

BAB II

DESKRIPSI TEORITIK, KERANGKA BERPIKIR, DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

2.1 Deskripsi Teoritik

2.1.1 Masa Remaja

a. Definisi

Menurut Hurlock¹ Secara psikologis masa remaja adalah usia di mana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia di mana anak-anak tidak lagi merasa di bawah tingkatan orang-orang yang tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak. Masa remaja, menurut Mappiare² berlangsung pada antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria.

Di Indonesia konsep remaja tidak dikenal dalam sebagian undang-undang yang berlaku. Hukum Indonesia hanya mengenal anak-anak dan dewasa, walaupun batasan yang diberikan untuk itu pun bermacam-

¹Hurlock, Elizabeth, B.2009.*Psikologi Perkembangan*.Jakarta:Erlangga h.26

²Ali, Muhammad & Asrori, M.2009.*Psikologi Remaja*.Jakarta:Bumi Aksara, h.9

macam. Pada 1974, WHO memberikan definisi tentang remaja yang bersifat konseptual. Remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Batasan usia remaja berbeda-beda sesuai dengan sosial budaya setempat. Menurut WHO batasan usia remaja adalah 12 sampai 24 tahun.

Dalam definisi tersebut dikemukakan tiga kriteria, yaitu biologis, psikologis, dan sosial ekonomi, sehingga secara lengkap definisi tersebut berbunyi sebagai berikut. Menurut Muang-man³ Remaja adalah suatu masa yang :

1. Individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual.
2. Individu mengalami perkembangan psikologis dan identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa.
3. Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relative mandiri.

Remaja, yang dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, berasal dari bahasa latin *adolescere* yang artinya "tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan". Remaja sebenarnya tidak memiliki tempat

³Sawono, W. Sarlito. 2011. *Psikologi Remaja*. PT. Raja Grafindo Persada: Jakarta

yang jelas, mereka sudah tidak termasuk golongan anak-anak, tetapi belum juga dapat diterima secara penuh untuk masuk ke golongan orang dewasa. Oleh karena itu masa remaja sering kali dikenal dengan fase “mencari jati diri”. Fase remaja berada pada fase perkembangan yang tengah berada pada masa potensial, baik dilihat dari aspek kognitif, emosi, maupun fisik.

Masa remaja merupakan periode dari pubertas hingga masa dewasa muda, merupakan salah satu tahapan perkembangan yang paling krusial karena di akhir periode ini, seseorang harus sudah mendapatkan rasa ego identitas yang tetap. Walaupun ego identitas tidak dimulai maupun diakhiri selama remaja, krisis antara identitas dan kebingungan identitas mencapai puncaknya selama tahapan ini.

Masa remaja ditandai dengan adanya perubahan fisik yang cepat. Keadaan fisik ini dipandang sebagai hal yang penting, dan keadaan fisik tidak sesuai dengan harapannya (ketidaksesuaian antara *body image* dengan *self picture*), dapat menimbulkan rasa tidak puas dan kurang percaya diri. Begitu juga, perkembangan fisik yang tidak proporsional.

Berdasarkan beberapa teori di atas dapat disimpulkan definisi remaja adalah tahapan yang pasti dialami oleh setiap individu, dimana tahap ini merupakan tahap transisi dari masa anak-anak menuju dewasa, fase dimana seseorang mencari jati dirinya, dan merupakan suatu proses dimana ia sebagai individu ingin diakui keberadaannya di masyarakat.

b. Tugas perkembangan Remaja

Tugas perkembangan remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan perilaku secara dewasa. Tugas perkembangan remaja menuntut perubahan besar dalam sikap dan pola perilaku seseorang. Akibatnya, hanya sedikit anak yang dapat diharapkan untuk menguasai tugas-tugas tersebut selama masa awal remaja, terutama bagi mereka yang matangnya terlambat.

Menurut Havighurst⁴ tugas perkembangan adalah tugas yang muncul pada saat atau sekitar suatu periode tertentu dari kehidupan individu, yang jika berhasil akan menimbulkan rasa bahagia dan membawa kearah keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas berikutnya.

⁴Hurlock, Elizabeth, B.2009.*Psikologi Perkembangan*.Jakarta:Erlangga

Akan tetapi jika gagal, akan menimbulkan rasa tidak bahagia dan kesulitan dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangan selanjutnya. Menurut Havighurst⁵ tugas perkembangan seorang remaja yaitu :

1. Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita
2. Mencapai peran sosial pria dan wanita
3. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif
4. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab
5. Mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan orang-orang dewasa lainnya
6. Mempersiapkan karir ekonomi
7. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga
8. Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi

Menurut Hurlock⁶ tugas-tugas perkembangan tersebut memiliki tujuan yang sangat berguna. Pertama, sebagai petunjuk bagi individu untuk mengetahui apa yang diharapkan masyarakat dari mereka pada usia tertentu. Kedua, dalam memberi motivasi kepada setiap individu

⁵Ibid.,p.8

⁶Ibid.,p.9

untuk melakukan apa yang diharapkan dari mereka oleh kelompok sosial pada usia tertentu sepanjang kehidupan mereka. Ketiga, menunjukkan kepada setiap individu tentang apa yang diharapkan dari mereka kalau sampai pada tingkat perkembangan berikutnya.

Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan bahwa tugas perkembangan adalah tugas yang harus dicapai atau dilalui oleh seorang individu sebagai tanda bahwa mereka berkembang, jika tugas perkembangan tersebut dapat dilaksanakan dengan baik, maka ia akan mudah mencapai tugas perkembangan berikutnya, jika terhambat maka ia akan mengalami kemunduran atau merasa gagal.

c. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Penguasaan Tugas – Tugas Perkembangan

Menurut Hurlock⁷ terdapat beberapa faktor yang dapat menjadi pendukung dan penghalang seseorang mencapai tugas perkembangannya, yaitu:

- Faktor yang Menghalangi yaitu, tingkat perkembangan yang mundur, tidak ada kesempatan untuk mempelajari tugas-tugas perkembangan atau tidak ada bimbingan untuk dapat menguasainya, tidak ada motivasi, cacat tubuh, dan tingkat kecerdasan yang rendah.

⁷Ibid.,

- Faktor yang Membantu yaitu, tingkat perkembangan yang normal atau diakselerasikan, kesempatan-kesempatan untuk mempelajari tugas-tugas dalam perkembangan dan bimbingan untuk menguasainya, motivasi, kesehatan yang baik dan tidak ada cacat tubuh, tingkat kecerdasan yang tinggi, dan kreativitas.

d. Pertumbuhan Fisik Remaja

a. Definisi

Pertumbuhan adalah suatu proses perubahan fisiologis yang bersifat progresif dan berkelanjutan dan berlangsung pada periode tertentu. Pertumbuhan fisik remaja belum sepenuhnya sempurna, saat pertumbuhan di fase awal remaja, terdapat penurunan dalam laju pertumbuhan dan perkembangan, perkembangan internal lebih menonjol dibandingkan perkembangan eksternal. Perkembangan internal ini tidak mudah diamati dan diketahui sebagaimana halnya pertumbuhan tinggi atau berat tubuh seperti perkembangan ciri-ciri seks sekunder. Menurut Hurlock⁸ terdapat perubahan tubuh selama masa remaja, dan perubahan ini dibagi menjadi 2 yaitu:

1. Perubahan eksternal

⁸Ibid.,

Tinggi badan, berat badan, proporsi tubuh, organ seks, dan ciri-ciri seks sekunder.

2. Perubahan internal

Terdapat perubahan dalam beberapa hal, terutama dalam proses yang terjadi dalam diri, seperti sistem pencernaan, sistem peredaran darah, sistem pernapasan, sistem endokrin, dan jaringan tubuh.

b. Faktor – Faktor yang Memengaruhi Pertumbuhan Fisik

Menurut M. Ali & M. Asrori⁹ Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi pertumbuhan fisik individu, yaitu:

1. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu.

a. Sifat jasmaniah yang diwariskan dari orangtuanya.

Anak yang orangtuanya bertubuh tinggi cenderung lebih lekas menjadi tinggi daripada anak yang berasal dari orangtua yang bertubuh pendek, faktor genetik menjadi penentu pertumbuhan fisik seseorang.

⁹Ali, Muhammad & Asrori, M. 2009. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Bumi Aksara

b. Kematangan

2. Faktor Eksternal

Faktor ini berasal dari luar diri individu, yaitu :

a. Kesehatan

b. Makanan atau gizi

c. Stimulasi lingkungan

Berdasarkan penjabaran diatas dapat disimpulkan terdapat beberapa faktor yang memengaruhi perkembangan fisik seseorang, baik secara internal maupun eksternal, yang mengakibatkan remaja dapat berkembang dengan pesat terutama jika setiap faktor terpenuhi. Akibat perkembangan yang sangat pesat ini, terkadang membuat remaja menjadi tidak siap atau cemas terhadap perubahan fisik yang terjadi, terutama ketika lingkungan tidak memberikan pengarahan dan bimbingan mengenai pertumbuhan fisik yang mereka alami. Akibatnya hanya sedikit remaja yang merasa puas dengan tubuhnya.

2.1.2 Mahasiswa

a. Definisi Mahasiswa

Pengertian mahasiswa menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah individu yang belajar di perguruan tinggi. Montgomery¹⁰ mengungkapkan bahwa perguruan tinggi atau universitas dapat menjadi sarana atau tempat untuk seorang individu dalam mengembangkan kemampuan intelektual, kepribadian, khususnya dalam melatih keterampilan verbal dan kuantitatif, berpikir kritis dan *moral reasoning*.

Djojodibroto¹¹ mengungkapkan bahwa mahasiswa merupakan satu golongan dari masyarakat yang mempunyai dua sifat yaitu manusia muda dan calon intelektual yang harus mampu berpikir kritis terhadap kenyataan sosial, sedangkan sebagai manusia muda, mahasiswa seringkali tidak mengukur resiko yang akan menimpa dirinya. Mahasiswa dalam perkembangannya berada dalam kategori remaja akhir (*emerging adulthood*) atau berada dalam rentang usia 17-20 tahun.¹²

¹⁰ Papalia, Diane & Feldman, R.D. 2008. *Human Development*. Jakarta: Kencana

¹¹ Djaali. 2011. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara

¹² Monks, F.J. 2002. *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagian*. Yogyakarta: Gadjah Mada Universitas Press

Pada usia 18-21 tahun Papalia¹³ mengungkapkan bahwa pada usia ini terjadi peralihan perkembangan dari remaja atau *adolescence* menuju dewasa muda atau *young adulthood*. Pada usia remaja akhir yang beralih pada dewasa awal ini perkembangan individu ditandai dengan pencarian identitas diri, adanya pengaruh dari lingkungan, serta sudah mulai membuat keputusan terhadap karirnya.¹⁴

b. Karakteristik Mahasiswa

Karakteristik mahasiswa secara umum yaitu stabilitas dalam kepribadian yang mulai meningkat, karena berkurangnya gejala-gejala yang ada di dalam perasaan. Mereka cenderung memantapkan dan berpikir matang terhadap sesuatu yang diraihnya, sehingga mereka memiliki pandangan yang realistis tentang diri sendiri dan lingkungannya.¹⁵

Karakteristik mahasiswa yang paling menonjol adalah mereka mandiri, dan memiliki perkiraan tentang masa depan, baik dalam hal karir maupun hubungan percintaan. Mahasiswa akan memperdalam keahliannya di bidangnya

¹³ Papalia, Diane & Feldman, R.D. 2008. *Human Development*. Jakarta: Kencana

¹⁴ Ibid.,

¹⁵ Ganda, Yahya. 2004. *Cara Mahasiswa Belajar di Perguruan Tinggi*. Jakarta: PT Gramedia Widia Indonesia p.15

masing-masing untuk mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja yang membutuhkan mental yang kuat.¹⁶

c. Tugas Mahasiswa

Belajar di perguruan tinggi banyak memiliki perbedaan dengan belajar di bangku sekolah menengah. Ginting¹⁷ mengemukakan bahwa berbagai hal yang di hadapi mahasiswa di awal-awal masa perkuliahan merupakan pengalaman yang berbeda dengan yang dialami di bangku sekolah. Disinilah perlu adanya persiapan awal di hari-hari pertama di kampus, oleh karenanya di setiap perguruan tinggi memberlakukan program orientasi studi.

Perubahan status dari siswa menjadi mahasiswa menuntut adanya perubahan sikap mental (*attitude*) dan perilaku seseorang. Satu hal yang mutlak ditingkatkan adalah kemandirian. Orang yang mandiri tidak menggantungkan harapan kepada pihak lain. Dia meyakini bahwa nasib studinya lebih banyak ia tentukan sendiri meskipun tidak tertutup kemungkinan untuk meminta bantuan kepada orang lain.¹⁸

¹⁶ Ibid.,p 17

¹⁷ Ibid.,p.34

¹⁸ Ibid.,p.34

Berdasarkan pemikiran M.Hatta¹⁹, dapat kita sederhanakan bahwa tugas mahasiswa adalah menjadi insan akademis, yang selanjutnya hal tersebut akan menjadi sebuah fungsi bagi mahasiswa itu sendiri. Insan akademis itu sendiri memiliki dua ciri yaitu : memiliki *sense of crisis*, dan selalu mengembangkan dirinya. Insan akademis harus memiliki *sense of crisis* yaitu peka dan kritis terhadap masalah-masalah yang terjadi di sekitarnya saat ini. Insan akademis harus selalu mengembangkan dirinya sehingga mereka bisa menjadi generasi yang tanggap dan mampu menghadapi tantangan masa depan. Peran mahasiswa sebagai penjaga nilai, dimana mahasiswa harus mencari nilai-nilai kebenaran itu sendiri, kemudian meneruskannya kepada masyarakat, dan yang terpenting adalah menjaga nilai kebenaran tersebut.²⁰

Mahasiswa sebagai masyarakat intelektual dan sekaligus sebagai warga negara tentu saja memiliki tugas dan tanggung jawab yang tidak ringan. Sebab, idealnya mahasiswa dituntut bukan hanya untuk cerdas dalam belajar, tetapi lebih dari pada itu juga harus kritis terhadap kenyataan sosial yang ada. Kenyataan inilah, yang

¹⁹Dariyo,A.2003.*Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*.Jakarta:PT.Gramedia Widiasarana

²⁰Dariyo,A.2003.*Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*.Jakarta:PT.Gramedia Widiasarana

membuat mahasiswa dikatakan sebagai *agent of change*.²¹

2.1.3 Citra Tubuh (*Body Image*)

a. Definisi

Ruud dan Lennon²² *body image* adalah sebagai gambaran pikiran yang kita miliki tentang tubuh kita. Gambaran pikiran meliputi dua komponen, yaitu komponen perseptual (ukuran, bentuk, berat, karakteristik, gerakan, dan performansi tubuh) dan komponen sikap (apa yang dirasakan tentang tubuh dan bagaimana perasaan tersebut memengaruhi tingkah laku).

Menurut Cash & Pruzinsky²³ "*Body image is people's, feelings and thoughts about their physical appearance*",

Pernyataan diatas dapat diartikan sebagai Citra tubuh adalah perasaan dan pikiran seseorang tentang penampilan fisik dirinya. Pengertian *body image* menurut Arthur²⁴ adalah merupakan imajinasi subyektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi-persepsi yang ada.

²¹Ibid.,

²²Sanrock, Jhon W. 2003. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga

²³Cash, T.F & Pruzinsky, T. 2002. *Body Image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press

²⁴Arthur T. Jersild. 1963. *The psychology of adolescence*. New York: Macmillan

Menurut Thompson²⁵ tingkat citra raga individu digambarkan oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan serta menambahkan tingkat penerimaan citra raga sebagian besar tergantung pada pengaruh sosial budaya yang terdiri dari empat aspek yaitu reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peranan individu dan identifikasi terhadap orang lain.

Cash dan Pruzinsky²⁶ menyebutkan bahwa *body image* merupakan sikap seseorang terhadap tubuh yang dimiliki berupa penilaian positif atau negatif. Naimah dan Rahardjo²⁷ menjelaskan *body image* sebagai sikap seseorang terhadap tubuh, persepsi mengenai bentuk dan ukuran tubuh berdasarkan evaluasi individual dan pengalaman sosial terhadap atribut fisik yang dimiliki, serta penilaian atau cara pandang terhadap tubuh sendiri.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa *body image* adalah gambaran diri individu dalam melihat kondisi fisik dan bentuk tubuh

²⁵ J. Kevin Thompson, Linda Smolak .2002. *Body Image, Eating Disorders, and Obesity in Youth: Assessment, Prevention, and Treatment.* Taylor & Francis. Washington, DC: American Psychological Association

²⁶ Cash, T. F. & Pruzinsky, T. 2002. *Body Image: A handbook of theory, research, and clinical practice.* New York: Guilford Press

²⁷ Ridha, M. 2012. *Hubungan antara Body Image dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta.* <http://eprints.uny.ac.id/>

dirinya, berdasarkan persepsi dirinya, dan cara pandang orang lain melihat gambaran dirinya.

b. Faktor–Faktor yang Memengaruhi *Body Image* (Citra Tubuh)

Menurut Thompson²⁸ menjelaskan aspek-aspek dalam citra raga yaitu:

- a. Persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan.

Bentuk tubuh merupakan suatu simbol dari diri seorang individu, karena dalam hal tersebut individu dinilai oleh orang lain dan dinilai oleh dirinya sendiri. Selanjutnya bentuk tubuh serta penampilan baik dan buruk dapat mendatangkan perasaan senang atau tidak senang terhadap bentuk tubuhnya sendiri.

- b. Aspek perbandingan dengan orang lain

Adanya penilaian sesuatu yang lebih baik atau lebih buruk dari yang lain, sehingga menimbulkan suatu prasangka bagi dirinya keorang lain, hal-hal yang menjadi perbandingan individu ialah ketika harus menilai penampilan dirinya dengan penampilan fisik orang lain.

- c. Aspek sosial budaya (reaksi terhadap orang lain)

²⁸J. Kevin Thompson, Linda Smolak .2002.Body Image, Eating Disorders, and Obesity in Youth: Assessment, Prevention, and Treatment.Taylor & Francis.Washington,DC:American Psychological Association

Seseorang dapat menilai reaksi terhadap orang lain apabila dinilai orang itu menarik secara fisik, maka gambaran orang itu akan menuju hal-hal yang baik untuk menilai dirinya.

Sedangkan Menurut Thompson²⁹ faktor-faktor pembentuk citra tubuh pada diri individu dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

- a. Pengaruh berat badan dan persepsi gemuk/kurus
Keinginan-keinginan untuk menjadikan berat badan tetap optimal dengan menjaga pola makan yang teratur, sehingga persepsi terhadap citra tubuh yang baik akan sesuai dengan keinginannya.
- b. Budaya
Adanya pengaruh disekitar lingkungan individu dan bagaimana cara budaya mengkomunikasikan norma-norma tentang penampilan fisik, dan ukuran tubuh yang menarik.
- c. Siklus hidup
Pada dasarnya individu menginginkan untuk kembali memiliki bentuk tubuh seperti masa lalu.
- d. Masa kehamilan

²⁹J. Kevin Thompson, Linda Smolak .2002.Body Image, Eating Disorders, and Obesity in Youth: Assessment, Prevention, and Treatment..Taylor & Francis.Washington,DC:American Psychological Association

Proses dimana individu bisa menjaga masa tumbuh kembang anak dalam kandungan, tanpa ada peristiwa-peristiwa pada masa kehamilan.

e. Sosialisasi

Adanya pengaruh dari teman sebaya yang menjadikan individu ikut terpengaruh didalamnya.

f. Konsep diri

Gambaran individu terhadap dirinya, yang meliputi penilaian diri dan penilaian sosial.

g. Peran gender

Dalam hal ini peran orang tua sangat penting bagi citra tubuh individu, sehingga menjadikan individu lebih cepat terpengaruh

h. Pengaruh distorsi citra tubuh pada diri individu

Perasaan dan persepsi individu yang bersifat negatif terhadap tubuhnya yang dapat diikuti oleh sikap yang buruk.

Sedangkan menurut Cash dan Pruzinsky³⁰ faktor yang mempengaruhi *body image* adalah :

- a. Media masa, isi tayangan media masa sangat mempengaruhi *body image* remaja, karena media sering menggambarkan standar tubuh ideal.

³⁰Cash, T.F & Pruzinsky, T. 2002. *Body Image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press

- b. Keluarga, orangtua merupakan model yang penting dalam proses sosialisasi, sehingga mempengaruhi *body image* anak melalui pemodelan, umpan balik dan instruksi.
- c. Hubungan interpersonal, hubungan interpersonal membuat individu cenderung membandingkan diri sendiri dengan orang lain, reaksi yang diterima individu akan memengaruhi konsep diri termasuk perasaan diri terhadap penampilan fisik.

Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang memengaruhi pandangan seseorang terhadap citra tubuhnya, seperti budaya dimana individu tersebut tinggal, tayangan media masa, proses kehamilan yang menyebabkan perubahan bentuk fisik, hubungan interpersonal dengan orang sekitar, dan faktor yang cukup memengaruhi yaitu pandangan atau perspektif individu itu sendiri mengenai citra tubuhnya dan seberapa pentingnya ia memandang kesempurnaan fisik seseorang.

c. Aspek-Aspek *Body Image* (Citra Tubuh)

Dalam *body image* terdapat 5 komponen menurut Cash dan Pruzinsky³¹:

1. *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan)

Yaitu peninjauan individu mengenai keseluruhan tubuh dan penampilan dirinya, apakah menarik, memuaskan, atau tidak memuaskan, kenyamanan dan ketidaknyamanan terhadap penampilan.

2. *Appearance Orientation* (Orientasi Penampilan)

Yaitu perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya.

3. *Body Area Satisfaction* (Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh)

Yaitu kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik, seperti wajah, rambut, payudara, tubuh bagian bawah (pinggul, bokong, kaki), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), dan keseluruhan tubuh.

4. *Overweight Preoccupation* (Kecemasan Menjadi Gemuk)

³¹Cash, T.F & Pruzinsky, T. 2002. *Body Image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press

Yaitu kecemasan menjadi gemuk, kewaspadaan individu terhadap berat badan, melakukan diet ketat, dan membatasi pola makan.

5. *Self-Classified Weight* (Persepsi Terhadap Ukuran Tubuh)

Yaitu persepsi dan penilaian individu terhadap berat badannya, mulai dari kekurangan berat badan sampai kelebihan berat badan.

Sedangkan menurut McCabe³² menjelaskan aspek *body image* terdiri dari :

- a. Aspek kognisi dan afeksi terhadap tubuh, mengungkapkan pikiran dan perasaan individu tentang kepuasan atau ketidak puasan terhadap tubuh.
- b. Aspek perilaku, mengungkap perilaku individu yang mementingkan bentuk tubuh dan penampilan melalui perilaku tertentu, seperti diet, olahraga, dan perawatan tubuh.
- c. Persepsi, mengungkapkan persepsi individu terhadap bagian tubuh tertentu.

³²Dhian Riskiana Putri.2010.*Hubungan antra Body Image dan Kohesivitas Kelompok Teman Sebaya dengan Penyesuaian Sosial Pada Siswa Kelas VIII Program Akselerasi di SMP N 2 Surakarta*.didapat/didownload dari:perpustakaan.uns.ac.id

Aspek-aspek yang memengaruhi citra tubuh berdasarkan teori di atas ialah persepsi individu terhadap kepuasan dirinya dalam berpenampilan dan bentuk tubuh, adanya kecemasan akan hal-hal yang mengakibatkan tubuhnya menjadi tidak ideal, usaha apa saja yang dilakukan untuk menjaga penampilan dirinya, dan pikiran akan kepuasan dan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang dimiliki.

2.1.4 Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

a. Definisi

Maslow berpendapat bahwa individu mampu menerima dirinya akan bebas dari rasa bersalah, perasaan malu, dan rendah diri akibat keterbatasan diri serta penerimaan diri juga membebaskan individu dari kecemasan mengenai penilaian negatif dari orang lain terhadap keadaan dirinya.

Ellis dan Bernand menyatakan penerimaan diri berarti bahwa individu menerima diri sendiri sepenuhnya tanpa syarat, terlepas dari apakah ia telah berperilaku secara cerdas, benar atau kompeten dan apakah orang lain menyetujui, hormat, mencintai ataupun sebaliknya.

Sheerer menyatakan bahwa penerimaan diri adalah menyadari, memahami dan menerima apa adanya dengan

disertai keinginan untuk selalu mengembangkan diri dan menerima kelebihan dan kelemahannya sehingga dapat menjalani hidup dengan baik dan penuh tanggung jawab.

Self acceptance (penerimaan diri) didasarkan pada kepuasan individu atau kebahagiaan individu mengenai dirinya serta berfikir mengenai kebutuhannya untuk memiliki mental yang sehat. Individu yang memiliki *self acceptance* akan mampu menyadari dan mampu menerima segala kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya.

Menurut Hurlock³³, penerimaan diri adalah suatu tingkat kemampuan dan keinginan individu untuk hidup dengan segala karakteristik dirinya. Individu yang dapat menerima dirinya diartikan sebagai individu yang tidak bermasalah dengan dirinya sendiri.

Calhoun dan Acocella menambahkan bahwa individu yang bisa menerima diri secara baik tidak memiliki beban perasaan terhadap diri sendiri, sehingga lebih banyak memiliki kesempatan untuk beradaptasi dengan lingkungan. Kesempatan itu membuat individu mampu melihat peluang-peluang berharga yang memungkinkan diri berkembang.

³³Hurlock, Elizabeth, B.2009. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga

Seperti menurut Supratiknya³⁴ menyebutkan, “yang dimaksud dengan menerima diri adalah memiliki penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri, tidak bersikap sinis terhadap diri sendiri.” Sesuai dengan hal tersebut, Hurlock mengemukakan bahwa “Penerimaan diri merupakan tingkat dimana individu benar-benar mempertimbangkan karakteristik pribadinya dan mau hidup dengan karakteristik tersebut”. Dengan penerimaan diri (*self-acceptance*), individu dapat menghargai segala kelebihan dan kekurangan dalam dirinya.

Menurut Chaplin³⁵ penerimaan diri sebagai “*the attitude of being essentially satisfied with oneself, one’s quality and one’s attitudes, and recognizing one’s limitation*”.

Hal ini dapat diartikan sikap yang pada dasarnya puas dengan diri sendiri, kualitas seseorang, sikap seseorang, dan mengakui keterbatasan dirinya sendiri.

Santrock³⁶ Menjelaskan penerimaan diri merupakan suatu kesadaran untuk menerima diri sendiri apa adanya. Penerimaan diri pada remaja tidak berarti menerima begitu

³⁴Seyaningsih,C.,B.2013.*Hubungan Citra Tubuh dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP N Yogyakarta*.didapat/download dari: <http://eprints.uny.ac.id/13253/>

³⁵Muhsin, Akhmada (2015) *STUDI KASUS KETIDAKPUASAN REMAJA PUTRI TERHADAP KEADAAN TUBUHNYA (BODY IMAGE NEGATIVE PADA REMAJA PUTRI)*. S1 thesis, Fakultas Ilmu Pendidikan. <http://eprints.uny.ac.id/13253/>

³⁶Hurlock, Elizabeth, B.2009.*Psikologi Perkembangan*.Jakarta:Erlangga

saja kondisi dirinya tanpa berusaha mengembangkan diri lebih lanjut. Proses bagaimana seorang individu mendapat keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungannya. Penerimaan diri lebih bersifat suatu proses dalam hidup sepanjang hayat manusia. Dalam proses penerimaan diri dapat saja muncul konflik, tekanan, frustrasi, yang menyebabkan remaja terdorong untuk meneliti berbagai kemungkinan perilaku untuk membebaskan dirinya dari kegagalan.

Berdasarkan pendapat teori diatas penerimaan diri dapat diartikan penerimaan diri merupakan sikap menjadi diri sendiri yang bahagia dan merasa puas dengan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, dan menjadikannya satu kesatuan untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Penerimaan diri dalam hal ini mengandung makna bahwa individu bisa menghargai segala aspek yang ada pada dirinya entah itu yang bersifat positif maupun yang bersifat negatif.

b. Karakteristik Individu yang Memiliki Penerimaan Diri

Allport³⁷ ciri-ciri seseorang yang mau menerima diri yaitu sebagai berikut :

- a) Memiliki gambaran yang positif tentang dirinya.

³⁷Santrock, J.W.2007.*Perkembangan Remaja*.Edisi 6.Jakarta:Erlangga

- b) Dapat mengatur dan dapat bertoleransi dengan rasa frustrasi dan kemarahannya.
- c) Dapat berinteraksi dengan orang lain tanpa memusuhi mereka apabila orang lain memberi kritik.
- d) Dapat mengatur keadaan emosi mereka (depresi, kemarahan).

Sedangkan menurut Sheerer³⁸ menyebutkan aspek-aspek penerimaan diri, yaitu: (1)Kepercayaan atas kemampuannya untuk dapat menghadapi hidupnya (2)Menganggap dirinya sederajat dengan orang lain (3)Tidak menganggap dirinya sebagai orang hebat atau abnormal dan tidak mengharapkan bahwa orang lain mengucilkannya (4)Tidak malu-malu kucing atau serba takut dicela orang lain (5)Mempertanggungjawabkan perbuatannya (6)Mengikuti standar pola hidupnya dan tidak ikut-ikutan (7)Menerima pujian atau celaan secara objektif (8)Tidak menganiaya diri sendiri dengan kekangan-kekangan yang berlebih-lebihan atau tidak memanfaatkan sifat-sifat yang luar biasa (9)Menyatakan perasaannya secara wajar.

³⁸Sheerer, E.1949.*An Analysis of Relationship between Acceptance of and Respect for Others.*Journal of Counseling Psychology.

Sedangkan menurut Jersild³⁹ mengemukakan beberapa aspek penerimaan diri, sebagai berikut:

- a) Persepsi mengenai diri dan sikap terhadap penampilan.
Individu lebih berpikir realistis tentang penampilan dirinya dan bagaimana orang lain menilai. Bukan berarti penampilannya harus sempurna, melainkan individu tersebut dapat melakukan sesuatu dan berbicara dengan baik tentang keadaan dirinya.
- b) Sikap terhadap kelemahan dan kekuatan diri sendiri dan orang lain.
Individu yang memiliki penerimaan diri memandang kelemahan dan kekuatan dirinya lebih baik daripada orang yang tidak memiliki penerimaan diri. Tidak berusaha menutupi kelemahan dirinya di depan orang lain atau berusaha menyembunyikannya.
- c) Tidak memiliki Perasaan inferioritas (penolakan diri).
Perasaan inferioritas merupakan sikap tidak menerima diri, merasa kurang dan rendah diri dan mengganggu penilaian yang realistis atas dirinya.
- d) Respon atas penolakan dan kritikan.

³⁹Arthur T. Jersild. 1963. *The psychology of adolescence*. New York: Macmillan

Individu yang memiliki penerimaan diri mampu menerima kritikan bahkan dapat mengambil hikmah dari kritikan tersebut.

e) Keseimbangan antara *“real self”* dan *“ideal self”*.

Individu yang memiliki penerimaan diri adalah ia mempertahankan harapan dan tuntutan dari dalam dirinya dengan baik dalam batas-batas kemungkinan individu ini mungkin memiliki ambisi yang besar, namun tidak mungkin untuk mencapainya walaupun dalam jangka waktu yang lama dan menghabiskan energinya. Oleh karena itu, untuk memastikan ia tidak akan kecewa saat nantinya.

f) Penerimaan diri dan penerimaan orang lain.

Apabila individu mampu menyukai dirinya, ini akan memungkinkan ia menyukai orang lain. Hubungan timbal balik seperti ini membuktikan individu merasa percaya diri dalam memasuki lingkungan sosial.

g) Penerimaan diri, menuruti kehendak, dan menonjolkan diri.

Menerima diri dan menuruti diri merupakan dua hal yang berbeda. Apabila seorang individu menerima dirinya, hal tersebut bukan berarti ia memanjakan dirinya. Akan tetapi, ia akan menerima bahkan

menuntut kelayakan dalam kehidupannya dan tidak akan mengambil yang bukan haknya dalam mendapatkan posisi yang menjadi incaran dalam kelompoknya. Individu dengan penerimaan diri menghargai harapan orang lain dan meresponnya dengan bijak. Namun, ia memiliki pendirian yang terbaik dalam berfikir, merasakan dan membuat pilihan. Ia tidak hanya akan menjadi pengikut apa yang dikatakan orang lain.

h) Penerimaan diri, spontanitas, dan menikmati hidup.

Individu dengan penerimaan diri mempunyai lebih banyak keleluasaan untuk menikmati hal-hal dalam hidupnya.

i) Aspek moral penerimaan diri.

Ia memiliki kejujuran untuk menerima dirinya sebagai apa dan untuk apa ia nantinya, dan ia tidak menyukai kepura-puraan. Individu ini dapat secara terbuka mengakui dirinya sebagai individu yang pada suatu waktu dalam masalah, merasa cemas, ragu, dan bimbang tanpa harus manipulasi diri dan orang lain.

j) Sikap terhadap penerimaan diri.

Menerima diri merupakan hal penting dalam kehidupan seseorang. Individu yang dapat menerima beberapa

aspek hidupnya, mungkin dalam keraguan dan kesulitan dalam menghormati orang lain. Hal tersebut merupakan arahan agar dapat menerima dirinya.

Berdasarkan beberapa teori di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek yang memengaruhi yaitu, (1) Persepsi mengenai diri dan sikap terhadap penampilan, (2) Sikap terhadap kelemahan dan kekuatan diri sendiri dan orang lain, (3) Tidak memiliki Perasaan inferioritas (penolakan diri), (4) Respon atas penolakan dan kritikan, (5) Keseimbangan antara *“real self”* dan *“ideal self”*, (6) Penerimaan diri dan penerimaan orang lain, (7) Penerimaan diri, menuruti kehendak, dan menonjolkan diri, (8) Penerimaan diri, spontanitas, dan menikmati hidup, (9) Aspek moral penerimaan diri, dan (10) Sikap terhadap penerimaan diri.

c. Faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Diri

Hurlock⁴⁰ mengemukakan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi dalam penerimaan diri adalah :

1. Adanya pemahaman tentang diri sendiri.

Hal ini timbul adanya kesempatan seseorang untuk mengenali kemampuan dan ketidakmampuannya. Individu yang dapat memahami dirinya sendiri tidak akan hanya tergantung dari kemampuan intelektualnya

⁴⁰Hurlock, Elizabeth, B.2009. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga

saja, tetapi juga pada kesempatannya untuk penemuan diri sendiri, maksudnya semakin orang dapat memahami dirinya, maka semakin ia dapat menerima dirinya.

2. Adanya hal yang realistis.

Hal ini timbul jika individu menentukan sendiri harapannya dengan disesuaikan dengan pemahaman dengan kemampuannya, dan bukan diarahkan oleh orang lain dalam mencapai tujuannya dengan memiliki harapan yang realistis, maka akan semakin besar kesempatan tercapainya harapan itu, dan hal ini akan menimbulkan kepuasan diri yang merupakan hal penting dalam penerimaan diri.

3. Tidak adanya hambatan di dalam lingkungan.

Walaupun seseorang sudah memiliki harapan yang realistis, tetapi jika lingkungan disekitarnya tidak memberikan kesempatan atau bahkan menghalangi, maka harapan individu tersebut akan sulit tercapai.

4. Sikap-sikap anggota masyarakat yang menyenangkan.

Tidak menimbulkan prasangka, karena adanya penghargaan terhadap kemampuan sosial orang lain dan kesedian individu mengikuti kebiasaan lingkungan.

5. Tidak adanya gangguan emosional yang berat.

Akan terciptanya individu yang dapat bekerja sebaik mungkin dan merasa bahagia.

6. Pengaruh keberhasilan yang dialami, baik secara kualitatif maupun kuantitatif.

Keberhasilan yang dialami individu akan dapat menimbulkan penerimaan diri dan sebaliknya jika kegagalan yang dialami individu akan dapat mengakibatkan adanya penolakan diri.

7. Identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik.

Individu yang mengidentifikasi dengan individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik akan dapat membangun sikap-sikap yang positif terhadap diri sendiri, dan bertingkah laku dengan baik yang menimbulkan penilaian diri yang baik dan penerimaan diri yang baik.

8. Adanya perspektif diri yang luas

Yaitu memperhatikan pandangan orang lain tentang diri perspektif yang luas ini diperoleh melalui pengalaman dan belajar. Dalam hal ini usia dan tingkat pendidikan memegang peranan penting bagi seseorang untuk mengembangkan perspektif dirinya.

9. Pola asuh dimasa kecil yang baik

Seorang anak yang diasuh secara demokratis akan cenderung berkembang sebagai individu yang dapat menghargai dirinya sendiri.

10. Konsep diri yang stabil

Individu yang tidak memiliki konsep diri yang stabil, akan sulit menunjukkan pada orang lain, siapa ia yang sebenarnya, sebab ia sendiri ambivalen terhadap dirinya.

Ada faktor lain yang dapat menghambat penerimaan diri yaitu : konsep diri yang negatif, kurang terbuka dan kurang menyadari perasaan-perasaan yang sesungguhnya, kurang adanya keyakinan terhadap diri sendiri, merasa rendah diri.

d. Hasil Penelitian yang Relevan (berkaitan)

Terdapat beberapa penelitian yang dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara citra tubuh dan penerimaan diri remaja diantaranya yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Rida⁴¹ diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang positif signifikan antara *body image* (citra tubuh) dengan penerimaan diri. Hal ini ditunjukkan dengan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,318 dan peluang kesalahan p sebesar 0,013 ($p > 0,01$). Sumbangan efektif *body image* (citra tubuh) terhadap

⁴¹Ridha, Muhammad.2012.*Hubungan antara Body Image dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta*.Jogjakarta Jurnal Fakultas Ilmu Psikologi.<http://jogjapress.com/index.php>

penerimaan diri dapat dilihat dari koefisien determinan atau koefisien korelasi yang dikuadratkan (r^2) sebesar 10,11%.

2. Penelitian lain yang dilakukan oleh Catur⁴² mengenai hubungan citra tubuh (*body image*) dengan penerimaan diri (*self acceptance*) diperoleh hasil bahwa, dari 92 siswi yang diteliti menunjukkan sebagian besar remaja putri kelas VIII di SMP N 6 Yogyakarta memiliki citra tubuh yang positif yaitu sebanyak 68 siswi (73.9%) dan penerimaan diri dalam kategori tinggi sebanyak 70 siswi (76.1%). Hasil uji statistik diperoleh $p = 0.471$. Hal ini berarti ada hubungan positif dan signifikan antara citra tubuh dengan penerimaan diri dengan sumbangan efektif sebesar 22.2%.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Rachajeng Marsya Wardani mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhamadiyah Surakarta⁴³ yang dilakukan terhadap 100 responden diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara penerimaan diri dengan *body image* yang ditunjukkan dari hasil uji t dan uji f yang menunjukkan hasil yang positif dan signifikan.

⁴²Baimi Setyaningsih, Catur (2015) *HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH (BODY IMAGE) DENGAN PENERIMAAN DIRI PADA REMAJA PUTRI KELAS VIII DI SMP N 6 YOGYAKARTA*. S1 thesis, Fakultas Ilmu Pendidikan. <http://eprints.uny.ac.id/15699/>

⁴³ Rachajeng Marsya Wardani. 2013. *Hubungan Body Image Terhadap Penerimaan Diri*. Fakultas Ilmu Psikologi UMS.

4. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Diama Putri Perdani mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul⁴⁴ yang dilakukan terhadap 60 responden mendapatkan hasil bahwa, berdasarkan analisis korelasi *product moment* diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,505 dengan $P < 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *body image* dengan penyesuaian diri sosial pada mahasiswa, dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima kebenarannya. Hal ini berarti *body image* dapat dijadikan sebagai prediktor (variabel bebas) untuk memprediksi penerimaan diri. Semakin tinggi *body image* pada mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat penerimaan diri atau sebaliknya semakin rendah *body image* maka semakin rendah pula penerimaan diri pada mahasiswa.

2.2 Kerangka Berpikir

Perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja hingga dewasa awal, sering membuat remaja merasa aneh terhadap tubuh yang dimiliki. Remaja menjadi sensitif dan sangat memerhatikan bentuk tubuh atau penampilan fisik. Remaja akan memiliki gambaran citra tubuh ideal berdasarkan persepsi sendiri dan cenderung subjektif, serta berdasarkan penilaian orang lain.

⁴⁴Diama Putri Perdani. *Body Image Terhadap Penerimaan Diri*. Fakultas Psikologi. didapat/didownload dari: <http://psikohumanika.esaunggul.ac.id>

Pada masa remaja citra tubuh atau *body image* pada remaja menyebabkan remaja memiliki perhatian yang cukup besar terhadap penampilan fisik dan bentuk tubuhnya, jika terdapat penilaian tidak memuaskan pada citra tubuhnya maka remaja akan melakukan beberapa usaha untuk membuat citra tubuhnya ideal sesuai dengan penilaian dirinya atau orang lain.

Sesuai dengan penjelasan mengenai tugas perkembangan remaja pada pembahasan sebelumnya, tugas perkembangan yang berkaitan dengan kondisi fisik remaja yaitu menerima kondisi fisik yang ada, beserta kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, sehingga remaja dapat fokus pada pengembangan potensi yang dimiliki. Remaja yang dapat menerima kondisi fisiknya akan memiliki konsep diri yang baik, sehingga remaja tidak akan melakukan tindakan ingin merubah kondisi dirinya yang ada, sulit menerima kritikan ataupun pandangan orang lain terhadap dirinya.

Remaja yang memiliki konsep diri yang baik, karena dapat menerima setiap kelebihan dan kekurangan yang ada akan menjadi pribadi yang mudah menerima kritikan yang ia terima, tidak kaku, dan tidak melakukan tindakan untuk mengubah dirinya secara total agar menjadi sosok yang ideal menurut pandangannya, seperti melakukan diet ketat yang dapat menyebabkan gangguan pencernaan dan gangguan kesehatan mental seperti depresi, cemas berlebihan, dan lainnya. Remaja akan mengalami gangguan atau hambatan dalam

menyesuaikan diri dengan kondisi diri dan lingkungannya, bahkan ia dapat kehilangan jati diri dan kesejahteraan dirinya, karena merasa konsep diri yang dipunya buruk serta penuh akan kekurangan.

Jika setiap remaja dapat melihat dan berfokus pada kelebihan dan potensi yang mereka miliki, maka ia dapat menjalankan tugas perkembangannya dengan baik, sehingga pada tahap perkembangan selanjutnya remaja tidak kehilangan jati dirinya sendiri dan dapat menjadi pribadi yang percaya pada kemampuan yang dimilikinya. Remaja menjadi dapat beradaptasi dengan berbagai kondisi lingkungan dimanapun ia tinggal, sehingga remaja dapat menjalankan kehidupannya untuk melihat hal-hal yang positif serta memperoleh kebahagiaan.

Mahasiswa FIP merupakan calon tenaga pendidik, yang seharusnya memiliki sikap penerimaan diri yang baik terhadap setiap kelebihan dan kekurangan yang ada, jika mereka sudah memiliki sikap penerimaan diri, maka mereka dapat memandang orang lain dengan bijaksana, bahwa setiap orang pasti memiliki kekurangan dan kelebihan, terutama ketika menjadi tenaga pengajar di sekolah nanti, dapat menempatkan diri untuk berpenampilan sesuai dengan lingkungan ia berada. Siswa yang akan mereka hadapi di sekolah sangat beragam karakternya, dan pasti memiliki kekurangan dan kelebihan yang berbeda, jika pada dirinya sendiri saja ia masih berfokus pada kekurangannya maka tidak memungkinkan ia hanya

akan memandang kekurangan peserta didiknya, sedangkan tenaga pendidik haruslah menjadi pengarah terhadap pengembangan potensi setiap siswanya, bukan bersikap subjektif dan memandang kekurangan yang dimiliki oleh siswa-siswanya.

Kedua variabel ini sudah jelas sangat berkaitan karena di dalam masing-masing variabel terdapat beberapa faktor yang saling mempengaruhi, salah satunya menurut Thompson⁴⁵ faktor-faktor pembentuk citra tubuh pada diri individu dipengaruhi oleh beberapa salah satunya yaitu, pengaruh distorsi citra tubuh pada diri individu, perasaan dan persepsi individu yang bersifat negatif terhadap tubuhnya yang dapat diikuti oleh sikap yang buruk, faktor selanjutnya yaitu konsep diri, gambaran individu terhadap dirinya, yang meliputi penilaian diri dan penilaian sosial, sedangkan pada citra tubuh Jersild⁴⁶ mengemukakan beberapa aspek penerimaan diri salah satunya yaitu, persepsi mengenai diri dan sikap terhadap penampilan. Individu lebih berpikir realistis tentang penampilan dirinya dan bagaimana orang lain menilai. Bukan berarti penampilannya harus sempurna, melainkan individu tersebut dapat melakukan sesuatu dan berbicara dengan baik tentang keadaan dirinya. Berdasarkan penjabaran diatas maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel saling berkaitan dan mempengaruhi satu sama lain, karena pada salah satu faktor kedua variabel saling berkaitan.

⁴⁵J. Kevin Thompson, Linda Smolak .2002. *Body Image, Eating Disorders, and Obesity in Youth: Assessment, Prevention, and Treatment*. Taylor & Francis. Washington, DC: American Psychological Association

⁴⁶Arthur T. Jersild. 1963. *The psychology of adolescence*. New York: Macmillan

2.3 Pengajuan Hipotesis

Berdasarkan teori yang telah diuraikan tersebut, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah: Terdapat hubungan positif antara *body image* (citra tubuh) dan *self acceptance* (penerimaan diri) pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta angkatan 2014-2015.