

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Penerimaan Diri

1. Pengertian Penerimaan Diri

Menurut Supratiknya penerimaan diri adalah ketika individu mempunyai penghargaan yang tinggi terhadap dirinya sendiri, atau lawannya tidak bersikap sinis terhadap diri sendiri. Menurut Supratiknya penerimaan diri juga dapat diartikan kemampuan individu untuk memiliki penilaian yang realistic terhadap berbagai kelebihan dan kekurangan. Individu yang mampu menerima dirinya akan lebih mengenali kelemahan yang ada pada dirinya sendiri tanpa menyalahkan dirinya dan mengetahui potensi yang dimilikinya sehingga bebas dapat memanfaatkan sesuatu menurut kebutuhan dan keinginan.¹ Sedangkan penerimaan diri menurut Chaplin adalah penerimaan diri yaitu suatu sikap yang pada dasarnya merasa senang dengan dirinya sendiri, senang terhadap kualitas dan bakat yang dimiliki dan memiliki pengakuan atas keterbatasan yang telah dimiliki oleh dirinya sendiri.²

Penerimaan diri menurut Gunarsa yaitu sebuah tolak ukur sejauh mana individu mampu menerima karakter personal yang dimilikinya dan menggunakannya untuk menjalani kelangsungan hidup. Individu yang dapat menerima dirinya akan mengetahui kekurangan pada dirinya tanpa

¹ Supratikna, A. (1995), *Komunikasi Pribadi Tinjauan Psikologi*, Yogyakarta: Penerbit Kanisius

² Chaplin, J.P (2012), *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Press.hlm 65

menyalahkan dirinya sendiri. Menurut Arthur penerimaan diri adalah suatu sikap yang dapat menerima dirinya sendiri. Sebuah pengakuan terhadap dirinya atas keterbatasan dan sebuah rasa senang atas talenta maupun keterbatasannya.³ Maka dari itu, penerimaan diri diartikan dapat diartikan suatu penerimaan individu dalam segi apapun baik positif maupun negative. Penerimaan diri juga dianggap menjadi salah satu fitur penting diantara kriteria penyusun mental dan karakteristik.

Dari beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri yaitu keadaan individu yang dapat menerima dirinya dalam segi apapun. Termasuk juga pada kelebihan maupun kekurangan yang dimilikinya dan dapat menerima orang lain. Individu yang mampu menerima dirinya juga akan mudah untuk menghargai orang lain dan tidak merasa rendah diri.

2. Faktor-Faktor Penerimaan Diri

Menurut Hurlock terdapat beberapa faktor yang dapat membentuk penerimaan diri seseorang, antara lain:

a. Pemahaman diri (*self understanding*)

Pemahaman diri merupakan suatu persepsi atas diri sendiri yang ditandai dengan keaslian bukan kepura-puraan, realistis bukan hanya suatu khayalan, kebenaran bukanlah kebohongan, keterusan-terangan bukannya berbelit-belit.

b. Harapan yang realistic.

³ Arthur, S.R. (2010). *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Hlm.78

Ketika suatu pengharapan seseorang terhadap sukses yang akan dicapainya merupakan pengharapan yang realistis, maka hal tersebut dapat mempengaruhi kepuasan pada dirinya yang dimana itu merupakan esensi dari penerimaan diri. Harapan individu akan realistis jika dibuat oleh individu tersebut.

- c. Tidak adanya hambatan dari lingkungan (*absence of environment obstacle*).

Ketidakmampuan diri dalam mencapai tujuan yang realistis dapat terjadi karena adanya suatu hambatan dari lingkungan yang tidak mampu dikontrol oleh seseorang seperti jenis kelamin, agama ataupun diskriminasi ras. Apabila hambatan-hambatan tersebut dapat dihilangkan dan juga apabila orang-orang disekelilingnya memberikan motivasi dalam mencapai tujuannya, maka individu tersebut akan mampu memperoleh kepuasan tersendiri dalam dirinya.

- d. Sikap sosial yang positif.

Jika seorang individu memperoleh sikap sosial yang positif, maka individu tersebut lebih mampu menerima dirinya. Terdapat tiga kondisi utama yang menghasilkan evaluasi positif antara lain adalah tidak adanya prasangka terhadap seseorang, adanya suatu penghargaan terhadap kemampuan-kemampuan sosial dan kesediaan individu mengikuti tradisi suatu kelompok sosial. .

- e. Tidak merasakan stress yang berat.

Tidak merasakan stress yang berat membuat seorang individu bekerja secara optimal dan lebih berorientasi lingkungan daripada berorientasi pada dirinya dan lebih bahagia.

f. Pengaruh keberhasilan.

Suatu pengalaman yang gagal dapat menimbulkan suatu penolakan pada dirinya, sedangkan meraih kesuksesan akan menghasilkan penerimaan diri.

g. Konsep diri yang stabil.

Konsep diri yang positif mampu mengarahkan individu untuk melihat dirinya secara tidak konsisten.⁴

3. Aspek Penerimaan Diri

Aspek-aspek penerimaan diri Menurut Supratikna yaitu :

a. Kerelaan dalam mengungkap aneka pikiran, perasaan dan reaksinya kepada orang lain.

Dalam mengungkap aneka pikiran, maka individu beranggapan bahwa dirinya tidak seperti yang dibayangkan dan pembukaan diri yang akan dilakukan dapat diterima atau tidak oleh orang lain.

b. Kesehatan psikologis.

Kesehatan psikologis sangat berkaitan erat dengan perasaan individu terhadap dirinya sendiri. Individu yang mempunyai kesehatan psikologis maka individu tersebut memandang dirinya sebagai orang

⁴ Hurlock, E. B (2009), *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Ruang Kehidupan*. Edisi 4, Jakarta: Erlangga

yang disenangi, mampu dalam hal apapun, orang yang berharga dan dapat diterima oleh orang lain.

c. Penerimaan terhadap orang lain.

Individu yang dapat menerima dirinya sendiri biasanya lebih bisa menerima orang lain. Bila individu tersebut berfikir positif tentang dirinya, maka seorang individu tersebut juga akan mempunyai suatu pikiran yang positif terhadap orang lain. Tetapi sebaliknya, jika individu tersebut menolak dirinya sendiri maka individu tersebut juga akan menolak orang lain dan mempunyai nilai negatif.⁵

Beberapa aspek yang telah diuraikan diatas telah menggambarkan tentang bagaimana penerimaan diri pada seorang individu. Seorang individu yang dapat menerima dirinya akan dengan mudah mengungkapkan pikirannya maupun kemauannya terhadap orang lain. Selain itu, penerimaan diri juga berkaitan erat dengan kesehatan psikologisnya, dimana ketika individu tersebut mampu menerima dirinya sendiri sehingga kesehatan psikologisnya akan baik-baik saja.

4. Ciri-Ciri Penerimaan Diri

Menurut Sheerer, ciri-ciri penerimaan diri yaitu:

- a. Individu memiliki kesiapan dan kemampuan dalam menghadapi berbagai persoalan
- b. Individu menganggap bahwa dirinya berharga dan juga sederajat dengan orang lain

⁵ Supratikna, A. (1995), *Komunikasi Pribadi Tinjauan Psikologi*, Yogyakarta: Penerbit Kanisius

- c. Individu tidak menganggap dirinya abnormal dan juga tidak ada pikiran ditolak oleh orang lain
- d. Individu tidak merasa pemalu
- e. Individu dapat bertanggung jawab terhadap perilakunya
- f. Individu dapat menerima suatu pujian maupun kritikan dari orang lain
- g. Individu tidak akan menyalahkan dirinya sendiri terhadap apapun kekurangannya⁶

5. Indikator Penerimaan Diri

Menurut Supratikna faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri antara lain : a) Keterbukaan dalam pikiran, b) Keterbukaan dalam perasaan, c) Keterbukaan dalam perilaku, d) Memandang dirinya sebagai orang yang disenangi oleh orang lain. e) Mampu berharga bagi orang lain. f) Mampu membangun hubungan yang baik dengan orang lain. g) Mampu menerima sikap orang lain. h) Berfikir positif terhadap orang lain. i) Dapat menerima perasaan orang lain.

6. Tanda-Tanda Penerimaan Diri

Menurut Sunrock tanda-tanda penerimaan diri adalah sebagai berikut:

- a. Seorang individu yang dapat menerima dirinya memiliki kepercayaan yang pebuh terhadap dirinya sendiri. Individu tersebut percaya akan norma-norma dan keyakinan pada dirinya, dengan tidak mengikuti opini-opini orang lain. Individu tersebut juga memiliki pandangan

⁶ *Ibid* 12

realistis mengenai keterbatasan-keterbatasan tanpa harus menimbulkan suatu tindakan menjauhi maupun penolakan diri yang rasional.

- b. Seorang individu yang dapat menerima dirinya akan lebih mengenal dan menghargai potensi yang dimilikinya dan bebas untuk mengikuti perkembangannya. Individu tersebut menyadari akan kekurangan-kekurangan tanpa harus menyesalinya terus menerus.
- c. Ciri individu yang paling menonjol saat mampu menerima dirinya yaitu individu orang yang bertanggung jawab untuk dirinya sendiri. Individu tersebut menerima kualitas-kualitas kemanusiaannya tanpa memperlakukan dirinya sendiri bila terjadi sesuatu diluar kemampuannya.⁷

B. *Body Image*

1. *Pengertian Body Image*

Menurut Grogan *body image* adalah suatu persepsi, pemikiran dan perasaan seorang individu terhadap bentuk tubuhnya.⁸ Sedangkan menurut Cash & Pruzinky mengatakan *body image* adalah suatu gambaran mental serta evaluasi penampilan seorang individu yang dapat mempengaruhi persepsi dan perilakunya.⁹ Menurut Ir. Hartono *body image* adalah suatu

⁷ Suntrock, John.W. (2003) *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga

⁸ Grogan, Sarah, *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children* (New York : Routledge, 2008) hlm.3

⁹ Cash & Pruzinsky, *Body Image: A Handbook of Theory, Resecarch and Clinical Practive* (New York : The Guilford Press) hlm.405

pemikiran tentang dirinya sendiri yang terletak pada pola pikirnya yang dapat menambah rasa percaya diri pada seorang individu.¹⁰

Rice mengatakan *body image* adalah pengalaman individual tentang tubuhnya, suatu gambaran mental seseorang yang mencakup pikiran, persepsi, perasaan, emosional, imajinasi, penilaian, sensasi fisik, kesadaran, dan perilaku mengenai penampilan dan bentuk tubuhnya yang dipengaruhi oleh idealisasi pencitraan tubuh di masyarakat, dan hal tersebut dari interaksi sosial seseorang sepanjang waktu dalam lingkungannya, yang berubah sepanjang kehidupan dalam responnya terhadap umpan balik dari lingkungan.¹¹

Berdasarkan pemaparan diatas dapat diimpulkan bahwa body image adalah citra tubuh adalah gambaran mental yang meliputi pendapat, sensasi, cara berfikir dan juga tindakan pada bentuk tubuh individu.

2. Faktor-Faktor *Body Image*

Menurut tokoh Cah dan Pruzinsky ada 4 faktor yang menyebabkan ketidakpuasan bentuk tubuh antara lain:

a. Jenis Kelamin

Faktor jenis kelamin dapat mempengaruhi gender dan perkembangan fisik individu. Menurut Longe wanita lebih kritis terhadap bagian tubuh tertentu dan detail seluruh tubuh daripada pria.

Hakikatnya, wanita memiliki pendapat yang negative daripada laki-

¹⁰ Ir. Hartono,(2012) Mencetak Superman Masa Depan, Peranan Orangtua atau Guru Mendidik Anak, Jakarta. hlm. 80

¹¹ Melliana, 2016. *Menjelajah Tubuh : Perempuan dan Mitos Keantikan*. Yogyakarta: Lkis Yogyakarta. Hlm. 82-83

laki mengenai bentuk tubuhnya, wanita akan lebih mengupayakan segala hal agar terlihat sempurna.

b. Media Masa

Levine dan Harrison mengatakan bahwa kebanyakan peneliti setuju bahwa media sebagian besar bertanggung jawab kepada para wanita untuk menjadi langsing. Wanita menginginkan seperti gambaran yang ditampilkan difilm, progam televisi, iklan televisi, dan majalah memiliki tubuh yang tinggi, kecil dan langsing. Paparan terus menerus dilakukan dengan memberikan pesan kepada wanita, jika ingin dianggap cantik, maka harus kurus. Menurut Januar dan Putri perkembangan media tidak bisa disalahkan sepenuhnya sebagai penyebab munculnya sikap ideal tertentu, dan jelas hal ini perlu disikapi secara bijak.

c. Keluarga

Ann mengatakan bahwa orang tua merupakan orang terpenting yang sosialisasi mempengaruhi citra tubuh anak mereka melalui permodelan, umpan balik, dan instruksi. Ketika anak lahir, orang tua akan menyambut kesamaan antara citra tubuh mereka dengan penampilan anak sebenarnya.

d. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal adalah hubungan pribadi dengan individu lain, yang cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain, umpan balik yang diterima individu mempengaruhi konsep diri mereka

dan termasuk persepsi penampilan tubuh. Hal inilah yang menyebabkan individu merasa cemas tentang penampilan mereka ketika dihakimi oleh orang lain.¹²

3. Aspek *Body Image*

Aspek-aspek yang terdapat dalam *body image* menurut Cash dan Pruzinky, yaitu

a. Evaluasi Penampilan

Mengukur perasaan individu mengenai penampilannya, apakah merasa menarik atau tidak menarik, memuaskan atau tidak memuaskan, yang secara intrinsic terkait pada kebahagiaan atau kenyamanan individu terhadap evaluasi keseluruhan penampilannya.

b. Orientasi Penampilan

Merupakan tingkat perhatian individu terhadap penampilan dirinya serta usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya.

c. Kepuasan Area Tubuh

Merupakan cara individu untuk mengukur tingkat kepuasan terhadap bagian tubuh secara spesifik seperti wajah, rambut, tubuh bagian atas (bahu, dada, lengan) tubuh bagian tengah (punggung, perut) tubuh bagian bawah (pantat, pinggul, paha, betis) dan penampilan tubuh secara keseluruhan.

d. Kecemasan akan Kegemukan

¹² *Ibid*, 19

Menggambarkan kecemasan individu terhadap kegemukan dan kewaspadaannya terhadap berat badan yang dapat dilihat melalui perilaku individu dalam aktivitas sehari-hari seperti kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan.

e. Pengkategorian Ukuran Tubuh

Mengukur bagaimana individu mempersepsi dan menilai berat badannya, dari sangat kurus sampai sangat gemuk.¹³

4. Indikator *Body Image*

Beberapa indikator dalam *body image* menurut Cahs dan Puzki antara lain:

- a. Evaluasi terhadap penampilan diri sendiri
- b. Evaluasi terhadap penampilan orang lain
- c. Berusaha untuk memperbaiki penampilan
- d. Perhatian individu untuk berusaha menjaga penampilan
- e. Puas terhadap penampilan muka dan area kepala
- f. Puas terhadap penampilan anggota tubuh
- g. Cemas terhadap kegemukan
- h. Membatasi pola makan
- i. Penilaian terhadap berat badan
- j. Penilaian terhadap tinggi badan¹⁴

¹³ *Ibid*, 35

¹⁴ *Ibid*, 20

C. Wanita Dewasa

Menurut Santrock wanita dewasa adalah periode transisi dari masa remaja ke masa dewasa. Masa ini ditandai oleh eksperimen dan eksplorasi. Pada titik ini dalam perkembangan mereka, banyak individu masih mengeksplorasi jalur karir yang ingin mereka ambil, ingin menjadi individu seperti apa, dan gaya hidup seperti apa yang mereka inginkan. Masa dewasa dibagi menjadi 3 antara lain masa dewasa awal, masa dewasa tengah, masa dewasa akhir.¹⁵

1. Pengertian Wanita Dewasa Awal

Hurlock mengatakan dewasa awal dimulai dari usia 18 sampai 40 tahun dimana pada usia tersebut terdapat perubahan fisik dan psikologis yang sudah matang. Dimulai dari usia 18 karena pada usia tersebut dianggap dewasa menurut hukum yang berlaku di Amerika sejak dari tahun 1970.¹⁶ Erikson mengatakan usia dewasa awal yaitu antara usia 20 sampai 30 tahun. Pada usia dewasa awal seorang individu akan berada dalam tahap perkembangan *intimacy versus isolation* yaitu dimana individu akan berusaha untuk memenuhi kebutuhan dan akan menjalin kedekatan terhadap lawan jenisnya. Pada masa seperti ini diharapkan wanita dewasa awal mampu memainkan perannya sesuai dengan tugas-tugasnya.¹⁷ Pada masa dewasa awal disebut juga sebagai masa pengaturan terhadap seorang wanita (*seffle down*) yaitu proses kehidupan seorang

¹⁵ John.W.Santrock,2019, Perkembangan Masa Hidup. Erlangga: PT Gelora Aksara Pratama

¹⁶ Ibid.,1

¹⁷ Ibid., 16

individu yang dituntut agar dapat memilih atau bisa juga menyeimbangkan antara karier dengan kehidupan berkeluarga.¹⁸

Menurut Saxton kebutuhan utama yang dapat mendorong individu untuk berkeluarga adalah kebutuhan mental, kebutuhan material, kebutuhan seksual dan kebutuhan psikologisnya. Dari sisi psikologisnya, kebutuhan utama untuk membangun sebuah keluarga bagi dewasa awal yaitu cinta, rasa aman, pengakuan dan persahabatan.¹⁹

2. Karakteristik Dewasa Awal

Menurut Hurlock terdapat beberapa karakteristik masa dewasa awal yaitu:

a. Masa dewasa awal sebagai pengaturan

Pada tahap ini, wanita dewasa muda diharapkan untuk mampu bertanggung jawab sebagai orang dewasa. Berarti pria sudah mulai mencari karir dalam bidang pekerjaannya, sedangkan wanita diharapkan sudah mulai bertanggung jawab sebagai ibu dan juga pengurus rumah tangga.

b. Masa dewasa awal sebagai masa reproduktif

Pada masa reproduktif ini biasanya ditandai dengan individu tersebut membangun rumah tangga. Pada masa ini khususnya wanita yang berusia dibawah 30 tahun merupakan masa suburnya reproduksi, dimana seorang wanita sudah siap bertanggung jawab sebagai seorang ibu. Pada masa reproduksi ini, alat-alat reproduksi sudah mencapai tingkat kematangan dan sudah siap untuk melakukan reproduksi.

¹⁸ Ibid.,247

¹⁹ Andi Mappiare, 1983, *Psikologi Orang Dewasa*, Surabaya: Usana Offset Printing, hlm.140

c. Masa dewasa awal sebagai masa kreatif

Masa dewasa awal dikatakan sebagai masa kreatif karena pada usia ini wanita dewasa awal tidak terikat lagi dengan aturan orang tuanya. Sehingga membuat wanita dewasa awal bebas melakukan apapun yang dikehendakinya.

d. Masa dewasa awal sebagai masa bermasalah

Pada usia dewasa awal ini, banyak berbagai masalah menghampiri dan harus dihadapi. Terkadang masalah-masalah yang harus dihadapi wanita dewasa awal itu rumit dan memerlukan waktu untuk menyelesaikannya. Pada masa dewasa awal ini seorang individu harus lebih banyak melakukan penyesuaian diri dalam kehidupan pernikahannya, perannya sebagai orang tua dan juga perannya sebagai warga Negara.

e. Masa dewasa awal sebagai masa ketegangan emosional

Masa ketegangan emosional biasanya terjadi pada usia sekitar pertengahan tiga puluh tahun. Kebanyakan individu pada usia tersebut telah mampu memecahkan masalahnya dengan cukup baik sehingga bisa lebih stabil dan tenang secara emosionalnya.

f. Masa dewasa awal sebagai masa keterasingan sosial

Pada masa keterasingan sosial ini adalah masa berakhirnya pendidikan formal dan terjunnya seorang individu ke dalam pola kehidupan orang dewasa yaitu karir, pernikahan dan rumah tangga. Hubungan kelompok yang dibangun saat masih remaja juga akan berkurang pada

masa ini sehingga membuat seorang dewasa awal akan mengalami keterasingan sosial.

g. Masa dewasa awal sebagai masa komitmen

Pada masa kominten ini ada beberapa perubahan pada suatu tanggung jawab. Maka individu akan menentukan pola pikir yang baru, memikul tanggung jawab dan membentuk komitmen yang baru.

h. Masa dewasa awal sebagai masa perubahan nilai

Pada masa ini ada beberapa alasan yang menyebabkan seorang individu mengalami perubahan nilai antara lain yaitu keinginannya untuk dapat diterima dalam suatu kelompok, keyakinan bahwa soaial berpedoman pada nilai-nilai konvensional.

i. Masa dewasa awal sebagai masa ketergantungan

Pada masa ketegantungan ini masih banyak individu yang bergantung kepada orang lain selama selang waktu yang berbeda-beda.

j. Masa dewasa muda sebagai masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru

Pada masa ini penyesuaian diri harus dilakukan oleh wanita dewasa awal terhadap gaya hidup baru yaitu seksualitas dan pola baru dalam bekerja.²⁰

3. Tugas Perkembangan Masa Dewasa Awal

Menurut Hurlock tugas-tugas perkembangan pada masa dewasa muda antara lain:

²⁰ Ibid, 2

- a. Mendapatkan suatu pekerjaan, individu yang sudah beranjak dewasa dituntut untuk dapat memenuhi kebutuhannya sendiri., yaitu dengan cara bekerja. Dalam suatu pekerjaan tersebut seorang individu dituntut agar bisa menyesuaikan diri di lingkungannya.
- b. Memilih pasangan hidup, pada masa ini seorang individu akan berfikir dan memilih pasangan yang cocok dengan dirinya, yang dapat mengerti pikiran dan perasaannya untuk kemudian hidup bersama.
- c. Belajar hidup bersama dengan suami atau istri, dalam masa ini masing-masing individu akan menyesuaikan baik pendapat, keinginan dan minat agar sejalan dengan pasangannya. Mulai hidup berkeluarga atau hidup berkeluarga.
- d. Mulai membina keluarga, dalam masa ini individu sudah mulai mengabaikan keinginan atau hak-hak pribadinya karena individu akan berfokus kepada keluarganya.
- e. Mengasuh anak-anak, dalam masa ini seorang pasangan harus menentukan pola asuh yang akan dijalankan agar tercapai apa yang diharapkan.
- f. Mengelola rumah tangga, dalam mengelola sebuah rumah tangga harus ada keterbukaan antara suami dan istri, hal ini bertujuan agar menghindari suatu konflik dalam rumah tangga.
- g. Menerima tanggung jawab sebagai warga Negara, individu yang dikatakan dewasa berhak menentukan jalan hidupnya sendiri, termasuk dalam hak dan kewajibannya sebagai warga Negara yang baik.

h. Mencari kelompok sosial yang menyenangkan, setiap individu memiliki pendapat yang berbeda-beda. Namun dalam hal ini individu mulai mencari kelompok yang bisa sepaham dengan dirinya.²¹

Tingkat penguasaan tugas-tugas pada tahap dewasa awal akan mempengaruhi tingkat keberhasilan pada tingkat selanjutnya sampai pada keberhasilan pada masa selanjutnya sampai pada akhir tahun kehidupannya.

D. Dinamika Hubungan Antara Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Terhadap Penerimaan Diri

Ada dua variabel yang diangkat oleh peneliti, antara lain penerimaan diri dan *body image*. Menurut Supratikna penerimaan diri adalah suatu kemampuan individu untuk memiliki penilaian yang realistis terhadap berbagai kelebihan dan kekurangan. Sehingga individu yang mampu menerima dirinya akan lebih mengenali kelemahan yang ada pada dirinya tanpa menyalahkan siapapun. Aspek-aspek yang terdapat dalam penerimaan diri antara lain adalah kerelaan dalam mengungkapkan aneka pikiran, perasaan dan reaksinya terhadap orang lain, kesehatan psikologis dan penerimaan terhadap orang lain.²²

Variabel yang kedua adalah *body image*. Menurut Rice mengatakan bahwa *body image* adalah gambaran mental yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya yang meliputi pikiran, perasaan, penilaian, sensasi, kesadaran dan perilaku yang terkait dengan tubuhnya. *Body image* yang sehat atau positif

²¹ Ibid., 15

²² Ibid.,13

ditandai oleh adanya gambaran mental yang akurat tentang tubuh dan perasaan serta relasi dengan tubuh yang positif dan percaya diri.²³

Jika seorang individu mengalami *body image* yang tinggi, maka akan membentuk individu yang dapat menerima dirinya karena merasa percaya diri dan dapat menerima dirinya terhadap bentuk tubuhnya. Namun sebaliknya jika tingkat *body image* rendah maka tingkat penerimaan diri seorang individu akan rendah.

Hasil penelitian yang sama juga dilakukan oleh Ridha (2013) menyatakan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara *body image* dengan penerimaan diri, dimana artinya adalah jika *body image* dimiliki seseorang itu baik maka akan berdampak baik juga kepada penerimaan dirinya.

Gambar 3.1

Kerangka Teori



²³ Ibid.,32