

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penerimaan Diri

2.1.1 Pengertian Penerimaan Diri

Hurlock (2002) mengatakan bahwa penerimaan diri adalah kemampuan menerima segala hal pada diri sendiri baik kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki, sehingga apabila terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan maka individu mampu untuk berfikir logis tentang baik buruknya masalah yang dihadapi tanpa menimbulkan perasaan, permusuhan, perasaan rendah diri, malu, dan rasa tidak aman. Sedangkan menurut Chaplin (2006) penerimaan diri merupakan sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan baat sendiri pengakuan akan keterbatasan-keterbatasan sendiri.

Penerimaan diri menurut Hariyadi (2014) adalah kemampuan seseorang dalam menerima aspek yang ada di dalam dirinya baik kelebihan maupun kekurangan, sehingga apabila terjadi peristiwa yang kurang meyenangkan maka individu tersebut dapat berpikir secara logis mempertimbangkan baik dan juga buruknya masalah yang dihadapinya tanpa menimbulkan perasaan permusuhan, peraaan rendah diri, malu, daan rasa tidak aman.

Marniati (2021) menjelaskan bahwa penerimaan diri diperlukan kesadaran dan keinginan untuk melihat kenyataan yang ada pada dirinya, baik fisik ataupun psikis, serta kekurangan maupun ketidaksempurnaan

tanpa ada rasa kekecewaan. Johda (Fauziya, 2013) seseorang yang dapat menerima dirinya sepenuhnya tanpa ada perasaan bersalah maka individu tersebut dianggap telah mampu belajar untuk berdamai dengan dirinya dan melanjutkan kehidupan. Diartikan juga dengan menerima apa yang ada dalam hidupnya baik kekurangan maupun kelebihan.

Menurut Arthur (2010) mendefinisikan penerimaan diri sebagai sebuah sikap seseorang dalam menerima dirinya. Menerima diri sendiri dapat diartikan juga sebagai suatu sikap melihat diri sendiri sebagaimana adanya dan memperlakukan secara baik diikuti juga dengan rasa senang dan bangga sembari terus mengusahakan kemajuannya seperti yang dikemukakan oleh Gea. Atoskhi dkk (Marniati, 2021).

Berdasarkan teori para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri merupakan sikap dalam menilai dan menerima diri sendiri baik kelebihan maupun kekurangannya, sehingga ketika dihadapi sebuah permasalahan akan memiliki kemampuan dan keyakinan untuk selalu mengembangkan dirinya dengan baik dan tanggung jawab serta dapat berfikir secara logis.

2.1.2 Aspek-aspek Penerimaan Diri

Hurlock (2002) menjelaskan aspek-aspek penerimaan diri diantaranya sebagai berikut :

a. Merasa puas terhadap diri sendiri

Individu merasa puas dan bangga kepada dirinya sebagai seorang manusia dan sederajat dengan orang lain yang dapat

berguna bagi orang lain dan tidak merasa iri dengan orang lain karena setiap masing-masing individu memiliki kekurangan dan kelebihan.

b. Tidak prihatin akan adanya reaksi sosial

Individu mampu menyesuaikan diri dengan baik di lingkungannya dan tidak takut atas penolakan, serta menerima segala kritikan dari orang lain.

c. Memiliki kemandirian

Individu dapat bertanggung jawab terhadap segala tingkah lakunya, yang artinya individu memiliki keberanian dalam menghadapi dan mengatasi segala resiko yang timbul atas perilakunya.

d. Menghargai diri

Individu tidak menyalahkan dirinya atas ketidaksempurnaan yang dimilikinya ataupun menyombongkan kelebihannya, individu memandang dirinya apa adanya dengan menghargai setiap perjalanannya.

Shereer (Bernard, 2013) mengatakan bahwa penerimaan diri terdiri dari beberapa aspek, diantaranya sebagai berikut :

- a. Perasaan sederajat, yaitu menerima dirinya dengan baik serta menyadari bahwa setiap orang pasti memiliki kelebihan dan kekurangan dirinya. Maka dari itu individu menganggap dirinya berharga dengan memiliki derajat yang sama dengan lainnya.

- b. Percaya kemampuan diri, yaitu percaya diri akan kemampuannya dan cenderung mengembangkan sikap baiknya dan mengeliminasi sikap buruknya hingga merasa puas menjadi diri sendiri.
- c. Bertanggung jawab, yaitu Individu yang berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya. Individu memiliki keberanian untuk menghadapi dan menyelesaikan resiko yang timbul akibat perilakunya. Selain itu, individu mau menerima kritik dan menjadikannya sebagai suatu masukan yang berharga untuk mengembangkan diri.
- d. Orientasi keluar diri, yaitu keluar dari zona nyaman dan tidak malu sehingga dapat membuat kepercayaan individu meningkat dan menghargai lawan berbicara sehingga hal ini akan mendapatkan penerimaan sosial dari lingkungan.
- e. Berpendirian, yaitu individu lebih suka memegang standarnya sendiri dan percaya diri akan keputusannya tanpa mengikuti konvensi standar dari orang lain.
- f. Menyadari keterbatasan, yaitu Individu tidak menyalahkan diri akan keterbatasannya dan tidak mengingkari kelebihanya. Individu cenderung mempunyai penilaian yang realistik tentang kelebihan dan kekurangannya. Menerima sifat kemanusiaan, yaitu tidak menyangkal impuls dan emosi atau perasaan bersalah karena individu mampu mengenali perasaan marah,

takut, dan cemas tanpa menganggapnya sebuah aib yang harus ditutupi.

Aspek-aspek menurut Florentin (2008) sebagai berikut :

a. Persepsi mengenai diri dan sikap terhadap penampilan

Mampu memiliki pandangan positif dan menerima dirinya dengan sangat baik.

b. Respon atas penolakan dari kritikan

Memiliki respon yang positif pada kritikan yang bersumber pada lingkungan sekitarnya dan menerima tanpa ada rasa kekecewaan terhadap kritikan yang diajukan kepada dirinya.

c. Sikap terhadap kelemahan dan kekuatan diri sendiri

Sebuah sikap dalam menerima kelebihan maupun kekurangan yang ada pada diri sendiri tanpa ada rasa kekecewaan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek penerimaan diri meliputi kemandirian, ketidakpuasan dan pandangan terkait dirinya, mampu menerima keterbatasan serta kelebihan dan kekurangan diri, memiliki keyakinan dan menghargai diri sendiri.

2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Diri

Hulock (dalam Abdullah dkk, 2021) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri sebagai berikut :

a. Pemahaman terhadap diri sendiri

Pemahaman terkait diri sendiri baik dalam mengenali kelebihan dan kekurangan, semakin individu mengenali dirinya maka semakin mudah individu dalam menerima dirinya.

b. Pengharapan realistik

Individu mampu menentukan apa yang diinginkannya sesuai dengan pemahaman dan kemampuannya, serta tidak dapat dipengaruhi oleh orang lain sehingga pada saat mencapai tujuannya mendapatkan hasil yang diinginkannya atau realistik.

c. Tidak ada hambatan dalam lingkungan

Individu yang sudah memiliki tujuan yang realistik akan tetapi lingkungan sekitarnya tidak memberikan kesempatan maka sulit bagi individu untuk mencapai tujuannya.

d. Dukungan sosial

Individu yang memiliki kemampuan sosial yang baik maka akan mendapatkan perlakuan yang positif serta menyenangkan dan menimbulkan rasa aman dan percaya diri.

e. Tidak ada tekanan emosi yang berat

Individu yang mampu mengontrol emosinya dengan baik maka akan membuat individu menjalani aktifitas atau pekerjaan dengan

mudah dan senang karena tekanan emosi sekecil apapun bisa dapat mengganggu dan mempengaruhi keseimbangan individu.

Faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri menurut Florentin (2008) meliputi :

a. Pemahaman diri

Individu mampu mengetahui dirinya sepenuhnya tidak hanya identitas diri saja. Pemahaman diri merupakan sebagai diri pribadi, sosial, spiritual, kelebihan dan kekurangan diri yang ada pada dirinya. Pemahaman diri ini adalah langkah awal dalam pembentukan konsep dan kepribadian diri.

b. Penyesuaian diri

Individu yang mengidentifikasi dirinya dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik maka individu tersebut akan terpengaruh ke dalam perilaku atau tingkah laku yang positif di dalam kehidupannya.

c. Mampu menyesuaikan diri di lingkungan

Individu dapat menyesuaikan dirinya dan beradaptasi dengan baik di lingkungan sekitarnya serta keberadaannya dapat bermanfaat bagi sekitarnya.

d. Perspektif diri

Mampu memandang dirinya tidak hanya dalam perspektif negatif saja namun dapat memandang dalam perspektif positif

dan menerima segala sesuatu pada dirinya termasuk bentuk dan kondisi tubuhnya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor penerimaan diri meliputi mampu memahami diri sendiri, mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitar, memiliki penilaian yang realistis, merasa puas dengan apa yang dicapai, dan tidak adanya hambatan.

2.2 Citra Tubuh

2.2.1 Pengertian Citra Tubuh

Citra tubuh menurut Cash & Pruzinsky (2002) adalah sikap yang dimiliki seseorang dalam menilai tubuhnya baik penilaian positif maupun negatif. Tergantung bagaimana individu mempersepsikannya dan menanggapi. Mencakup persepsi diri yang berkaitan dengan pikiran, keyakinan, perasaan dari komponen-komponen ini terkait dengan kepuasan dan ketidakpuasan terhadap keadaan bentuk tubuh yang dimiliki. Sedangkan menurut Papalia dkk (2009) citra tubuh merupakan gambaran dan penilaian diri terkait penampilan fisiknya.

Selanjutnya, citra tubuh menurut Honigam dan Castle (dalam Januar & Putri, 2007) adalah penilaian individu tentang bentuk dan ukuran tubuhnya. Bagaimana seseorang mempersepsikan dan membuat penilaian, apa yang dipikirkan seseorang tentang ukuran dan bentuk tubuh mereka terhadap penilaian orang lain yang mana belum tentu benar mempresentasikan keadaan yang aktual namun merupakan hasil yang subjektif.

Thompson (dalam Ridha, 2013) tingkat citra tubuh 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.

Dari penjelasan teori para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa citra tubuh adalah cara pandang individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya baik cara pandang positif maupun negatif yang mencakup perasaan dan sikap-sikap yang muncul atas penampilannya tersebut. Serta digambarkan sejauh mana individu merasa puas dengan bentuk dan ukuran tubuhnya secara keseluruhan sehingga individu dapat menerima dirinya sepenuhnya.

2.2.2 Aspek-aspek Citra Tubuh

Cash & Pruzinsky (2002) mengatakan bahwa terdapat 5 aspek citra tubuh yaitu :

a. Evaluasi penampilan (*Appearance evaluation*)

Yaitu penilaian terkait perasaan tingkat kebahagiaan, menarik dan kepuasan mengenai penampilan keseluruhan baik penilaian terhadap diri sendiri maupun pandangan dari orang lain.

b. Orientasi penampilan (*Appearance evaluation*)

yaitu, Upaya yang dilakukan individu untuk merawat dan memperbaiki penampilannya melalui beberapa upaya.

c. Kepuasan terhadap bagian tubuh (*Body area satisfaction*)

Yaitu, mengukur tingkat kepuasan individu terhadap tubuhnya secara spesifik, dari bagian tubuh atas (wajah, rambut, dll), tubuh bagian tengah (pinggang dan perut), dan tubuh bagian bawah (kaki, paha, dll). Individu yang merasa puas tidak akan membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain.

d. Kecemasan menjadi kegemukan (*Overweight preoccupation*)

Yaitu, kecemasan yang berlebihan terhadap kegemukan apabila berat badan naik maupun berat badan turun yang ditampilkan dengan mengatur pola makannya.

e. Pengkategorian ukuran tubuh (*Self classified weight*)

Yaitu, cara pandang individu mengenai berat badannya, kekurangan berat badan maupun kelebihan berat badan.

Grogan (2008) menyebutkan terdapat 3 aspek citra tubuh yakni :

a. Aspek persepsi

Seseorang mengartikan kondisi fisiknya, melalui proses membandingkan ukuran dan bentuk tubuh menggunakan pemahaman tentang dirinya sendiri sehingga adanya rasa keinginan untuk memiliki tubuh yang ideal dan penampilan yang lebih baik.

b. Aspek perasaan

Emosi atau perasaan seseorang tentang tubuh yang dimilikinya.

Emosi yang tumbuh dapat berupa emosi positif maupun emosi negatif tentang tubuhnya.

c. Aspek penilaian

Penilaian terhadap tubuh yang dimiliki melalui pemahaman tentang membandingkan fisik diri sendiri dengan orang lain, dan bagaimana persepsi orang lain dalam memberikan pendapat tentang ukuran tubuh yang dimiliki.

Berdasarkan kedua aspek di atas terdapat disimpulkan bahwa aspek-aspek citra tubuh meliputi pandangan terhadap penampilan, perasaan terhadap penampilan, dan penilaian terhadap penampilan.

2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh

Faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh menurut Cash & Pruzinsky (2002) diantaranya sebagai berikut :

a. Jenis kelamin

Jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi citra tubuh seseorang. Pada umumnya ketidakpuasan tubuh terhadap diriya sering terjadi kepada perempuan daripada laki-laki. Sebuah penelitian menjelaskan bahwa di berbagai negara maju, antara 50-80% gadis remaja ingin mempunyai *body goals* dan melakukan diet bervariasi dari 20% hingga 60%. Perempuan selalu mempunyai dorongan untuk mengubah bentuk dan berat

badannya untuk mengikuti tren yang ada.

b. Media massa

Adanya media massa membuat individu terpengaruh oleh iklan yang ditampilkan di media seperti model yang membintangi sebuah iklan televisi tubuh mereka yang ideal menarik untuk market penjualan. Hingga hal tersebut membuat banyak individu khususnya perempuan terpengaruh untuk memiliki tubuh seperti dan menimbulkan perasaan tidak puas terhadap dirinya.

c. Hubungan interpersonal

Kecenderungan seseorang untuk membandingkan dirinya dengan orang lain dan pendapat yang diterima dari orang lain dapat mempengaruhi dirinya dalam menerima diri.

Tak hanya faktor-faktor diatas saja yang mempengaruhi citra tubuh melainkan ada beberapa faktor lainnya, seperti yang diungkapkan pada Thompson (2000), yaitu sebagai berikut :

a. Pengaruh berat badan dan persepsi gemuk/kurus

Keinginan memiliki tubuh yang ideal dengan rutin melakukan olahraga dan menjaga pola makan, hal ini dapat membuat pandangan citra tubuh pada individu akan baik seperti apa yang diinginkannya.

b. Budaya

Munculnya pengaruh di lingkungan individu serta bagaimana budaya menjelaskan beberapa norma tentang penampilan fisik

yang menarik.

c. Siklus hidup

Proses yang telah dilalui oleh individu di masa lampau untuk memiliki tubuh yang ideal.

d. Masa kehamilan

Sebuah proses seseorang dimana menjaga pertumbuhan sang buah hati dari dalam kandungan hingga melahirkan tanpa adanya kondisi yang kurang menyenangkan dalam masa kehamilan.

e. Konsep diri

Berkaitan dengan pandangan terhadap dirinya sendiri tentang penilaian diri maupun penilaian sosial.

f. Sosialisasi

Adanya pengaruh dari lingkungan masyarakat atau teman sebaya yang dapat membuat individu mudah ikut terpengaruh.

g. Peran gender

Di era digital yang sangat cepat ini dimana individu mudah terbawa arus pada informasi negatif maka dari itu peran orang tua sangat dibutuhkan bagi individu.

h. Pengaruh distorsi citra tubuh pada diri sendiri

Pandangan dan penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang bersifat negatif yang dapat menyebabkan munculnya sikap yang buruk.

Berdasarkan kedua faktor di atas dapat disimpulkan bahwa faktor citra tubuh meliputi gender, lingkungan, persepsi, konsep diri, media, dan pola hidup.

2.3 Remaja

2.3.1 Pengertian Remaja

Remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju masa dewasa. Mengalami perubahan yang drastis dari aspek perkembangannya yang meliputi perkembangan fisik, kognitif, kepribadian, dan juga sosial (Gunarsa, 2006). Menurut Santrock (2012) perkembangan yang terjadi di masa remaja diwarnai oleh antara interaksi antara faktor-faktor genetik, biologis, lingkungan dan sosial.

Menurut Hurlock (2003) masa remaja dibagi dalam 3 kelompok tahap usia yaitu : Remaja awal mulai dari usia 12-15 tahun, pada tahapan ini individu masih terbawa sikap dimasa kanak-kanak, individu merasa bingung, gelisah, takut, dan cemas. Remaja pertengahan mulai dari usia 15-18 tahun, pada tahapan ini individu memiliki rasa keinginan tahunan yang tinggi dan merasa tidak dapat dimengerti oleh orang lain. Remaja akhir mulai dari usia 18-21 tahun, pada tahapan ini individu mulai stabil dan memahami arah hidup dan mulai memikirkan tujuan hidup.

2.3.2 Ciri-ciri Remaja

Ciri-ciri remaja menurut Putro (2017) adalah :

- a. Masa remaja sebagai periode yang penting

Pada periode remaja, baik akibat langsung dalam jangka pendek

maupun jangka panjang tetaplah penting. Perkembangan fisik yang begitu cepat disertai dengan cepatnya perkembangan mental, terutama pada remaja awal.

b. Masa remaja sebagai periode peralihan.

Pada periode ini, remaja bukan lagi anak dan orang dewasa. Jika remaja berperilaku seperti anak-anak maka akan diajarkan untuk bertindak sesuai umurnya, namun jika berusaha berperilaku orang dewasa seringkali dituduh terlalu besar ukurannya dan dimarahi karena mencoba bersikap seperti orang dewasa.

c. Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Setiap periode perkembangan mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, ketidakmampuan mereka untuk mengatasi masalahnya dengan cara yang mereka yakini, banyak yang akhirnya remaja tidak menemukan penyelesaian sesuai dengan apa yang diharapkan.

e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pada masa remaja awal penyesuaian diri pada kelompok masih tetap penting bagi laki-laki maupun perempuan, namun lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi bersama teman-temannya dalam segala hal seperti sebelumnya.

f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Adanya stereotip budaya pada remaja suka berbuat sesuka hatinya, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus memberikan arahan dan bimbingan karena takut jika remaja tidak dapat bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis

Masa remaja cenderung melihat kehidupan melalui kaca mata jembu, yang mana ketika melihat dirinya sendiri dan orang lain ia menginginkan seperti apa yang diinginkannya bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam harapan dan cita-cita.

h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Semakin seseorang berada pada diujung usia kematangan maka remaja akan mengalami cemas sebab akan meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa.

Berdasarkan uraian di atas ciri-ciri remaja meliputi, periode yang penting karena terjadinya perubahan dan peralihan karena bertambahnya usia, periode mencari identitas diri, dan masa menuju dewasa.

2.3.4 Tugas Perkembangan pada Masa Remaja

Tugas perkembangan remaja menurut Hurlock (1991) yakni :

- a. Menerima citra tubuh
- b. Menerima identitas seksual

- c. Mengembangkan sistem nilai personal
- d. Membuat persiapan untuk hidup mandiri
- e. Menjadi mandiri atau bebas dari orang tua
- f. Menmbangkan keterampilan mengambil keputusan
- g. Mengembangkan identitas seseorang yang dewasa

2.4 Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Penerimaan Diri

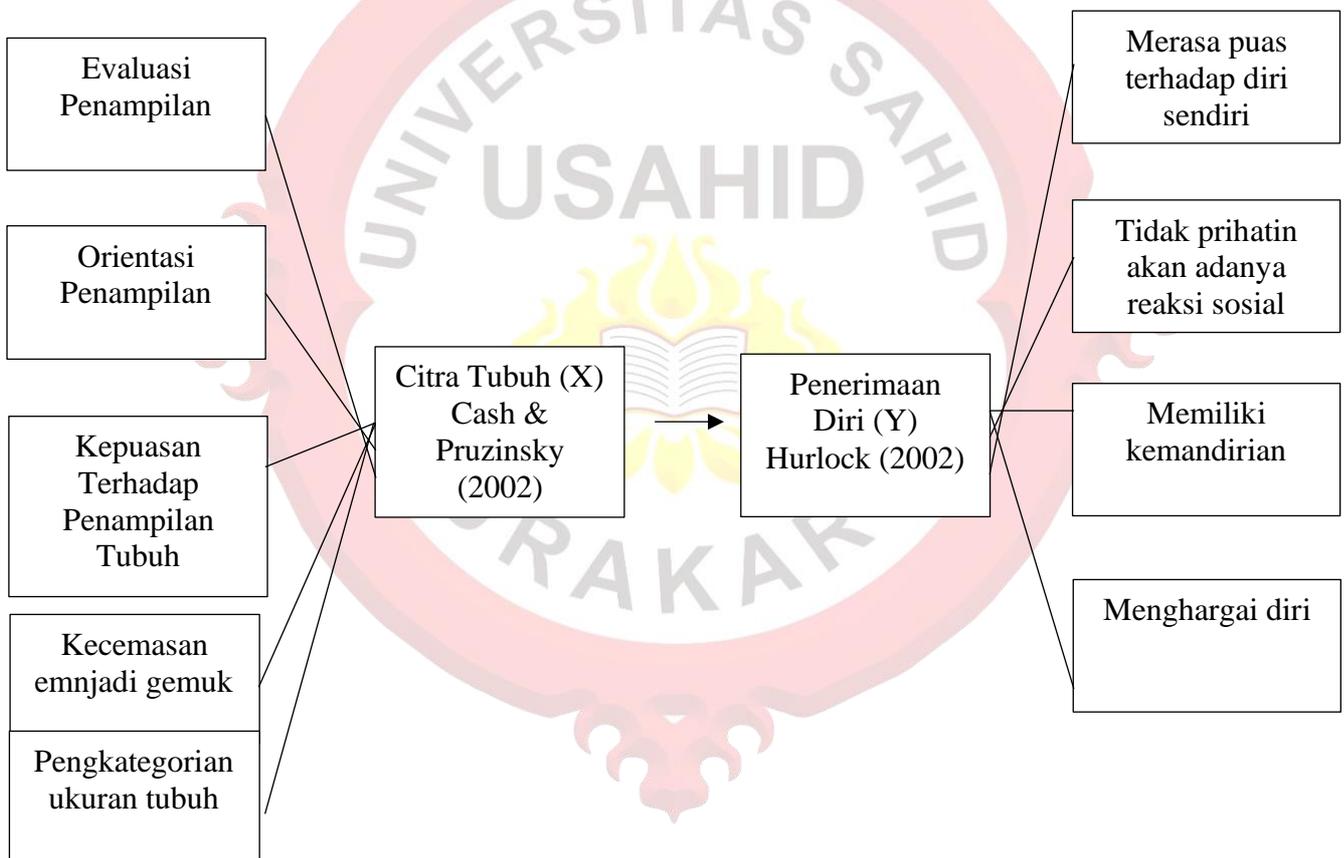
Seiring bertumbuh dan berkembangnya remaja mulai berimplikasi pada penampilan diri, dimana para remaja mulai memperhatikan penampilannya untuk terlihat menarik pada lawan jenis. Minat terhadap penampilan tidak hanya mencakup pakaian bisa juga perhiasan, kerapian, daya tarik, dan bentuk tubuh (Hurlock, 1991).

Para remaja akan melakukan apa saja untuk mempunyai bentuk tubuh yang ideal dan pada umumnya mereka akan mengikuti standarisasi yang dibentuk pada masyarakat mengenai konsep berpenampilan. Hingga hal ini dapat menimbulkan rasa ketidakpuasan pada remaja dan memiliki citra tubuh yang negatif. Artinya ketidakpuasan remaja ini dapat mengakibatkan kesulitan untuk menerima dirinya, sehingga dapat timbul konflik, masalah, dan ketidakbahagiaan yang diungkap oleh Hurlock (1991).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Andreas dan Krismi (2024) yang berjudul hubungan *body image* dengan penerimaan diri pada remaja pengguna tiktok atau instagram didapatkan hasil penelitian yaitu terdapat hubungan yang positif antara *body image* dengan penerimaan diri pada pengguna tiktok atau instagram dengan koefisien korelasi sebesar 0,227

dan sig. 0,011 ($p < 0,05$) dengan kata lain hipotesis dalam penelitian ini diterima. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Valina Eka Wijaya (2019) dengan judul hubungan citra tubuh dengan penerimaan diri pada remaja akhir di Universitas X didapatkan hasil uji hipotesis ditemukan ($r = 0,518$, $p = 0,000$). Artinya adanya korelasi antara citra tubuh dengan penerimaan diri.

2.5 Kerangka Berpikir



Gambar 1. Kerangka Pikir

Berdasarkan teori yang telah dipaparkan, dapat diketahui bahwa citra tubuh dengan penerimaan diri pada remaja memiliki keterkaitan. Penerimaan diri diartikan sebagai menerima dirinya sepenuhnya baik

kelebihan maupun kekurangan tanpa adanya perasaan bersalah dan kekecewaan, sedangkan citra tubuh diartikan sebagai pandangan dan penilaian terhadap penampilan tubuhnya baik berupa positif maupun negatif. Semakin tinggi citra tubuh yang positif maka semakin tinggi pula penerimaan diri pada remaja, begitu juga sebaliknya.

2.6 Hipotesis

Berdasarkan teori yang telah diuraikan di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah : Ada hubungan antara citra tubuh dengan penerimaan diri pada remaja kelas IX di SMPN 02 Sragen.

