua anggota keluarga terhadap individu akan membentuk diri keluarga, apabila individu merasa diterima, dimengerti dan dihargai sepenuhnya sebagai pribadi dalam keanggotaan keluarga, akan menyebabkan individu memandang dan menilai dirinya secara positif dan demikian pula sebaliknya, teguran dan hardikan yang tidak pada tempatnya dapat menyebabkan individu memandang dan menilai dirinya secara negatif.

**e. Diri sosial (*social self*)**

Bagian ini merupakan penilaian individu terhadap interaksi dirinya dengan orang lain maupun lingkungan di sekitarnya. Diri sosial ini memberikan gambaran pada individu, apakah individu tersebut sudah memiliki hubungan yang baik atau tidak dengan lingkungan sekitarnya.

Pembentukan penilaian individu terhadap bagian-bagian dirinya dalam dimensi eksternal ini dapat dipengaruhi oleh penilaian dan interaksinya dengan orang lain. Individu tidak dapat begitu saja menilai bahwa ia memiliki fisik yang baik tanpa adanya reaksi dari orang lain yang memperlihatkan bahwa secara fisik dia memang menarik. Demikian pula seseorang tidak dapat mengatakan bahwa ia memiliki diri pribadi yang baik tanpa adanya tanggapan atau reaksi orang lain di sekitarnya yang menunjukkan bahwa ia memang memiliki pribadi yang baik. Dengan adanya penilaian diri atas tanggapan dari dirinya sendiri dan oranglain maka



akan terlihat sejauh mana individu tersebut dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Tanggapan positif yang diterima individu akan memberikan pengaruh yang baik bagi individu untuk mengembangkan konsep dirinya ke arah yang positif. Hal ini dikarenakan penilaian yang positif akan memberikan kepuasan terhadap keadaan diri individu. Tanggapan dari lingkungan sekitar ini, akan memberikan pengaruh yang besar bagi pembentukan konsep diri remaja. Konsep diri ini akan sangat berpengaruh bagi remaja dalam hubungan sosialisasi dengan lingkungan sekitar dan untuk mengembangkan potensi besar yang ada pada dirinya.

### **3. Karakteristik Remaja**

#### **a. Definisi Remaja**

Papalia, Olds, dan Feldman (2007; 297), mendefinisikan remaja sebagai berikut:

*“ developmental transition between childhood and adulthood entailing major physical, cognitive, and psychological changes.”*

Santrock (2005), dalam bukunya *Adolescence*, mendefinisikan remaja sebagai hal yang kurang lebih sama

dengan definisi dari Papalia di atas. Definisi remaja menurut Santrock adalah:

“ the developmental period of transition from childhood to early adulthood; it involves biological, cognitive, and socio-emotional changes.”

(Santrock, 2005; 21)

Kedua definisi di atas sama – sama menekankan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan dari anak – anak menuju dewasa. Dalam masa peralihan ini terjadi perubahan yang besar pada aspek – aspek biologis, kognitif, dan sosial-emosional yang meliputi perkembangan fungsi seksual, proses berpikir abstrak, dan kemandirian (Santrock, 2005).

## **b. Perkembangan Remaja**

### **1. Aspek Biologis**

Elemen utama dalam perubahan biologis yang terjadi pada saat remaja meliputi perubahan pada penampilan fisik, seperti payudara pada remaja putri (Steinberg, 1999). Bagi remaja putri, kesenjangan antara *ideal body* dengan bentuk tubuh meningkat selama masa puber karena adanya peningkatan jaringan lemak yang menjauhkan remaja putri dari bentuk ideal mereka ini (McCarthy, 1990; dalam Bearman, Martinez, Stice, 2006). Peningkatan jaringan lemak tersebut

membuat seseorang bertambah gemuk secara alami pada saat menstruasi pertama mereka (Stice & Whitenton, 2002). Selanjutnya, perubahan hormonal yang terjadi saat menstruasi pertama dapat mengakibatkan emosi remaja putri menjadi labil (Paikoff, Brooks-Gunn, & Warren, 1991; dalam Stice & Whitenton, 2002). Yang kemudian dapat menguatkan proses kognitif yang mengembangkan *body dissatisfaction* (Stice & Whitenton, 2002).

## **2. Aspek Sosial-Emosional**

Seorang yang menginjak masa remaja akan mengalami perubahan menjadi lebih mandiri. Mereka juga mulai menemui konflik dengan orangtua dan memiliki keinginan untuk menghabiskan waktu yang lebih banyak dengan teman – teman (Santrock, 2005).

Seseorang remaja akan menjadi khawatir jika berbeda dengan teman – temannya dan cenderung melebih-lebihkan perbedaan yang sebenarnya kecil. Mereka akan melakukan usaha-usaha untuk menipiskan perbedaan-perbedaan tersebut, termasuk perbedaan fisik. Gaya berpakaian atau cara bicara yang serupa dapat menjadi suatu bentuk usaha unik melawan perbedaan fisik yang mereka miliki (Fuhrmann & Foresman,

1990). Apabila seorang remaja sudah merasa diterima oleh teman-temannya maka ia akan mengembangkan perasaan berharga di dalam dirinya yang tidak mereka dapatkan dari tempat lain (Kirchler, Palmonari, & Pombeni, 1965; dalam Jackson & Rodriguez-Tome, 1993).

### **c. Aspek Kognitif**

Menurut David Elkind (1984, 1998; dalam Papalia, Olds, & Feldman, 2007), terdapat enam karakteristik cara berpikir yang khas terdapat pada kelompok usia remaja. Dua diantara enam karakteristik tersebut yaitu *self-consciousness* serta *specialness* dan *invulnerability* merupakan hasil dari adanya egosentrisme pada remaja. Keduanya dapat menjelaskan beberapa keyakinan dan perilaku aneh yang terdapat pada remaja (Goossens, Seiffge-Krenke, & Marcoen, 1992; dalam Steinberg 1999). Penjelasan mengenai kedua karakteristik tersebut adalah sebagai berikut:

#### **1. Self-consciousness**

Seiring dengan preokupasi mereka dengan keadaan mentalnya sendiri, remaja sering berpikir bahwa orang lain yang melihatnya sedang memikirkan dirinya. Sebagai contoh, seorang remaja akan merasa sangat malu jika ia

memakai pakaian yang salah disebut acara. Ia akan berpikiran bahwa semua orang akan melihat dan mengoloknya. Elkind merujuk kepada konsep *imaginary audience* untuk memperjelas *self consciousness* ini. *Imaginary audience* atau penonton imajiner adalah konsep “pengamat” yang memperhatikan perilaku dan pemikiran seseorang seperti ia memperhatikan dirinya sendiri. Fantasi penonton imajiner ini sangat kuat dirasakan saat remaja awal dan akan berkurang saat seseorang mulai memasuki usia dewasa (Elkind, 1984, 1998; dalam Papalia, Olds, & Feldman, 2007).

## **2. *Specialness and invulnerability***

Elkind menggunakan istilah *personal fable* untuk mempresentasikan keyakinan pada diri remaja bahwa mereka istimewa, memiliki pengalaman yang unik, dan tidak terikat pada peraturan. Menurut Elkind, keyakinan ini dapat mengarahkan remaja kepada sikap yang sangat beresiko dan merusak diri sendiri (Elkind, 1984, 1998; dalam Papalia, Olds & Feldman, 2007). Sebagai contoh, remaja putri akan berpikir bahwa dirinya tidak akan jatuh sakit walaupun melakukan diet ketat dengan tidak makan nasi dan protein sama sekali setiap harinya.

#### **4. Jenis Perilaku Diet**

Diet mencakup pola-pola sikap yang bervariasi, dari pemilihan makanan yang baik untuk kesehatan sampai pembatasan yang sangat ketat akan konsumsi kalori (Kim & Lennon, 2006). Berikut ini akan uraikan beberapa perilaku diet sehat dan diet yang tidak sehat.

##### **1. Diet Sehat**

Diet dapat diasosiasikan dengan perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat, seperti mengubah pola makanan dengan mengkonsumsi makanan rendah kalori atau rendah lemak, dan menambah aktivitas fisik secara wajar (French, Jeffrey, & Forster, 1994); French, Jeffrey, Forster, McGovern, et al., 1994; French, Jeffrey, & Wing, 1994; dalam French, Perry, Leon, & Fulkerson, 1995).

Diet sehat dapat membuat seseorang memiliki tubuh ideal tanpa mendatangkan efek samping yang berbahaya bagi tubuh. Diet sehat dapat dilakukan dengan cara mengurangi masukan kalori ke dalam tubuh namun tetap menjaga pola makan yang dianjurkan oleh pedoman gizi seimbang (Anwar, 2005). Individu yang melakukan diet untuk alasan kesehatan akan melakukan cara yang sehat

pula, misalnya mengikuti pola makan yang dianjurkan (Kim & Lennon, 2006).

Adapun pola makan sehat yang dianjurkan agar seseorang senantiasa mendapatkan nutrisi yang seimbang bagi tubuh mereka adalah (Ogden, 2002):

1. Berbagai macam variasi dari buah-buahan dan sayuran sebaiknya dikonsumsi paling sedikit lima porsi sehari (National Heart Forum, 1997; dalam Ogden, 2002).
2. Beberapa makanan yang mengandung karbohidrat sebaiknya dikonsumsi, khususnya yang mengandung serat tinggi seperti roti, pasta, sereal, dan kentang (Ogden, 2002). Di Indonesia, karbohidrat lebih umum dikonsumsi dalam bentuk nasi, roti, mie, atau kentang sebagai makanan pokok yang dimakan setiap hari. (Anwar, 2005).
3. Daging, ikan dan sejenisnya sebaiknya dikonsumsi dalam jumlah sedang dan lebih dianjurkan untuk memilih yang rendah lemak.
4. Susu dan produk-produk olahan dari susu sebaiknya dikonsumsi dalam jumlah sedang dan mengandung kadar lemak yang rendah, apabila memungkinkan.
5. Camilan dan makanan yang mengandung gula seperti keripik kentang, permen, dan minuman yang mengandung gula sebaiknya dikonsumsi dalam jumlah kecil dan jarang

## 2. Diet tidak sehat

Sikap diet yang tidak sehat berada dalam kontinum gangguan pola makan. Kontinum tersebut memiliki cakupan dari tidak adanya perhatian seseorang pada berat badannya sama sekali yang tidak berdampak pada pola makan, sampai kepada gangguan pola makan seperti *bulimia* dan *anorexia nervosa* pada titik ekstrim tertinggi (Rodin, Silberstein, & Streigel-Moore, 1985; dalam Kim & Lennon, 2006). Sikap diet yang tidak sehat sendiri berada pada sekitar titik tengah kontinum ini (Kim & Lennon, 2006).

Diet jenis ini dapat diasosiasikan dengan sikap yang membahayakan kesehatan dapat dilakukan dengan berpuasa (di luar niat ibadah) atau melewatkan waktu makan dengan sengaja, penggunaan obat-obat penurun berat badan, penahan nafsu makan, atau *laxative*, muntah dengan sengaja, dan *binge eating* (Frech & Jeffery, 1994; USDHHS et al., 1989, Serdulla, Collins, et al., 1993; dalam French, Perry, Leon, & Fulkerson, 1995), orang-orang yang melakukan diet semata-mata bertujuan untuk memperbaiki penampilan akan cenderung menempuh cara-cara yang tidak sehat untuk menurunkan berat badan. (Kim & Lennon, 2006).



Walaupun memiliki ciri-ciri yang mirip dengan gangguan pola makan klinis, diet tidak sehat sendiri berbeda dengan gangguan pola makan. Beberapa ciri miripnya adalah sebagai berikut:

1. Seseorang yang memiliki gangguan pola makan menunjukkan preokupasi yang kuat dengan berat badan mereka dan seseorang yang melakukan diet terkadang memiliki kekuatan preokupasi yang sama
2. Pasien gangguan pola makan dan perilaku diet sama-sama memiliki rasa tidak puas terhadap tubuh mereka untuk mendapatkan *ideal body* (Gardner et al., 1983 dalam Kim & Lennon, 2006).
3. Seseorang yang melakukan diet memiliki gejala – gejala yang mengarah pada gangguan anorexia nervosa dan bulimia nervosa (Kim & Lennon, 2006).

Walaupun memiliki beberapa kesamaan seperti yang disebutkan diatas, seseorang yang berdiet secara ekstrim mungkin akan melakukan *binge eating* atau muntah secara paksa, namun mereka tidak memiliki gejala-gejala psikopatologis yang dapat membuat mereka masuk ke dalam golongan orang-orang yang memiliki gangguan pola makan (Ackard, Croll, & Keamcy Crooke, 2002; dalam Kim & Lennon, 2006).

## 5. Indeks Massa Tubuh (IMT)

### a. Definisi Indeks Massa Tubuh (IMT)

Indeks massa tubuh (IMT) adalah nilai yang diambil dari perhitungan antara berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) seseorang. IMT dipercayai dapat menjadi indikator atau menggambarkan kadar adipositas dalam tubuh seseorang. IMT tidak mengukur lemak tubuh secara langsung, tetapi penelitian menunjukkan bahwa IMT berkorelasi dengan pengukuran secara langsung lemak tubuh seperti *underwater weighing* dan *dual energy x-ray absorbtometry* (Grummer-Strawn LM *et al.*, 2002). IMT merupakan alternatif untuk tindakan pengukuran lemak tubuh karena murah serta metode skrining kategori berat badan yang mudah dilakukan. Untuk mengetahui nilai IMT ini, dapat dihitung dengan rumus berikut:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan (Kg)}}{[\text{Tinggi badan (m)}]^2}$$

### b. Kategorisasi Indeks Massa Tubuh (IMT)

Orang dewasa yang berusia 20 tahun keatas, IMT diinterpretasi menggunakan kategori status berat badan

standard yang sama untuk semua umur bagi pria dan wanita. Untuk anak-anak dan remaja, intepretasi IMT adalah spesifik mengikut usia dan jenis kelamin (CDC, 2009).

Secara umum, IMT 25 ke atas membawa arti pada obes. Standar baru untuk IMT telah dipublikasikan pada tahun 1998 mengklasifikasikan BMI di bawah 18,5 sebagai sangat kurus atau *underweight*, IMT melebihi 23 sebagai berat badan lebih atau *overweight*, dan IMT melebihi 25 sebagai obesitas. IMT yang ideal bagi orang dewasa adalah diantara 18,5 sehingga 22,9. Obesitas dikategorikan pada tiga tingkat: tingkat I (25-29,9), tingkat II (30-40), dan tingkat III (>40) (CDC, 2002).

## **B. Kerangka Berpikir**

Citra tubuh merupakan persepsi yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya. Terdapat empat komponen yang membentuk gangguan citra tubuh, yaitu komponen perseptual, kognitif, afektif, dan perilaku. Terdapat dua macam gangguan citra tubuh yaitu distorsi citra tubuh dan *body dissatisfaction*. Pada distorsi citra tubuh, komponen yang terganggu adalah komponen perseptual dan pada *body dissatisfaction* komponen-komponen yang terganggu adalah

komponen afektif, kognitif, dan perilaku. Apabila seseorang mengalami gangguan pada komponen citra tubuh maka diasumsikan ia akan melakukan usaha-usaha untuk memperbaiki citra tubuhnya. Begitu juga dengan orang yang memiliki *body dissatisfaction*. Semakin ia merasa tidak puas dengan ukuran dan bentuk tubuhnya, ia akan semakin keras berusaha untuk memperkecil rasa tidak puasnya tersebut.

Standar bentuk tubuh yang baik dalam masyarakat adalah bentuk tubuh yang langsing. Dengan demikian, seseorang yang memiliki *body dissatisfaction* dapat dikatakan akan melakukan usaha-usaha untuk membuat tubuhnya lebih langsing. Cara yang paling umum dilakukan adalah *diet*. *Diet* dapat dilakukan melalui dua cara, yaitu *diet* yang sehat, yaitu yang memperhatikan pola gizi dan *diet* yang tidak sehat, yang lebih didasari oleh alasan penampilan tanpa memperhatikan aspek kesehatan.

Pada saat menginjak masa remaja, seorang wanita akan menaruh perhatian yang besar terhadap tubuhnya, hal tersebut diakibatkan oleh pesatnya pertumbuhan badan yang diiring dengan perubahan yang cukup drastis pada bagian-bagian tertentu dari tubuhnya. Perubahan ini kemudian diperkuat dengan adanya pengaruh-pengaruh dari lingkungan sosial mereka yang akan membentuk standar tubuh ideal dan penerimaan diri seorang remaja.

*Body dissatisfaction* dapat dijabarkan dalam bentuk kontinum yang memiliki cakupan dari sangat puas sampai sangat tidak puas dengan bentuk dan ukuran tubuhnya. Berbeda dengan *body dissatisfaction*, sikap diet digolongkan dalam dua kategori, yaitu sikap diet sehat dan diet tidak sehat. Dari kontinum *body dissatisfaction* ini dapat diasumsikan bahwa semakin tidak puas seseorang terhadap bentuk tubuhnya, maka ia akan semakin mengembangkan sikap diet, baik yang sehat maupun yang tidak sehat. Individu juga cenderung sensitif terhadap kritik dari orang lain maupun dari diri sendiri. Konsep diri yang baik akan mempengaruhi kita menilai diri kita dan tidak terpengaruh oleh orang lain, misalnya saja Susan Boyle yang mempunyai badan besar tetapi saat bernyanyi dikontes ajang mencari bakat "British got talent" terlihat sangat percaya diri dan dapat memukau semua penonton bahkan juri. Konsep diri yang terbentuk positif akan membuat individu percaya akan kemampuannya dan akan menghargai diri sendiri tetapi itu semua tergantung apakah potensi atau bakat yang dimiliki lebih besar sehingga individu dapat percaya diri meskipun memiliki badan yang berlebih oleh karena itu adanya peristiwa *body dissatisfaction* yang dialami para siswi membuat peneliti tertarik untuk meneliti apakah terdapat hubungan antara konsep diri dan *body dissatisfaction* pada remaja putri. Penelitian ini untuk melihat sebenarnya bagaimanakah konsep diri remaja putri kelas XI di SMA Negeri 13 Jakarta sehingga tidak memperdulikan kritikan orang

lain terhadap dirinya sehingga tidak perlu merubah apa yang sebenarnya tidak perlu diubah seperti melakukan diet yang tidak sehat. Penelitian semacam ini juga penting untuk dilakukan karena masalah diet pada remaja bukanlah hal yang dapat dipandang sebelah mata mengingat perilaku diet dapat menjadi sebuah awal dari terbentuknya kelainan gangguan pola makan seperti *bulimia nervosa* atau *anorexia nervosa*.

### **C. Hipotesis**

Berdasarkan teori dan kerangka berpikir yang diuraikan diatas, penulis mengajukan hipotesis penelitian bahwa terdapat hubungan negatif antara konsep diri dengan *body dissatisfaction* pada remaja putri.