

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Penerimaan Diri

##### 1. Pengertian Penerimaan Diri

Penerimaan diri adalah individu yang memiliki penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri, atau lawannya, dan tidak bersikap sinis terhadap diri sendiri. Penerimaan diri berkaitan dengan kerelaan untuk membuka atau mengungkapkan aneka pikiran, perasaan, dan reaksi terhadap orang lain, kesehatan psikologis, serta penerimaan terhadap orang lain.<sup>1</sup>

Menurut Arthur penerimaan diri merupakan sikap seseorang dalam menerima dirinya. Istilah ini digunakan dengan konotasi penerimaan diri didasarkan pada ujian yang relatif objektif terhadap talenta-talenta, kemampuan dan nilai umum yang unik dari seseorang.<sup>2</sup>

Hurlock mendefinisikan penerimaan diri adalah *self acceptance* sebagai “*the degree to which an individual having considered his personal characteristics, is able and willing to live with them*” yaitu derajat dimana seseorang telah mempertimbangkan karakteristik persoalannya, merasa mampu serta bersedia hidup dengan karakteristiknya tersebut.<sup>3</sup>

Penerimaan diri adalah sikap menerima kelebihan dan kekurangan diri apa adanya. Menerima diri berarti kita telah menentukan karakter yang

---

<sup>1</sup> Supratiknya.. *Komunikasi antar pribadi: Tinjauan psikologis*. Yogyakarta: Kanisius, 2016, hlm 67

<sup>2</sup> Arthur,S. & Emily S.,*Kamus Psikologi*, Yogyakarta, 2010, hlm 47

<sup>3</sup> Hurlock., *Body Dissatisfaction*, Jakarta,2015,hlm 78.

membentuk diri dan dasar kerendahan hati serta integritas. Dari pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri merupakan derajat seseorang yang mengetahui karakteristik personalnya baik itu kelebihan maupun kekurangannya dan dapat menerima karakteristik tersebut dalam kehidupannya sehingga membentuk pribadi yang memiliki integritas.<sup>4</sup>

## 2. Aspek-aspek Penerimaan Diri

Dj Menurut Supratiknya terdapat beberapa aspek-aspek penerimaan diri antara lain<sup>5</sup>

a. Kerelaan untuk membuka atau mengungkapkan aneka pikiran, perasaan dan reaksi kepada orang lain. Individu harus melihat bahwa dirinya tidak seperti apa yang dibayangkan, dan pembukaan diri yang akan dilakukan dapat diterima atau tidak oleh orang lain. Dalam penerimaan diri individu, tercipta suatu penerimaan yang baik terhadap kekurangan dan kelebihan yang dimiliki, dapat dilihat dari bagaimana ia mampu untuk menghargai dan menyanyangi dirinya sendiri, serta terbuka pada orang lain.

b. Kesehatan Psikologis.

Kesehatan psikologis berkaitan dengan kualitas perasaan individu terhadap dirinya sendiri. Orang yang memiliki kesehatan psikologis memandang dirinya merupakan orang yang disenangi, mampu, berharga, dan diterima oleh orang lain. Namun bagi orang yang menolak dirinya, biasanya tidak bahagia dan tidak mampu

---

<sup>4</sup> Hurlock., *Body Dissatisfaction*, Jakarta,2015,hlm 78.

<sup>5</sup> Hurlock,*Psikologi Perkembangan Anak Jilid 2*, Jakarata: Erlangga 2010, 202

membangun serta melestarikan hubungan yang baik dengan orang lain.

c. Penerimaan terhadap orang lain.

Orang yang menerima dirinya biasanya lebih bisa untuk menerima orang lain. Bila individu berfikir positif tentang dirinya, maka seorang individu juga akan menolak orang lain. Jika individu dapat memahami dan menerima perasaan-perasaan yang dimilikinya, maka individu akan lebih mudah untuk merasakan perasaan-perasaan yang sama serta ditunjukkan oleh orang lain.

## **B. Ketidakpuasan Tubuh**

### **1. Pengertian Ketidakpuasan Tubuh**

*Body Dissatisfaction* atau ketidakpuasan tubuh adalah keterpakuan pikiran akan penilaian yang negatif terhadap tampilan fisiknya. Serta terdapat perasaan malu terhadap keadaan fisik ketika berada di lingkungan sosial. Hal ini membuat orang yang merasa tubuhnya kurang ideal akan cenderung susah untuk mengikuti kegiatan sosial.<sup>6</sup>

Menurut Adlard ketidakpuasan pada tubuh itu merupakan perbedaan antara persepsi individu mengenai ukuran tubuh yang ideal dan ukuran tubuh mereka yang sebenarnya. Perbandingan ukuran ideal dengan persepsi mereka itu yang membuat perasaan ketidakpuasan dengan ukuran bentuk tubuh yang dimilikinya.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> Asri, D. N. dan Setiasih. 2004. Penerapan Metode Akupuntur pada Wanita Penyandang Obesitas. *Anima: Indonesian Psychological Journal*, 19, 3, 286-296.

<sup>7</sup> Thomas F Cash and Adland, *Body Image. A Handbook of Science, Practice and Prevention*, *Body Image : A Handbook of Science, Practice and Prevention*, 2011, 147

Pengertian yang sama juga dikemukakan oleh Grogan terhadap ketidakpuasan pada tubuh adalah pola pikir dan perasaan negatif individu tentang tubuhnya. Ketidakpuasan tubuh berhubungan erat dengan evaluasi negatif dari ukuran tubuh, bentuk, berat badan, serta biasanya melibatkan perbedaan yang dirasakan individu, kondisi tubuhnya dan tubuh yang diharapkannya.<sup>8</sup>

## 2. Aspek-aspek Ketidakpuasan Tubuh

Menurut Rosen dan Reiter berpendapat bahwa terdapat beberapa aspek mengenai ketidakpuasan tubuh yaitu :<sup>9</sup>

- a. Menilai bentuk tubuh yang negatif.

Individu cenderung menilai negatif bentuk tubuhnya baik secara keseluruhan maupun sebagian dari tubuhnya. Hal ini diakibatkan karena ketidakpuasan diri terhadap bentuk tubuhnya.

- b. Merasa malu dengan tubuh yang dimiliki ketika berada di lingkungan sosial.

Perasaan malu terhadap bentuk tubuh yang dimiliki ketika berhadapan dengan lingkungan sosial. Hal ini muncul karena individu merasa bahwa dirinya berbeda dengan orang lain.

- c. *Body Checking*.

Individu yang mengalami ketidakpuasan tubuh akan sering melakukan pengecekan bentuk tubuh maupun penampilan fisiknya, seperti

---

<sup>8</sup> Sara Grogan, *Body Image, Chemical Information and Modeling*, 2008, 26.

<sup>9</sup> Rosen and Reiter, *Body Image. A Handbook of Science, Practice and Prevention, Body Image : A Handbook of Science, Practice and Prevention*, 2011, 209.

menimbang berat badan dan berkaca di depan cermin. Mereka akan memastikan ukuran atau bentuk tubuhnya, apakah bertambah kecil atau bertambah besar.

d. Kamufase tubuh.

Individu cenderung akan melakukan usaha-usaha untuk menutupi bentuk tubuhnya yang dirasa kurang memuaskan. Individu akan berusaha menyamarkan bentuk tubuh asli mereka untuk menenangkan hati agar tidak cemas.

e. Selalu menghindari kegiatan sosial dan kontak fisik dengan orang lain.

Individu akan menghindari aktivitas sosial dan berhubungan langsung dengan orang lain karena merasa takut.

### C. Variabel Penelitian

Variabel penelitian yaitu atribut atau obyek, yang mempunyai “variasi” antara satu dengan yang lain atau satu obyek dengan obyek yang lain.<sup>10</sup> Berikut adalah variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini antara lain:

1. Variabel Independen atau variabel x, variabel ini sering disebut variabel *stimulus*, *prediktor*, *antecedent*. Dalam bahasa Indonesia sering disebut variabel bebas. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbul variabel dependen (terikat). Dalam penelitian ini variabel dependen (terikat) adalah Ketidakpuasan Tubuh.

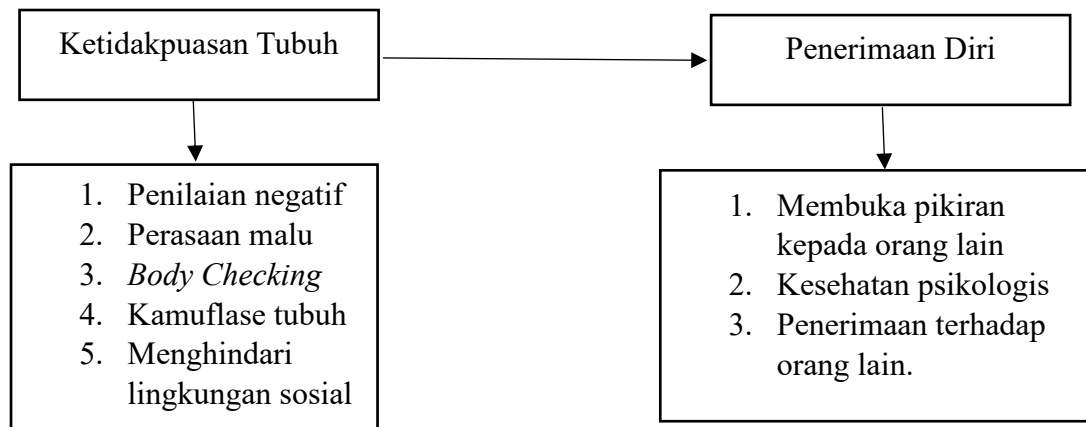
---

<sup>10</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian, Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Alfabeta: Bandung 2017). 38-39.

2. Variabel Dependen atau y, merupakan variabel hasil. Dalam bahasa indonesia disebut sebagai variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang mendapat pengaruh atau akibat, karena terdapat variabel bebas. Pada penelitian ini variabel dependen (bebas) adalah Penerimaan Diri.

#### D. Kerangka Teori

Dalam sugiyono, Uma Sekaran mendeskripsikan bahwa Kerangka berfikir adalah konsep teori dapat terhubung pada faktor-faktor yang telah diidentifikasi.<sup>11</sup>



Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas ketidakpuasan tubuh sebagai X dan variabel terikat penerimaan diri sebagai Y. Ketika seseorang memiliki rasa tidakpuasan akan bentuk tubuhnya maka akan sering melakukan pengecekan pada tubuhnya bahkan akan melakukan penyamaran serta yang paling parahnya akan menghindar dari lingkungan disekitarnya karena merasa bahwa tubuh yang dimiliki tidak indah. Hal itu dapat berpengaruh terhadap kesehatan psikologis serta rasa penerimaan terhadap orang

---

<sup>11</sup> Ibid, 60

lain. Namun apabila seseorang memiliki rasa penerimaan diri yang baik maka ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya ini bukan merupakan hal yang mengerikan.

### **E. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap suatu rumusan masalah berdasarkan teori yang relevan.<sup>12</sup> Hipotesis digunakan sebagai proporsi yang diujikan keberlakuannya, hipotesis dalam penelitian kuantitatif berupa hipotesis satu variabel, dua variabel atau lebih.<sup>13</sup> Adapun hipotesis dalam penelitian ini antara lain:

Ha: Terdapat pengaruh antara ketidakpuasan tubuh dengan penerimaan diri pada perempuan dewasa awal di Organisasi GMNI Kota Kediri.

Ho: Tidak terdapat pengaruh antara ketidakpuasan tubuh dengan penerimaan diri pada perempuan dewasa awal awal di Organisasi GMNI Kota Kediri.

---

<sup>12</sup> Sugiyono, *Cara Mudah Menyusun: Skripsi, Tesis dan Desertasi* (Yogyakarta: Alfabeta, 2014), 59.

<sup>13</sup> Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Jakarta: Rajawali Press, 2010), 76.