

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Dewasa Awal

1. Pengertian Dewasa Awal

Hurlock, menyatakan bahwa masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira umur 40 tahun. Masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Individu pada masa dewasa awal diharapkan memainkan peran baru, seperti peran suami atau isteri, orangtua dan pencari nafkah, dan mengembangkan sikap-sikap baru, keinginan-keinginan dan nilai-nilai baru sesuai dengan tugas-tugas baru.³⁵ Santrock, menjelaskan bahwa dewasa awal terjadi pada usia 18 sampai 25 tahun, yang mana biasa disebut sebagai masa transisi antara masa remaja ke dewasa. Masa dewasa awal adalah masa beraihnya pandangan egosentris menjadi sikap yang empati. Pada masa ini penentuan relasi sangat memegang peranan penting. Dua kriteria yang diajukan untuk menunjukkan akhir masa muda dan permulaan dari masa dewasa awal adalah kemandirian ekonomi dan kemandirian dalam membuat keputusan. Sebagai tanda memasuki masa dewasa yang paling luas diakui adalah ketika seseorang mendapat pekerjaan penuh waktu yang kurang lebih tepat.³⁶ Individu yang beranjak dewasa merupakan suatu peralihan baik secara fisik, psikis, intelektual, dan sosial.³⁷

³⁵ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi perkembangan : suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 1996).

³⁶ W. John Santrock, *Life-Span Development* (Jakarta: Erlangga, 2012).

³⁷ Andi Mappiare, *Psikologi Orang Dewasa* (Surabaya: Usaha Nasional, 1983).

Menurut beberapa definisi diatas, masa dewasa awal dimulai sekitar usia 18 hingga 40 tahun, di mana individu mengalami penyesuaian terhadap pola kehidupan dan harapan sosial yang baru. Pada tahap ini, mereka dituntut untuk memainkan peran baru seperti menjadi pasangan, orang tua, dan pencari nafkah, serta mengembangkan sikap, keinginan, dan nilai-nilai yang sesuai dengan peran tersebut. Masa ini juga dianggap sebagai fase transisi dari remaja ke dewasa, dengan perubahan yang terjadi secara fisik, psikis, intelektual, dan sosial.

2. Tugas Perkembangan Dewasa Awal

Optimalisasi perkembangan dewasa awal mengacu pada tugas-tugas perkembangan dewasa awal menurut Havighurst (yang dikutip dari Andi Thahir), telah mengemukakan rumusan tugas-tugas perkembangan dalam masa dewasa awal sebagai berikut:

1. Memilih teman bergaul(sebagai calon suami istri)

Setelah melewati masa remaja, golongan dewasa muda semakin memiliki kematangan fisiologis (seksual), sehingga mereka siap melakukan tugas reproduksi,yaitu mampu melakukan hubungan seksual dengan lawan jenisnya.

2. Belajar hidup bersama suami istri

Dari pernikahannya, dia akan saling menerima dan memahami pasangan masing-masing, saling menerima kekurangan dan saling membantu membangun rumah tangga.

3. Mulai hidup dalam keluarga atau hidup berkeluarga

Terlepas dari panjang atau pendek rentang waktu tersebut, golongan dewasa muda berusia di atas 25 tahun, umumnya telah menyelesaikan pendidikan minimal setingkat SLTA/SMU, Akademik, universitas. Selain itu, sebagian besar diri mereka yang telah memasuki dunia pekerjaan guna meraih karier tertinggi. Dari sini, mereka mempersiapkan dan membukukan diri bahwa mereka sudah mandiri secara ekonomis, artinya sudah tidak tergantung lagi pada orang tua. Sikap mandiri ini merupakan sikap positif bagi mereka karena sekaligus dijadikan sebagai persiapan untuk memasuki kehidupan rumah tangga baru. Dan belajar mengasuh anak-anak.

4. Mengelola rumah tangga Setelah menjalani pernikahan, dia akan berusaha mengelola rumah tangganya.

Dia akan berusaha membentuk, membina, dan mencapai kebahagiaan hidup. Mereka harus dapat menyesuaikan diri dan bekerjasama dengan pasangan hidup.

5. Mulai bekerja dalam suatu jabatan

Usai menyelesaikan pendidikan formal setingkat SMU, akademi atau universitas, umumnya dewasa muda memasuki dunia kerja, guna menerapkan ilmu dan keahliannya.

6. Mulai bertanggungjawab sebagai warga negara secara layak

Warganegara yang baik adalah dambaan bagi setiap orang yang ingin hidup tenang, damai, dan bahagia ditengah-tengah masyarakat. warganegara yang baik adalah warganegara yang taat dan patuh pada tata aturan perundangundangan yang berlaku.

7. Memperoleh kelompok sosial yang seirama dengan nilai-nilai pahamnya. Masa dewasa awal ditandai juga dengan membentuk kelompok-kelompok sesuai dengan nilai-nilai yang dianutnya.³⁸

3. Ciri-Ciri Dewasa Awal

Hurlock, menguraikan secara ringkas ciri-ciri dewasa yang menonjol dalam masa-masa dewasa awal sebagai berikut:

1. Masa dewasa dini sebagai masa pengaturan
Masa dewasa awal merupakan masa pengaturan. Pada masa ini individu menerima tanggung jawab sebagai orang dewasa. Yang berarti seorang pria mulai membentuk bidang pekerjaan yang ditangani sebagai karirnya, dan wanita diharapkan mulai menerima tanggung jawab sebagai ibu dan pengurus rumah tangga.
2. Masa dewasa dini sebagai usia produktif
Orang tua merupakan salah satu peran yang paling penting dalam hidup orang dewasa. orang yang kawin berperan sebagai orang tua waktu saat ia berusia duapuluh atau tigapuluh tahun.
3. Masa dewasa dini sebagai masa bermasalah
Dalam tahun-tahun awal masa dewasa banyak masalah baru yang harus dihadapi seseorang. Masalah-masalah baru ini dari segi utamanya berbeda dengan dari masalah yang sudah dialami sebelumnya.
4. Masalah dewasa dini sebagai masalah ketegangan emosional.

³⁸ Andi Thahir, *Psikologi Perkembangan* (Lampung: Aura Publishing, 2018).

Pada masa ini banyak individu sudah mampu memecahkan masalah-masalah yang mereka hadapi secara baik sehingga lebih stabil dan lebih tenang.

5. Masa dewasa sebagai masa terasingan sosial

Keterasingan diintensikan dengan adanya semangat bersaing dan hasrat kuat untuk maju dalam karir, sehingga keramah tamahan masa remaja diganti dengan persaingan dalam masyarakat dewasa.

6. Masa dewasa dini sebagai masa komitmen

Setelah menjadi orang dewasa, individu akan mengalami perubahan, dimana mereka akan memiliki tanggung jawab sendiri dan komitmen-komitmen sendiri.

7. Masa dewasa dini sering merupakan masa ketergantungan

Meskipun telah mencapai status dewasa, banyak individu yang masih tergantung pada orang-orang tertentu dalam jangka waktu yang berbeda-beda. Ketergantungan ini mungkin pada orang yang membiayai pendidikan.

8. Masa dewasa dini sebagai masa perubahan nilai

Perubahan nilai ini disebabkan karena beberapa alasan yaitu, individu ingin diterima oleh anggota kelompok orang dewasa, individu menyadari bahwa kelompok sosial berpedoman pada nilai-nilai konvensional dalam hal keyakinan dan perilaku.

9. Masa dewasa dini masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru.

Masa individu banyak mengalami perubahan dimana gaya hidup baru paling menonjol dibidang perkawinan dan peran orang tua.

10. Masa dewasa dini sebagai masa kreatif.

Orang yang dewasa tidak terikat lagi oleh ketentuan dan aturan orang tua maupun guru-gurunya sehingga terbebas dari belenggu ini bebas untuk berbuat apa yang mereka inginkan bentuk kreatifitas ini tergantung dengan minat dan kemampuan individual.³⁹

B. Kepercayaan Diri

1. Definisi Kepercayaan Diri

Menurut Lauster, kepercayaan diri adalah kepercayaan dan sikap pada keahlian diri yang memungkinkan orang untuk menjalankan sesuatu tanpa kecemasan, mempunyai kebebasan untuk menjalankan keinginan, bertanggung jawab atas aksi, memperlihatkan kesopanan dalam berinteraksi, mempunyai dorongan untuk meraih prestasi, dan bisa mengenali baik kelebihan dan kelemahan diri sendiri.⁴⁰ Penampilan menjadi faktor kunci yang membentuk kepercayaan diri individu. Persepsi orang lain terhadap berbagai aspek kehidupan individu sangat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat kepercayaan diri ini bervariasi dan dipengaruhi oleh bagaimana respons orang lain terhadap kondisi fisik, moral, dan sosial individu tersebut.⁴¹

Menurut Willis (yang dikutip dari Ghufron dan Risnawita), kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa individu mempunyai kemampuan untuk mengatasi masalah dalam situasi tertentu dengan hasil yang baik, serta mampu memberikan kontribusi positif dan memuaskan bagi orang lain.⁴²

³⁹ Hurlock, *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*.

⁴⁰ Lauster, *Tes Kepribadian*.

⁴¹ Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, 6.

⁴² Ghufron dan Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, 34.

Anthony (yang dikutip dari Ghufron dan Risnawita) mendefinisikan Kepercayaan diri sebagai sikap yang mencakup kemampuan individu dalam memiliki kemandirian, berpikir positif, menerima kenyataan, meningkatkan kesadaran diri, dan mencapai tujuan yang diinginkan.⁴³

Menurut Rahmat, Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap dirinya sendiri dalam kehidupannya. Hal ini meliputi pandangan menyeluruh seseorang tentang dirinya, yang berhubungan dengan konsep diri.⁴⁴

Kepercayaan diri berdasarkan definisi diatas adalah pandangan atau keyakinan terhadap kemampuan individu untuk beraksi tanpa rasa cemas, merasa bebas untuk mengejar keinginan, bertanggung jawab atas perbuatan, bersikap sopan dalam interaksi, memiliki motivasi untuk meraih prestasi, serta mengenali kelebihan dan kekurangan pribadi. Penampilan menjadi faktor kunci yang membentuk kepercayaan diri, dan tingkatnya bervariasi tergantung pada respons orang lain terhadap kondisi fisik, moral, dan sosial individu. Kepercayaan diri juga melibatkan keyakinan pada kemampuan mengatasi masalah, memberikan kontribusi positif bagi orang lain, serta mencakup kemampuan dalam memiliki kemandirian, berpikir positif, menerima kenyataan, meningkatkan kesadaran diri, dan mencapai tujuan yang diinginkan. Keseluruhannya, kepercayaan diri adalah pandangan positif terhadap diri sendiri.

⁴³ Ghufron dan Risnawita S, 34.

⁴⁴ Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2000).

2. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (yang dikutip dari Ghufron dan Risnawita), aspek-aspek kepercayaan diri adalah sebagai berikut:

- a. Keyakinan kemampuan diri, yaitu sikap positif individu terhadap dirinya dapat mendorong individu untuk bertindak dengan sungguh-sungguh dalam melakukan apa pun yang diperlukan.
- b. Optimis, yaitu sikap positif yang dimiliki individu mencakup pandangan baik terhadap diri dan kemampuannya, yang membimbing individu dalam menghadapi berbagai situasi.
- c. Objektif, yaitu individu yang memiliki pandangan terhadap masalah atau sesuatu secara objektif, mengikuti kebenaran yang seharusnya, dan tidak terpengaruh oleh kebenaran pribadi atau pandangan subjektifnya sendiri.
- d. Bertanggung jawab, yaitu kesediaan seseorang untuk menghadapi dan menerima segala konsekuensi yang timbul dari tindakan atau keputusan yang telah diambilnya.
- e. Rasional dan realitas, yaitu penilaian atau evaluasi mengenai suatu masalah, objek, Atau kejadian yang dapat dipahami dengan menggunakan pemikiran rasional dan sesuai dengan realitas yang dapat diterima oleh akal sehat.⁴⁵

⁴⁵ Ghufron dan Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, 35.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Mildawani mengatakan bahwa sikap percaya diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya ialah:

- a. Konsep diri, merupakan cara individu melihat dan merespons terhadap dirinya sendiri, mencakup kemampuan untuk menyadari kelebihan dan kekurangan. Konsep diri berperan krusial dalam membentuk dan mengarahkan perkembangan kepribadian serta perilaku positif.
- b. Harga diri, Harga diri yang positif dapat dibentuk oleh pandangan positif terhadap diri sendiri, yang mencakup evaluasi diri. Individu dengan harga diri yang tinggi biasanya menganggap dirinya sukses, merasa bahwa usahanya dihargai, dan mampu menerima orang lain karena telah berhasil menerima dirinya sendiri.
- c. Pengalaman hidup, merupakan bagian dari kisah kehidupan seseorang yang mencakup berbagai peristiwa baik dan buruk. Setiap individu akan mengalami pengalaman yang unik, dan persepsi terhadap pengalaman tersebut dapat bervariasi. Baik pengalaman positif dan negatif memiliki makna tersendiri bagi individu yang mengalaminya. Pengalaman hidup dapat menjadi pembelajaran yang membentuk kedewasaan dan memengaruhi tingkat percaya diri seseorang.
- d. Pendidikan formal, seperti yang diterapkan di sekolah, memiliki peran penting dalam membentuk sikap percaya diri anak. Beberapa kegiatan di sekolah dapat membantu memupuk keberanian anak, seperti memberikan dorongan untuk bertanya, peran aktif guru dalam

- mengajukan pertanyaan kepada anak, melatih diskusi atau berdebat, memberikan kesempatan untuk mengerjakan tugas di depan kelas, serta mengikutsertakan anak dalam kegiatan ekstrakurikuler. Selain itu, pendidikan formal juga dapat membantu memperluas pergaulan anak dengan cara yang sehat. Semua ini dapat memberikan kontribusi pada perkembangan sikap percaya diri anak.
- e. Lingkungan keluarga memiliki peran signifikan dalam membentuk sikap percaya diri seseorang. Pembentukan sikap percaya diri dipengaruhi oleh kondisi keluarga sebagai lingkungan awal. Pendidikan keluarga yang baik dapat melibatkan berbagai kegiatan seperti mendiskusikan berbagai topik, mengembangkan sikap mandiri pada anak, memperluas lingkungan sosialisasi anak, dan menumbuhkan kelebihan-kelebihan yang dimiliki anak untuk membangun sikap percaya diri. Semua ini berkontribusi pada perkembangan sikap percaya diri anak.
- f. Kondisi fisik, merupakan perubahan kondisi fisik yang memiliki dampak besar pada sikap percaya diri seseorang, terutama karena penampilan fisik yang terlihat secara langsung yang dapat memengaruhi penilaian diri. Kondisi fisik yang berubah bisa menjadi penyebab utama rendahnya rasa percaya diri seseorang.⁴⁶

⁴⁶ Tri S Mildawani, *Membangun Kepercayaan Diri*, Cetakan Pertama (Jakarta Timur: Lestari Kiranatama, 2014), 9.

C. Penerimaan Diri

1. Definisi Penerimaan Diri

Menurut Supratiknya, penerimaan diri merupakan keadaan dimana individu mempunyai penghargaan yang tinggi pada dirinya sendiri, dan sebaliknya, individu tak bersikap sinis pada diri sendiri. Penerimaan diri bisa diinterpretasikan sebagai keahlian orang untuk secara objektif dan realistis meninjau kelebihan dan kekurangannya. Tanpa menyalahkan diri sendiri, orang yang bisa menerima dirinya cenderung mempunyai pengertian yang lebih baik pada kelemahan yang dimilikinya. Individu juga bisa mengenali potensi yang dimilikinya, jadi bisa secara bebas memanfaatkannya untuk memenuhi kebutuhan dan keinginan pribadi. Dengan kata lain, penerimaan diri menciptakan dasar untuk mempunyai pengertian yang lebih mendalam mengenai diri sendiri, baik dari segi positif dan negatif, dan memungkinkan orang untuk meningkat dengan lebih baik dalam memanfaatkan potensi yang dimilikinya.⁴⁷

Bernard mengemukakan bahwa Penerimaan diri adalah tindakan menerima segala aspek positif dan negatif, memahami kekuatan dan kelemahan, tanpa menyalahkan diri atau orang lain, dan berupaya untuk berkembang menjadi versi yang lebih baik daripada sebelumnya.⁴⁸ Definisi penerimaan diri yang dikemukakan oleh Chaplin adalah sikap yang pada dasarnya menimbulkan kebahagiaan terhadap diri sendiri. Ini mencakup

⁴⁷ Supratiknya, *Komunikasi Antarpribadi Tinjauan Psikologi*, 84–85.

⁴⁸ Michael E. Bernard, ed., *The Strength of Self-Acceptance: Theory, Practice and Research* (New York, NY: Springer New York, 2013), 24, <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6806-6>.

menghargai kualitas dan bakat individu, serta kemampuan untuk secara jujur mengakui keterbatasan yang dimiliki.⁴⁹

Hurlock juga menyatakan bahwa penerimaan diri mencakup tingkat keinginan dan kemampuan individu untuk menjalani kehidupan dengan segala karakteristik yang dimilikinya. Ketika individu tidak memiliki masalah dengan dirinya cenderung menerima diri tanpa memiliki perasaan negatif terhadap diri sendiri. Hal ini memberikan individu peluang yang lebih besar dalam beradaptasi di lingkungan dan merasakan kebahagiaan.⁵⁰

Dari beberapa definisi bisa diartikan jika Penerimaan diri melibatkan keahlian untuk hidup dengan karakteristik orang tanpa merasakan masalah dan feeling negatif pada diri sendiri, mempunyai penilaian yang realistis pada kelebihan dan kelemahan, dan penghargaan yang tinggi pada diri sendiri. Individu yang bisa menerima dirinya bisa mengenali kelemahan tanpa menyalahkan diri, mengoptimalkan potensi, dan merasa senang dengan kualitas dan bakat yang dimiliki, yang pada akhirnya membantu mereka beradaptasi dengan lingkungan dan meraih kebahagiaan.

2. Aspek-aspek Penerimaan Diri

Aspek-aspek penerimaan diri Menurut Supratikna yaitu:

- a. Kerelaan untuk membuka atau mengungkapkan aneka pikiran, perasaan, dan reaksi kita kepada orang lain

Memaparkan berbagai anggapan, feeling, dan respons pada individu

lain mengharuskan kita untuk pertama-tama menyadari jika diri kita

⁴⁹ James P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, Ed. 1. cet. 13 (Jakarta: Rajawali Pers, 2009), 65.

⁵⁰ Hurlock, *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*.

mungkin tak selalu selaras dengan bayangan yang kita miliki. Apakah penerimaan pada keterbukaan ini bisa diterima oleh individu lain juga bergantung pada sejauh mana kita menerima diri sendiri. Jika kita menolak diri kita sendiri (*self-rejecting*), keahlian untuk membuka diri bisa terbatas pada pengertian yang kita miliki mengenai diri kita sendiri. Dalam konteks penerimaan diri orang, kemampuannya untuk menghargai dan mencintai dirinya sendiri, dan keterbukaannya pada individu lain mencerminkan tingkat penerimaan yang positif pada kelemahan dan kelebihan yang dimilikinya.

b. Kesehatan psikologis

Individu yang mempunyai kesehatan psikologis yang baik cenderung meninjau diri sendiri sebagai orang yang disenangi, berdaya, mempunyai nilai, dan diterima oleh lingkungan sekitar. Di sisi lain, mereka yang menolak diri sendiri seringkali merasakan ketidakbahagiaan dan kesulitan dalam membangun dan menjaga korelasi positif dengan individu lain. Maka, untuk meraih pertumbuhan dan perkembangan psikologis, penting bagi kita untuk menerima diri sendiri. Memberikan pengertian mengenai pentingnya kesehatan psikologis bisa membantu Individu lain lebih menerima diri sendiri, selaras seperti membantu individu lain tumbuh dan meningkat secara psikologis.

c. Penerimaan terhadap orang lain

Kecenderungan individu yang dapat menerima diri sendiri merupakan individu yang memiliki kemampuan untuk menerima orang lain.

Pandangan positif terhadap diri sendiri menciptakan kecenderungan untuk memiliki pandangan positif terhadap orang lain, sedangkan penolakan terhadap diri sendiri cenderung menciptakan kecenderungan menolak orang lain.⁵¹

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Diri

Hurlock menyatakan bahwa ada faktor-faktor yang memengaruhi penerimaan diri, yaitu:

- a. Pemahaman terhadap diri sendiri mengacu pada kesadaran individu terhadap dirinya sendiri dalam memahami kemampuan dan keterbatasannya. Semakin individu mampu mengenali dirinya sendiri, semakin mudah bagi mereka untuk menerima diri sendiri.
- b. Pengharapan yang realistis, yaitu kemampuan individu untuk menetapkan tujuan yang sesuai dengan pemahaman dan kapasitasnya sendiri, bukan ditentukan oleh orang lain. Dengan demikian, ketika mencapai tujuan tersebut, individu memiliki harapan yang sesuai dengan kenyataan dan dapat diwujudkan.
- c. Tidak adanya hambatan dalam lingkungan mengacu pada situasi di mana seseorang memiliki keinginan yang realistis, namun kemampuannya untuk mencapainya terhalang oleh faktor-faktor dalam lingkungannya. Dengan kata lain, meskipun individu memiliki tujuan yang sesuai dengan kenyataan, namun jika lingkungan sekitarnya tidak mendukung atau memberikan kesempatan, mencapai tujuan tersebut menjadi sulit.

⁵¹ Supratiknya, *Komunikasi Antarpribadi Tinjauan Psikologi*, 85.

- d. Sikap masyarakat yang menyenangkan mengacu pada pandangan positif dari masyarakat terhadap individu tersebut. Hal ini mencakup adanya pujian terhadap kemampuan sosial individu dan keterbukaannya untuk mengikuti kebiasaan yang berlaku dalam lingkungan masyarakat. Dengan demikian, dugaan baik dari masyarakat dapat memengaruhi sikap dan persepsi terhadap individu.
- e. Tidak adanya gangguan emosional yang berat merujuk pada kondisi di mana individu mampu bekerja dengan optimal dan merasa gembira, karena tekanan emosional bahkan yang kecil sekalipun dapat mengganggu keseimbangan individu.⁵²

D. Citra Tubuh

1. Definisi Citra Tubuh

Menurut Grogan, citra tubuh adalah persepsi, pemikiran, serta perasaan individu terhadap bentuk tubuhnya.⁵³ Menurut Ir. Hartono, citra tubuh merupakan pemikiran tentang diri sendiri yang terdapat dalam pola pikir individu dan dapat meningkatkan rasa percaya diri.⁵⁴ Rice mengartikan jika citra tubuh ialah pengalaman personal orang yang berkaitan dengan tubuhnya, melibatkan sejumlah aspek termasuk perilaku, emosi, kesadaran, pikiran, persepsi, sensasi fisik, penilaian, dan imajinasi terkait dengan bentuk dan penampilan tubuh. Terbentuk melalui interaksi sosial individu sepanjang waktu dalam lingkungan mereka, pengalaman ini dipengaruhi oleh idealisasi

⁵² Hurlock, *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*.

⁵³ Sarah Grogan, *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction In Men, Women, And Children*, 2nd ed (London ; New York: Routledge, 2008), 3.

⁵⁴ Hartono Sangkanparan, *Mencetak Superman Masa Depan Revolusi Mindset, Peranan, & Cara Orangtua/ Guru Dalam Mendidik Anak* (Jakarta: Visimedia, 2012), 80.

citra tubuh dalam masyarakat. Persepsi terhadap bentuk tubuh dapat mengalami perubahan seiring kehidupan berdasarkan tanggapan terhadap umpan balik dari lingkungan sekitar.⁵⁵

Schilder (yang dikutip dari Grogan) Citra tubuh bisa diartikan sebagai representasi mental mengenai tubuh orang yang terbentuk dalam anggapan individu tersebut, dan dengan kata lain, bagaimana tubuh itu muncul bagi diri kita sendiri. Citra tubuh ialah ilustrasi mengenai tubuh kita yang terbentuk dalam anggapan kita.⁵⁶ Sedangkan definisi citra tubuh menurut Cash dan Pruzinsky mencakup perasaan, pemikiran, kepercayaan, persepsi, dan perilaku individu terhadap tubuhnya sendiri. Lebih spesifik, konsep ini mencakup persepsi tubuh yang melibatkan bagaimana seseorang melihat fisiknya, kepercayaan yang berhubungan dengan penilaian dan nilai diri terkait penampilan fisik, pemikiran yang mencakup pandangan dan interpretasi terhadap berbagai aspek tubuh, perasaan yang terkait dengan emosi dan perasaan yang muncul terkait dengan penampilan fisik, serta perilaku yang mencakup tindakan yang diambil individu dalam merawat dan berinteraksi dengan tubuh mereka. Dengan demikian, citra tubuh tidak hanya berkaitan dengan penampilan fisik, tetapi juga melibatkan dimensi psikologis dan perilaku yang mencerminkan bagaimana individu memahami, menilai, dan merespons tubuh mereka sendiri. Konsep ini mencakup persepsi diri, sikap diri, dan seluruh kompleksitas hubungan individu dengan tubuhnya.⁵⁷

⁵⁵ Annastasia Melliana S., *Menjelajah Tubuh: Perempuan dan Mitos Kecantikan*, Cet. 1 (Yogyakarta: LKiS Yogyakarta, 2006), 82–83.

⁵⁶ Grogan, *Body image*, 3.

⁵⁷ Cash dan Pruzinsky., *Body Image: A Handbook Of Theory, Research, And Clinical Practice*, 56.

Dari beberapa definisi diatas Citra tubuh ialah pandangan, pemikiran, dan feeling individu pada struktur fisiknya. Citra tubuh diberi dampak oleh idealisasi bentuk tubuh dalam masyarakat dan interaksi sosial dalam lingkungan individu, dan bisa berubah seiring waktu sebagai respons pada umpan balik dari lingkungan. Lebih lanjut, citra tubuh ialah representasi mental mengenai tubuh yang terbentuk dalam anggapan orang dan mencerminkan kompleksitas korelasi pada pemikiran, pendapat diri, dan sikap pada tubuh.

2. Aspek-aspek Citra Tubuh

Menurut pendapat Cash dan Pruzinsky bahwa terdapat lima aspek antara lain:

a. Evaluasi Penampilan

Penilaian terhadap bentuk tubuh melibatkan evaluasi terhadap struktur fisik individu, sedangkan perasaan apakah dianggap menarik atau tidak mengacu pada penilaian subjektif terhadap daya tarik penampilan. Selain itu, kenyamanan terhadap penampilan secara keseluruhan mencakup tingkat kenyamanan individu terhadap penampilan dan citra tubuhnya secara menyeluruh. Semua aspek ini dapat saling berinteraksi dan memengaruhi persepsi diri seseorang terkait penampilan fisik mereka.

b. Orientasi penampilan

Mengukur tingkat individu memperhatikan penampilannya dan upaya yang dilakukan untuk memperbaikinya.

c. Kepuasan terhadap bagian bentuk tubuh

Evaluasi terhadap bagian-bagian tertentu dari bentuk tubuh, baik dalam bentuk kepuasan dan ketidakpuasan individu, melibatkan penilaian terhadap aspek-aspek seperti rambut, berat badan, tinggi badan, pinggul, paha, kaki, otot, perut, wajah, pinggang, dan penampilan secara menyeluruh. Ini mencerminkan cara individu menilai dan merespons aspek-aspek tertentu dari penampilan fisik mereka sendiri.

d. Kecemasan menjadi gemuk

Kekhawatiran dan kewaspadaan terhadap berat badan individu tercermin dalam kecemasan ini, yang tampak dalam perilaku sehari-hari. Ini mencakup kebiasaan menjalani diet untuk menurunkan berat badan atau mencapai tujuan berat badan tertentu, serta pembatasan pola makan.

e. Pengkategorian ukuran tubuh

Dalam kategori ini, individu melihat, mempersepsikan, dan menilai berat badannya sendiri.⁵⁸

3. Fakto-faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh

Faktor-faktor yang memengaruhi perkembangan citra tubuh menurut Cash dan Pruzinsky meliputi:

a. Jenis kelamin

Secara umum, wanita cenderung memiliki pandangan yang lebih negatif terhadap citra tubuh mereka dibandingkan dengan laki-laki.

⁵⁸ Thomas F. Cash, ed., *Encyclopedia Of Body Image and Human Appearance* (Amsterdam ; Waltham, MA: Academic Press, 2012), 141.

b. Media massa

Media mempunyai dampak besar pada perkembangan citra tubuh wanita. Tayangan media seringkali mengilustrasikan standar kecantikan yang menekankan tubuh ideal dengan ukuran yang kurus. Persoalan berikut bisa memberi dampak pendapat wanita pada tubuh mereka sendiri, membuat mereka percaya jika mempunyai tubuh yang kurus ialah kriteria kecantikan dan kesehatan yang ideal.

c. Keluarga

Peran orang tua sangat signifikan dalam proses sosialisasi anak-anak, termasuk dalam membentuk persepsi anak terhadap citra tubuh. Orang tua dapat menjadi model yang mempengaruhi anak melalui contoh perilaku, umpan balik yang diberikan, dan instruksi mengenai citra tubuh. Interaksi ini dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap bagaimana anak memandang dan merasa tentang tubuh mereka sendiri.

d. Hubungan interpersonal

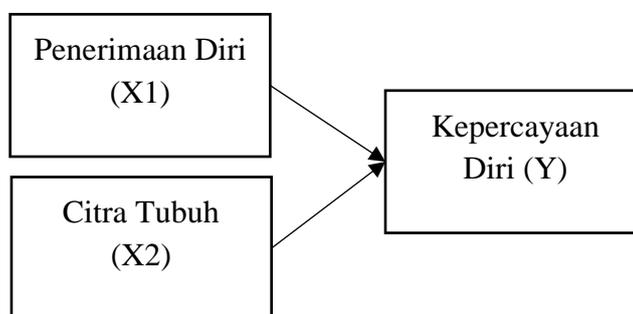
Proses ini seringkali menciptakan kecemasan dan ketidaknyamanan ketika individu menghadapi evaluasi dari orang lain. Pandangan dan perasaan individu terhadap tubuhnya dipengaruhi secara signifikan oleh respon mengenai penampilan dan persaingan dengan teman sebaya serta keluarga dalam hubungan interpersonal.⁵⁹

⁵⁹ Cash dan Pruzinsky., *Body Image: A Handbook Of Theory, Research, And Clinical Practice*, 78–81.

E. Kerangka berpikir

Pada penelitian ini memakai tiga variabel yaitu penerimaan diri (X1) citra tubuh (X2) sebagai variabel *independent* sedangkan kepercayaan diri (Y) sebagai variabel *dependen*. Yang bertujuan untuk menguji hipotesis dan untuk memahami apa penerimaan diri (X1) citra tubuh (X2) memberi pengaruh terhadap kepercayaan diri (Y). berikut ialah kerangka teoritis yang dipakai untuk meninjau pengaruh pada variabel penerimaan diri (X1) citra tubuh (X2) pada kepercayaan diri (Y)

Gambar 2.1 Kerangka Pengaruh Penerimaan Diri (X1) dan Citra Tubuh (X2) terhadap Kepercayaan Diri (Y)



Keterangan

1. Penerimaan Diri (X1) : Variabel *Independent*
2. Citra Tubuh (X2) : Variabel *Independent*
3. Kepercayaan Diri (Y) : Variabel *Dependent*

Tingkat penerimaan diri (X1) dan persepsi terhadap citra tubuh (X2) memiliki potensi untuk secara signifikan mempengaruhi kepercayaan diri (Y) seseorang. Penerimaan diri, yang mencerminkan sejauh mana individu merasa puas dan menerima dirinya sendiri, dapat menjadi faktor penting dalam membentuk kepercayaan diri individu. Sejalan dengan itu, citra tubuh, yang

melibatkan persepsi terhadap penampilan fisik, juga dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pembentukan identitas dan kepercayaan diri individu.

Dalam konteks ini, dapat diasumsikan bahwa ketika individu memiliki tingkat penerimaan diri yang tinggi dan persepsi positif terhadap citra tubuh, mereka cenderung lebih percaya diri. Penerimaan diri yang baik dapat meningkatkan kepercayaan diri individu, sementara persepsi positif terhadap citra tubuh dapat memberikan dorongan tambahan terhadap kepercayaan diri, membentuk gambaran diri yang lebih positif dan percaya diri.

E. Hipotesis Penelitian

Menurut Ibnu, Mukhadis, dan Dasna (yang dikutip dari Kusumastuti et al.) Hipotesis adalah sebuah asumsi atau pernyataan yang diajukan untuk diuji kebenarannya dalam sebuah studi. Hipotesis ini berfungsi sebagai jawaban sementara untuk pertanyaan-pertanyaan penelitian dan memerlukan pengujian atau verifikasi menggunakan data yang dikumpulkan selama proses penelitian.⁶⁰

1. Hipotesis pengaruh penerimaan diri terhadap kepercayaan diri

H₀ : Tidak ada pengaruh signifikan antara penerimaan diri dengan kepercayaan diri pada wanita dewasa awal Mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri.

H_a : Ada pengaruh signifikan antara penerimaan diri dengan kepercayaan diri pada wanita dewasa awal Mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri.

⁶⁰ Adhi Kusumastuti, Ahmad Khoiron Mustamil, dan Taofan Ali Achmadi, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Cetakan Pertama (Yogyakarta: Depublish Grup Penerbitan CV Budi Utama, 2020), 22.

2. Hipotesis pengaruh citra tubuh terhadap kepercayaan diri

H₀ : Tidak ada pengaruh signifikan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada wanita dewasa awal Mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri.

H_a : Ada pengaruh signifikan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada wanita dewasa awal Mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri.

3. Hipotesis pengaruh penerimaan diri dan citra tubuh terhadap kepercayaan diri

H₀ : Tidak ada pengaruh signifikan antara penerimaan diri dan citra tubuh dengan kepercayaan diri pada wanita dewasa awal Mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri.

H_a : Ada pengaruh signifikan antara penerimaan diri dan citra tubuh dengan kepercayaan diri pada wanita dewasa awal Mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri.