

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *SELF CONCEPT*

1. Definisi

Self concept merupakan bagian penting dalam perkembangan kepribadian. Seperti dikemukakan oleh Rogers bahwa konsep kepribadian yang paling utama adalah diri. Diri (*self*) berisi ide-ide, persepsi-persepsi dan nilai-nilai yang mencakup kesadaran tentang diri sendiri. Konsep diri merupakan representasi diri yang mencakup identitas diri yakni karakteristik personal, pengalaman, peran, dan status sosial (Desmita, 2012).

Self concept menurut Baron & Byrne (dalam Helmi, 1999) merupakan suatu asumsi-asumsi atau skema diri mengenai kualitas personal yang meliputi penampilan fisik (tinggi, pendek, berat, ringan, dsb), trait / kondisi psikis (pemalu dan pencemas) dan kadang-kadang juga berkaitan dengan tujuan dan motif utama. *Self concept* dapat dikatakan merupakan sekumpulan yang dipegang oleh seseorang tentang dirinya. Menurut Soemanto (1998) *self concept* (konsep diri) adalah pikiran atau persepsi seseorang tentang dirinya sendiri, merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi tingkah laku.

Sementara itu Seifert & Hoffnung, mendefinisikan *self concept* sebagai “suatu pemahaman mengenai diri atau ide tentang diri sendiri”. Sementara

itu, Atwater menyebutkan bahwa *self concept* adalah keseluruhan gambaran diri, yang meliputi persepsi seseorang tentang diri, perasaan, keyakinan, dan nilai-nilai yang berhubungan dengan dirinya. Selanjutnya Atwater mengidentifikasi *self concept* atas tiga bentuk. Pertama, *body image*, kesadaran tentang tubuhnya, yaitu bagaimana seseorang melihat dirinya sendiri. Kedua, *idea self*, yaitu bagaimana cita-cita dan harapan-harapan seseorang mengenai dirinya. Ketiga, *social self*, yaitu bagaimana orang lain melihat dirinya.

Menurut Bruns, *self concept* adalah hubungan antara sikap dan keyakinan tentang diri kita sendiri. Sedangkan Pemily mendefinisikan *self concept* sebagai sistem yang dinamis dan kompleks dari keyakinan yang dimiliki seseorang tentang dirinya, termasuk sikap, perasaan, persepsi, nilai-nilai dan tingkah laku yang unik dari individu tersebut. Sementara itu, Cawagas menjelaskan bahwa *self concept* mencakup seluruh pandangan individu akan dimensi fisiknya, karakteristik pribadinya, motivasinya, kelemahannya, kelebihanannya atau kecakapannya, kegagalannya, dan sebagainya (Desmita, 2012).

Self concept adalah pengetahuan dan gagasan seseorang tentang dirinya serta sikap terhadap diri dan perilakunya. *Self concept* dibagi menjadi *self concept* positif dan konsep diri negatif. Hurlock (dalam simanjutak, 2009) menyatakan individu dengan konsep diri positif akan mengembangkan sikap-sikap seperti kepercayaan diri, harga diri dan kemampuan untuk melihat dirinya secara realistis. Kemudian individu

dapat menilai hubungan dengan orang lain secara tepat dan akan menumbuhkan penyesuaian sosial yang baik. Sebaliknya, *self concept* negatif akan menggambarkan perasaan tidak mampu dan rendah diri. Individu akan merasa ragu dan kurang percaya diri.

Menurut Bruns (1993) suatu *self concept* yang positif dapat disamakan dengan evaluasi diri yang positif, penghargaan diri yang positif, penerimaan diri yang positif; *self concept* yang negatif menjadi sinonim dengan evaluasi diri yang negatif, membenci diri, perasaan rendah diri dan tiadanya perasaan yang menghargai pribadi dan penerimaan diri.

Dari beberapa teori diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa *self concept* merupakan sikap kepercayaan dirinya dan keyakinan mengenai kelemahan dan kelebihan yang ada pada dirinya serta karakteristik fisiknya yang terbentuk melalui persepsi dan interpretasi terhadap diri sendiri dan lingkungannya.

2. Dimensi *self concept*

Calhoun dan Acocella dalam (Desmita, 2012) menyebutkan 3 dimensi *self concept* utama dari konsep diri, yaitu:

a) Pengetahuan

Dimensi pertama dari *self concept* adalah apa yang kita ketahui tentang diri sendiri atau penjelasan dari “siapa saya” yang akan memberikan gambaran tentang diri saya. Gambaran diri tersebut pada gilirannya akan membentuk citra diri. Dimensi pengetahuan (kognitif) dari *self concept*

mencakup segala sesuatu yang kita pikirkan tentang diri kita sebagai pribadi, seperti “saya pintar”, “saya cantik”, “saya anak baik”, dan seterusnya.

b) Harapan

Dimensi kedua dari *self concept* adalah dimensi harapan atau diri yang dicita-citakan dimasa depan. Pengharapan ini merupakan diri ideal (*self ideal*) atau diri yang dicita-citakan. Cita-cita diri (*self ideal*) terdiri atas dambaan, aspirasi, harapan, keinginan bagi diri kita, atau menjadi manusia seperti apa yang kita inginkan.

c) Penilaian

Dimensi ketiga *self concept* adalah penilaian kita terhadap diri kita sendiri. Penilaian diri sendiri merupakan pandangan kita tentang harga atau kewajaran kita sebagai pribadi. Menurut Calhoun dan Acocella (dalam Desmita, 2012) setiap hari kita berperan sebagai penilaian tentang diri kita sendiri, menilai apakah kita bertentangan: 1) pengharapan bagi diri kita sendiri (saya dapat menjadi apa), 2) standar yang kita tetapkan bagi diri kita sendiri (saya seharusnya menjadi apa). Hasil dari penilaian tersebut membentuk apa yang disebut dengan rasa harga diri, yaitu seberapa besar kita menyukai diri sendiri.

3. Jenis-jenis *self concept*

Books & Emmert (Muslikh, 2013) menjelaskan lima ciri-ciri individu yang memiliki *self concept* yang positif dan negatif. Individu yang memiliki *self concept* positif mempunyai ciri-ciri:

- a) Merasa yakin akan kemampuannya
- b) Merasa setara dengan orang lain
- c) Menerima pujian tanpa rasa malu
- d) Mampu memperbaiki diri karena sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenangi atau berusaha mengubahnya.

Sedangkan ciri-ciri individu dengan *self concept* negatif adalah:

- a) Peka terhadap kritik
- b) Responsive terhadap ujian
- c) Tidak pandai atau tidak sanggup dalam mengungkapkan penghargaan atau pengakuan pada orang lain atau hipersensitif
- d) Merasa tidak disenangi oleh orang lain
- e) Bersikap pesimis terhadap kompetisi yang terungkap dalam keengganan untuk bersaing dengan orang lain dalam membuat prestasi.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi *self concept*

M. Argyle berpendapat bahwa terdapat empat faktor yang sangat berkaitan yang berpengaruh terhadap perkembangan *self concept*.

a) Reaksi dari orang lain

Self concept terbentuk dalam waktu yang lama dan pembentukan ini tidak dapat diartikan bahwa adanya reaksi yang tidak biasa dari seseorang akan dapat mengubah *self concept*. Akan tetapi, apabila tipe reaksi seperti ini sangat sering terjadi, atau apabila reaksi ini muncul karena orang lain yang memiliki arti (*significant others*) yaitu orang-orang yang kita nilai, seperti misalnya orang tua, teman, dan lain-lain maka reaksi ini mungkin berpengaruh terhadap konsep diri.

b) Perbandingan dengan orang lain

Self concept sangat tergantung kepada cara bagaimana kita membandingkan diri kita dengan orang lain.

c) Identifikasi terhadap orang lain

Proses identifikasi ini mungkin merupakan penjelasan bagi temuan Coopersmith, yaitu bahwa seseorang yang memiliki harga diri tinggi biasanya memiliki orang tua yang juga memiliki harga diri yang tinggi. Peran kelamin pun mempengaruhi konsep diri dan di masyarakat antara laki-laki dan perempuan seringkali berbeda sikap karakteristiknya di

dalam sifat-sifat seperti misalnya keagresifan dan sifat kompetitifnya (Hardy & Heyes, 1985).

Menurut Rakhmat (1985) faktor-faktor yang mempengaruhi *self concept* yaitu :

a) Orang lain

Harry Satck Sullivan (dalam Rakhmat, 1985) menjelaskan bahwa jika kita diterima orang lain, dihormati, dan disenangi karena keadaan diri kita, kita akan cenderung bersikap menghormati dan menerima diri kita. Sebaliknya, bila orang lain selalu meremehkan kita, menyalahkan kita dan menolak kita, kita akan cenderung tidak akan menyenangi diri kita.

b) Kelompok Rujukan (Reference Group)

Kelompok yang secara emosional mengikat kita, dan berpengaruh terhadap pembentukan konsep diri kita. Dengan melihat kelompok, orang akan mengarahkan perilakunya dan menyesuaikan dirinya dengan ciri-ciri kelompoknya.

5. Aspek-aspek *self concept*

Berzonsky (Simanjutak, 2009) mengemukakan beberapa aspek *self concept*, yaitu:

a) Aspek fisik

Penilaian individu terhadap segala sesuatu yang dimilikinya, serta bersifat fisik.

b) Aspek psikis

Meliputi pemikiran, perasaan dan sikap individu terhadap dirinya.

c) Aspek sosial

Bagaimana perasaan sosial yang diperankan oleh individu dan penilaian individu terhadap peran tersebut.

d) Aspek moral

Meliputi nilai-nilai dan prinsip yang memberikan arti dan arah dalam kehidupan.

Self concept terdiri dari dua aspek yaitu, (Hardy & Heyes, 1998):

a) Aspek citra diri (*self image*)

Gambaran individu terhadap dirinya yang meliputi aspek fisik dan psikologis.

b) Aspek harga diri (*self esteem*)

Meliputi suatu penilaian, perkiraan seseorang mengenai pantas diri (*self worth*).

B. BODY IMAGE

1. Definisi

Body image menurut Honigam & Castle (dalam Ridha, 2012) adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuknya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya dan atas penilaian orang lain terhadap dirinya. Sebenarnya, apa yang dipikirkan dan rasakan olehnya belum tentu benar-benar mempresentasikan keadaan yang aktual, namun lebih merupakan hasil penilaian diri yang subjektif.

Body image adalah gambaran mental seseorang tentang tubuhnya yang meliputi pikiran-pikiran, perasaan-perasaan, penilaian-penilaian, sensasi-sensasi, kesadaran, dan perilaku yang terkait dengan tubuhnya. *Body image* merupakan suatu pengalaman individual tentang tubuhnya. Menurut Rice, (2006) *body image* yang sehat atau positif ditandai oleh adanya gambaran mental yang akurat tentang tubuh dan perasaan-perasaan, penaksiran, serta relasi dengan tubuh yang positif dan percaya diri. *Body image* yang sehat merupakan salah satu perwujudan dari harga diri yang positif, khususnya pada perempuan.

Selain itu *body image* menurut Burn adalah merupakan gambaran yang dimiliki seseorang mengenai dirinya sendiri sebagai makhluk yang bersifik, sehingga *body image* sering dikaitkan dengan karakteristik-karakteristik fisik, termasuk di dalamnya penampilan secara umum,

ukuran tubuh dan berat tubuh, sosok dan bentuk tubuh, detail-detail tubuh (Ridha, 2012).

Body image merupakan bagian dari citra diri, yang memiliki pengaruh terhadap bagaimana seseorang melihat dirinya. *Body image* juga akan menentukan cara seseorang menilai dirinya, positif atau negatif. Kalau seseorang menilai dirinya positif, maka seseorang itu juga yakin akan kemampuan dirinya (Romansyah & Natalia, 2012).

Dari beberapa teori diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa *body image* adalah gambaran mental seseorang dan bagaimana seseorang mempersepsikan dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya serta karakteristik-karakteristik fisik lainnya yang termasuk di dalamnya penampilan, ukuran tubuh dan berat tubuh, sosok dan bentuk tubuh.

2. Kategori *body image*

a) *Body image* positif

Persepsi yang tepat dan benar terhadap bentuk tubuh diri sendiri, menghargai bentuk tubuh alamiah, merasa gembira dan menerima tubuh sebagai sesuatu yang unik, menolak memikirkan hal-hal yang tidak masuk akal (seperti: khawatir terhadap makanan, berat badan dan kalori), merasa nyaman dan percaya diri dengan tubuh yang dimiliki.

b) *Body image* negatif

Mengalami distorsi persepsi terhadap bentuk tubuh sendiri, meyakini bahwa orang lain lebih menarik, merasa ukuran atau bentuk tubuh adalah pertanda dari kegagalan personal, merasa malu, merasa cemas terhadap tubuh, merasa tidak nyaman dan merasa aneh dengan tubuh yang dimiliki (Halil, 2007).

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *body image*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* menurut Jones (dalam Simanjutak, 2009) antara lain:

1) Faktor sosial: Penampilan teman sebaya

- a) Percakapan dengan teman-teman
- b) Sindiran
- c) Penerimaan

2) Faktor psikologis: Penampilan ideal dan penampilan sosial

Penampilan ideal akan merusak kepuasan tubuh karena bentuk ideal tubuh berbeda-beda antara budaya satu dengan budaya lainnya, jika tidak mungkin untuk tercapai pada individu. Faktor psikologis diusulkan antara tekanan sosial budaya mempengaruhi perkembangan *body image*. Ketika pengalaman eksternal datang, kenyataan internal sebagai ekspresi komitmen yang tinggi pada penampilan ideal dan penampilan perbandingan sosial.

3) Faktor biologis: Masa tubuh

Masa tubuh menjadi karakteristik biologis paling konsisten yang berhubungan dengan kepuasan *body image*. Pendapat umum dari contoh yang representatif dan penelitian longitudinal menemukan bahwa perempuan dan laki-laki mempunyai massa tubuh yang memuncak.

Banfield dan McCabe (dalam Pratiwi, 2010) menyatakan bahwa kontrak *body image* terdiri dari tiga faktor multidimensional, yaitu:

- 1) Faktor kognisi dan afeksi terhadap tubuh (*cognition* dan *affection regarding body*). Faktor ini mengungkapkan pikiran dan perasaan individu mengenai tubuhnya.
- 2) Faktor perilaku mementingkan tubuh dan perilaku diet (*body importance* dan *dieting behavior*). Faktor ini berfokus pada sejauh mana individu mementingkan citra tubuh dan perilaku diet yang dilakukan untuk meraih bentuk tubuh yang diinginkan dan mempertahankannya.
- 3) Faktor *body image* yang dipersepsi individu terhadap bagian-bagian tubuh tertentu atau akurasi penilaian individu terhadap ukuran, bentuk dan berat relatif terhadap proporsi actual

Thompson (dalam Pratiwi, 2010) menjabarkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* yakni:

- 1) Orangtua
- 2) Tema sebaya (*peers*)
- 3) Pasangan (*romantic partner*)
- 4) Orang tak dikenal (*perfect stranger*)

4. Dimensi *body image*

Cash (dalam Simanjutak, 2009) menyebutkan beberapa dimensi dari *body image* yaitu:

- 1) Evaluasi penampilan

Mengukur perasaan menarik atau tidak menarik, kepuasan atau ketidakpuasan terhadap penampilan.

- 2) Orientasi penampilan

Mengukur perhatian individu terhadap penampilannya.

- 3) Kepuasan area tubuh

Mengukur kepuasan individu terhadap aspek-aspek tertentu dari penampilannya. Adapun aspek-aspek tersebut adalah wajah, rambut, tubuh bagian bawah (pantat, paha, pinggul, kaki), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tampilan otot, berat, tinggi, dan penampilan secara keseluruhan.

4) Kecemasan menjadi gemuk

Menggambarkan kecemasan terhadap kegemukan, kewaspadaan akan berat badan, kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan.

5) Persepsi terhadap ukuran tubuh

Menggambarkan bagaimana seseorang mempersepsi dan menilai berat badannya, dari yang sangat kurus sampai dengan yang sangat gemuk.

C. WANITA DEWASA AWAL

1. Definisi

Istilah *adult* berasal dari kata kerja Latin, yang berasal dari bentuk lampau partisipel dari kata kerja *adultus* yang berarti “telah tumbuh menjadi kekuatan dan ukuran yang sempurna” atau “telah menjadi dewasa”. Masa dewasa dini dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira umur 40 tahun, saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif (Kartono, 2006). Oleh karena itu, orang dewasa berarti individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya (Hurlock, 1994). Kedewasaan bisa diartikan sebagai satu pertanggung jawaban penuh terhadap diri sendiri, bertanggung jawab atas nasib sendiri dan atas pembentukan diri sendiri (Kartono, 2006).

Secara fisik, seorang dewasa muda (*young adulthood*) menampilkan profil yang sempurna dalam arti bahwa pertumbuhan dan perkembangan aspek-aspek fisiologis telah mencapai posisi puncak. Mereka memiliki daya tahan dan taraf kesehatan yang prima sehingga dalam melakukan berbagai kegiatan tampak inisiatif, kreatif, energik, cepat, dan proaktif (Dariyo, 2003).

Sebagian besar golongan dewasa muda telah menyelesaikan pendidikan sampai taraf universitas dan kemudian mereka segera memasuki jenjang karier dalam pekerjaannya. Selain itu, dewasa muda mulai membentuk kehidupan keluarga dengan pasangan hidupnya, yang telah dibina sejak masa sebelumnya.

2. Tugas-tugas perkembangan dewasa awal

Havighurst (dalam Dariyo, 2003) mengemukakan tugas-tugas perkembangan dewasa muda, diantaranya:

a) Mencari dan menemukan calon pasangan hidup

Golongan dewasa muda semakin memiliki kematangan fisiologis (seksual) sehingga mereka siap melakukan tugas reproduksi. Untuk sementara waktu, dorongan biologis tersebut akan ditahan terlebih dahulu, mereka akan berupaya mencari calon teman hidup yang cocok untuk dijadikan pasangan dalam perkawinan ataupun untuk membentuk kehidupan rumah tangga berikutnya.

b) Membina kehidupan rumah tangga

Mereka juga harus dapat membentuk, membina, dan mengembangkan kehidupan rumah tangga dengan sebaik-baiknya agar dapat mencapai kebahagiaan hidup. Mereka dapat menyesuaikan diri dan bekerja sama dengan pasangan hidup masing-masing. Mereka juga harus dapat

melahirkan, membesarkan, mendidik, dan membina anak-anak dalam keluarga.

- c) Meniti karier dalam rangka memantapkan kehidupan ekonomi rumah tangga

Masa dewasa muda adalah masa untuk mencapai puncak prestasi. Dengan semangat yang menyala-nyala dan penuh idealisme, mereka bekerja keras dan bersaing dengan teman sebaya (atau kelompok yang lebih tua) untuk menunjukkan prestasi kerja. Dengan mencapai prestasi kerja yang terbaik, mereka akan mampu memberi kehidupan yang makmur dan sejahtera bagi keluarganya.

- d) Menjadi warga Negara yang bertanggung jawab

Warga Negara yang baik adalah warga Negara yang taat dan patuh pada tata aturan perundangan-undangan yang berlaku. Hal ini diwujudkan dengan cara-cara, seperti 1) mengurus dan memiliki surat-surat kewarganegaraan, 2) membayar pajak, 3) menjaga ketertiban dan keamanan masyarakat dengan mengendalikan diri agar tidak tercela dimata masyarakat, dan 4) mampu menyesuaikan diri dalam pergaulan sosial di masyarakat.

Tingkat penugasan tugas-tugas ini pada tahun-tahun awal dewasa akan mempengaruhi tingkat keberhasilan mereka ketika mencapai puncak keberhasilan pada waktu setengah baya baik di bidang pekerjaan, pengakuan sosial, atau kehidupan keluarga.

3. Perubahan minat pada masa dewasa awal

Hurlock (1994) membagi jenis minat dalam tiga kategori yaitu:

a) **Minat pribadi**

Minat pribadi selalu menyangkut seseorang tertentu. Minat pribadi yang kuat pada masa remaja masih terbawa sampai masa dewasa. Minat pribadi yang kuat dapat menyebabkan seseorang bersifat egosentris. Namun dengan bertambahnya tugas dan tanggungjawab di tempat kerja, rumah, atau pada masa orangtua, minat egosentris biasanya sedikit demi sedikit berkurang dan minat sosial mulai berkembang.

(1) Penampilan

Ketika orang tumbuh menjadi dewasa, wanita dewasa telah belajar untuk menerima perubahan-perubahan fisik dan telah tahu pula memanfaatkannya. Meskipun mungkin penampilannya tidak sebagaimana yang diharapkan, namun orang sudah menyadari kekurangan-kekurangan dirinya dan menyadari bahwa ia tidak dapat menghapus kekurangan sekalipun dapat berusaha untuk memperbaiki penampilannya. Kesadaran tersebut menimbulkan minat mereka akan hal-hal yang menyangkut kecantikan, diet, dan olahraga.

(2) Pakaian dan perhiasan

Perhatian terhadap pakaian dan perhiasan tetap berperan kuat dalam masa dewasa awal. Orang mengetahui bahwa penampilan itu penting bagi keberhasilannya disemua bidang kehidupan, sehingga orang sering menghabiskan banyak waktu dan uang untuk pakaian dan perhiasan.

(3) Simbol kedewasaan

Orang dewasa muda biasanya berusaha menunjukkan kepada orang tuanya dan orang-orang dewasa lainnya bahwa dirinya bukan remaja lagi tetapi sudah sepenuhnya dewasa dengan hak-hak, keistimewaannya, serta tanggungjawab yang menyertainya.

(4) Simbol status

Simbol status adalah tanda-tanda tertentu yang membedakan seseorang dengan orang lain. Bentuknya dapat bermacam-macam, tetapi bagi orang dewasa simbol status ini umumnya berbentuk mobil, rumah dalam lingkungan bergensi, keanggotaan klub, dan harta benda lainnya yang mewah.

(5) Uang

Orang-orang mudah lebih tertarik pada uang karena dapat memenuhi kebutuhan saat ini, dari pada fungsi uang untuk hari depan. Orang beranggapan bahwa apabila ia dapat memiliki atau

mengerjakan hal-hal yang dimiliki atau dikerjakan oleh orang-orang muda lainnya dari kelompok pilihannya, maka pemilihan atau kegiatan-kegiatan itu akan mempercepat penerimaan dalam kalangan itu serta memantapkan kedudukannya.

b) **Minat Rekreasi**

Istilah rekreasi diartikan sebagai kegiatan yang memberikan kesegaran atau mengembalikan kekuatan dan kesegaran rohani sesudah lelah bekerja atau sesudah mengalami keresahan batin.

(1) Olahraga dan permainan

Partisipasi aktif dalam berbagai bentuk olah raga semakin berkurang pada masa kedewasaan. Hal ini bukan karena orang dewasa muda ini kurang sehat, tetapi karena keadaan memang kurang memungkinkan dari segi waktu dan dana dibandingkan dulu semasa mereka masih bersekolah.

(2) Hobi

Orang-orang muda umumnya tidak mempunyai hobi sebelum keadaan keuangan memberikan waktu cukup untuk kegiatan ini. Namun ada yang justru mempunyai hobi karena pekerjaan mereka membosankan atau mengecewakan, dan hobi menjadi semacam kompensasi.

(3) Hiburan

Walaupun hiburan kegiatan dimana orang menjadi peserta pasif, dinikmati oleh semua usia, kebutuhan akan hiburan meningkat pada masa dewasa.

c) **Minat sosial**

(1) Perubahan dalam persahabatan

Keinginan untuk popular dan mempunyai banyak teman mulai memudar menjelang akhir masa remaja dan terus memudar pada awal masa dewasa, terutama pada suami-isteri muda dengan kesibukan mereka yang berorientasi pada tugas dan tanggungjawab keluarga.

(2) Perubahan kelompok sosial

Keakraban teman yang ada pada masa remaja akan berlanjut ke masa dewasa. Orang dewasa muda umumnya mempunyai kelompok teman akrab atau teman yang dapat dipercaya yang jumlahnya kecil saja. Biasanya, mereka itu adalah teman-teman lama, kecuali kalau keadaan telah berubah begitu banyak sehingga mereka tidak lagi cocok dengan teman-teman lama.

(3) Perubahan dalam status kepemimpinan

Orang-orang dewasa meraih status kepemimpinan dengan berbagai cara. Ada yang terpilih di lingkungan kantor, bisnis atau organisasi masyarakat, ada yang ditunjuk. Tidak semua dari mereka yang terpilih atau ditunjuk di lingkungan mereka yang terpilih dalam pekerjaan atau dalam organisasi masyarakat dianggap sebagai orang yang berpengaruh dan oleh karena itu, mereka mungkin kurang berpengaruh dalam kehidupan masyarakat dibandingkan dengan mereka yang menjadi pemimpin informal (Hurlock, 1994).

D. HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN *SELF CONCEPT*

Cawagas menjelaskan bahwa *self concept* mencakup seluruh pandangan individu akan dimensi fisiknya, karakteristik pribadinya, motivasinya, kelemahannya, kelebihanannya atau kecakapannya, kegagalannya, dan sebagainya (Desmita, 2012).

Menurut Bruns (1993) suatu *self concept* yang positif dapat disamakan dengan evaluasi diri yang positif, penghargaan diri yang positif, penerimaan diri yang positif; *self concept* yang negatif menjadi sinonim dengan evaluasi diri yang negatif, membenci diri, perasaan rendah diri dan tiadanya perasaan yang menghargai pribadi dan penerimaan diri.

Selanjutnya Atwater mengidentifikasi *self concept* terbentuk atas tiga bagian. Pertama, *body image*, kesadaran tentang tubuhnya, yaitu

bagaimana seseorang melihat dirinya sendiri. Kedua, *idea self*, yaitu bagaimana cita-cita dan harapan-harapan seseorang mengenai dirinya. Ketiga, *social self*, yaitu bagaimana orang lain melihat dirinya (Desmita, 2012).

Body image merupakan gambaran yang dimiliki seseorang mengenai dirinya sendiri sebagai makhluk yang bersifik, sehingga *body image* sering dikaitkan dengan karakteristik-karakteristik fisik, termasuk di dalamnya penampilan secara umum, ukuran tubuh dan berat tubuh, sosok dan bentuk tubuh, detail-detail tubuh.

Perubahan-perubahan fisik yang dialami oleh wanita menghasilkan persepsi yang berubah-ubah mengenai *body image*, namun sesekali bersifat negatif dan menunjukkan penolakan terhadap fisiknya. Hal-hal yang menyebabkan tidak menerima fisiknya antara lain: tinggi badan, berat badan, warna kulit, bentuk susunan gigi, jenis rambut dan jerawat (Simanjatak, 2009). Jika seseorang bisa menerima fisiknya maka orang tersebut memiliki *self concept* yang positif. Jika seseorang sudah merasa puas akan penampilan, ukuran tubuh, bentuk tubuh, dan detail-detail tubuhnya maka orang tersebut akan mempunyai *self concept* yang bagus pula. Dengan *self concept* yang positif maka seseorang akan mudah menjalani hidupnya, tampil lebih percaya diri, dan lebih asertif. Hal ini seperti yang telah dikatakan oleh Hurlock (1994) individu dengan *self concept* positif akan mengembangkan sikap-sikap seperti kepercayaan diri, harga diri dan kemampuan untuk melihat dirinya secara realistis. Kemudian

individu dapat menilai hubungan dengan orang lain secara tepat dan akan menumbuhkan penyesuaian sosial yang baik. Sebaliknya *self concept* negatif akan mengembangkan perasaan tidak mampu dan rendah diri. Individu akan merasa ragu dan kurang percaya diri.

Hal ini terlihat dalam penelitian Sari & Siregar (2012) yang berjudul peran *body image* terhadap penyesuaian diri perempuan dewasa dini pada kehamilan pertama. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *body image* memiliki peran penting bagi penyesuaian diri perempuan hamil pertama yang berusia 26-30 tahun. Dari penelitian ini terlihat bahwa adaptasi terhadap perubahan *body image* memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri dan sosial, kesejahteraan psikologis, dan perilaku sehat. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Schneiders (dalam Ali & Anshori) bahwa *body image* akan berdampak pada penyesuaian diri seseorang, yaitu proses yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku untuk menghadapi kebutuhan internal, konflik, ketegangan, dan frustrasi serta untuk menyalurkan tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan yang berasal dari lingkungan tempat individu berada.

Dalam penelitian Besitiana (2012) yang berjudul citra tubuh dan konsep tubuh ideal mahasiswi FSIP Universitas Airlangga Surabaya. Hasil penelitian menyatakan bahwa citra tubuh mahasiswi FISIP Universitas Airlangga Surabaya masih bersifat negatif, tidak ada mahasiswi yang menyatakan sudah puas dengan bentuk dan ukuran tubuhnya. Karena merasa tubuhnya masih belum ideal, para mahasiswi pun sering merasa

kurang percaya diri. Mereka suka menutupi atau menyamarkan bagian-bagian tubuh yang tidak mereka sukai, biasanya dengan cara menggunakan pakaian tertentu yang dapat menyembunyikan kekurangan fisiknya.

Ditemukan peningkatan kelainan mental dalam penelitian yang dilakukan Becker 2001 (dalam Romansyah & Natalia, 2012) terutama kecemasan pada wanita muda usia 18-25 tahun. Mereka merasa cemas, sedih dan tak jarang stress karena penampilannya menimbulkan kesan tidak baik terhadap orang lain termasuk lawan jenisnya, akibat dari obesitas. Sehingga dapat diambil kesimpulan citra tubuh yang bersifat negatif akan mempengaruhi sikap, perilaku, dan psikologis.

Sama halnya dengan bukunya Honigman & Castle (2007) yang berjudul *Living with your looks* mendefinisikan citra tubuh sebagai gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana orang tersebut akan mempersepsikan dan memberikan penilaian terhadap apa yang dia pikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, serta bagaimana kira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya (Bestiana, 2012).

Selanjutnya *body image* akan menentukan cara seseorang menilai dirinya, positif atau negatif. Jenis kelamin adalah faktor yang paling penting dalam perkembangan *body image* seseorang, hal ini dikarenakan wanita lebih negatif memandang *body image* dibandingkan pria, pria ingin

bertubuh besar dikarenakan mereka ingin tampil percaya diri di depan teman-temannya dan mengikuti *trend* yang sedang berlansung. Sedangkan wanita ingin memiliki tubuh kurus dan ideal yang digunakan untuk menarik perhatian orang lain (Satria, 2008).

Berbeda dengan yang dikemukakan oleh Thomson (dalam Januar, 2007) yang menyebutkan bahwa faktor-faktor *body image* adalah pengaruh berat badan, budaya, siklus hidup, masa kehamilan, sosialiasasi, konsep diri, peran gender, dan pengaruh distrosi *body image* pada diri individu.

Namun pada kenyataannya banyak penelitian yang menggunakan *body image* sebagai pengaruh, seperti dalam penelitian yang berjudul hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada mahasiswa Aceh di Yogyakarta oleh Muhammad Ridha, 2012. Bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara *body image* dengan penerimaan diri. Hal ini ditunjukkan dengan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,318 dan peluang kesalahan p sebesar 0,013 ($p>0,01$). Nilai (r) yang positif menunjukkan bahwa kenaikan nilai variabel yang satu yaitu variabel bebas (x) yang berupa *body image* akan diikuti dengan naiknya variabel yang lain, dalam hal ini variabel tergantung (y) yaitu penerimaan diri, artinya semakin tinggi *body image* mahasiswa Aceh maka semakin tinggi pula penerimaan diri, sebaliknya jika semakin rendah *body image* mahasiswa Aceh maka semakin rendah pula penerimaan diri.

Body image, self concept and mental exposure in patients with pectus excavatum oleh Barbara Hadolt dkk, 2011. Hasil penelitian bahwa kesimpulan selama penelitian membuat yakin bahwa prosedur Nuss sebagai pengobatan fisik memiliki efek positif pada aspek fisik maupun psikologis dewasa muda. Kepercayaan pasien terhadap kosmetik sangat tinggi dan mencerminkan efek yang sangat baik dalam perbaikannya. Perubahan positif dalam item rasa percaya diri lebih tinggi setelah operasi. Kesimpulan ini juga didukung oleh penilaian orang tua dalam terstruktur wawancara. Diskusi OP (harapan secara keseluruhan) pasca operasi mencerminkan bahwa hampir semua harapan pasien mengenai aspek fisik dan perubahan perilaku telah terpenuhi.

Assessment Of Body Image and Self Concept Among Alcoholics with Different Intervals Of Sobriety oleh White & Gaier, Bahwa hasil dari penelitian tersebut adalah adanya perbedaan bagi pecandu alkohol yang mengkonsumsi selama 1 sampai 3 bulan dengan pecandu alkohol yang mengkonsumsi selama satu tahun atau lebih. Bagi pecandu alkohol yang mengkonsumsi selama 1 sampai 3 bulan mereka masih memperhatikan penampilan dirinya dan masih mempunyai konsep diri, sedangkan pecandu alkohol yang mengkonsumsi selama 12 sampai 36 bulan tidak begitu memperhatikan penampilannya dan mereka tidak mempunyai rasa bersalah.

Berzonsky (dalam Simanjutak, 2009) mengemukakan beberapa aspek konsep diri diantaranya; 1) aspek fisik merupakan penilaian individu

terhadap segala sesuatu yang dimilikinya, serta bersifat fisik, 2) aspek psikis yaitu meliputi pemikiran, perasaan dan sikap individu terhadap dirinya, 3) aspek sosial yaitu bagaimana perasaan sosial yang diperankan oleh individu dan penilaian individu terhadap peran tersebut, dan 4) aspek moral yaitu meliputi nilai-nilai dan prinsip yang memberikan arti dan arah dalam kehidupan.

Body image yang positif atau sehat akan mempunyai sebuah persepsi yang baik akan ukuran dan bentuk tubuh mereka dan merasa nyaman dengan kondisi tubuhnya yang akan diekspresikan dalam sikap percaya diri dan *self concept* yang sehat. Contoh seseorang memiliki persepsi tentang *body image* yang positif adalah menerima bagian dari tubuh mereka sebagaimana yang telah mereka miliki, menghargai tubuh mereka sendiri, merasa bangga dan menerima tubuh mereka dan menolak yang tidak masuk akal untuk menghabiskan waktu untuk khawatir tentang makan, berat dan kalori serta merasa nyaman dan percaya diri dengan tubuhnya.

Sedangkan dengan *body image* yang negatif, seseorang akan mempunyai persepsi yang negatif akan bentuk dan ukuran tubuh mereka, membandingkan tubuh mereka dengan yang lain dan merasa malu dan cemas tentang tubuh mereka sehingga tidak puas dengan dirinya, menjadi sulit menerima diri apa adanya, peka terhadap kritik, responsive terhadap pujian dan pesimis. Menjadi tidak bahagia dengan tubuhnya dapat mempengaruhi bagaimana dia berpikir dan merasakan tentang dirinya.

Body image yang lemah atau jelek dapat menuju *emotional distress*, kepercayaan diri rendah, perilaku diet, kecemasan, depresi dan gangguan makan (Simanjutak, 2009).

Bisa dikatakan bahwa seseorang yang mempunyai penilaian positif terhadap *body imagenya* maka orang itu akan mempunyai konsep diri yang bagus pula. *Body image* sering dikaitkan dalam keadaan fisik individu seperti ukuran tubuh, bentuk tubuh dan penampilannya terutama pada wanita.

Apabila seseorang menyadari dirinya tidak mungkin mencapai keadaan yang ideal pada dirinya maka akan timbul dalam dirinya perasaan kurang. Seringkali keadaan demikian membuat seseorang tidak dapat menerima keadaan fisiknya seperti apa adanya, sehingga *body image* menjadi rendah dan negatif. Sebaliknya apabila seseorang dapat menerima keadaan fisiknya, maka akan timbul dalam dirinya perasaan bahagia, yang untuk selanjutnya dapat menimbulkan sikap positif yang diekspresikan melalui rasa percaya diri, keyakinan diri dan konsep diri yang sehat.

Berdasarkan uraian yang diberikan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa wanita dewasa yang memiliki *body image* yang bagus akan memiliki *self concept* yang bagus pula.

E. KERANGKA TEORITIK

Dewasa awal adalah masa peralihan dari masa remaja. Masa remaja yang ditandai dengan pencarian identitas diri, pada masa dewasa awal, identitas diri ini didapat sedikit demi sedikit sesuai dengan umur kronologis dan mental *age*-nya. Berbagai masalah juga muncul dengan bertambahnya umur pada masa dewasa awal. Dewasa awal adalah masa peralihan dari ketergantungan ke masa mandiri, baik dari segi ekonomi, kebebasan menentukan diri sendiri, dan pandangan tentang masa depan sudah lebih realistis. Selain itu juga tugas-tugas perkembangan dewasa muda, di antaranya:

1. Mencari dan menemukan calon pasangan hidup
2. Membina kehidupan rumah tangga
3. Meniti karier dalam rangka memantapkan kehidupan ekonomi rumah tangga
4. Menjadi warga negara yang bertanggung jawab (Dariyo, 2003).

Dari salah satu tugas perkembangan wanita dewasa awal adalah mencari dan menemukan pasangan hidup yang menyebabkan mulai munculnya kebutuhan untuk tampil cantik di hadapan orang lain. Begitu juga dalam hal mencari pekerjaan, karena pada jaman sekarang penampilan fisik yang menarik sudah dijadikan sebagai syarat di beberapa lapangan pekerjaan. Beberapa lapangan pekerjaan telah menuntut para pegawainya untuk berpakaian dan berpenampilan baik dalam menerima konsumen.

Body image sering dihubungkan dengan keadaan fisik termasuk di dalamnya penampilan secara umum, ukuran tubuh dan berat tubuh, sosok dan bentuk tubuh, detail-detail tubuh. Selain itu kepedulian wanita terhadap penampilan, memang pada tempatnya, selain menunjukkan jati diri, status simbol, karakter si pemakai, bahkan sebagai barometer bagi mereka yang ingin menilai selera pasangannya.

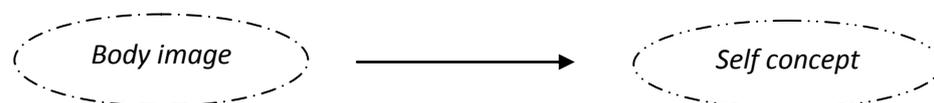
Meskipun pakaian dan alat-alat kecantikan dapat digunakan untuk menyembunyikan bentuk-bentuk fisik yang tidak disukai dan menonjolkan bentuk fisik yang dianggap menarik, tetapi belum cukup untuk menjamin adanya kateksis tubuh (Hurlock dalam Simanjutak, 2009).

Tampil menarik dapat menjadi salah satu kunci sukses dalam kehidupan sosial bermasyarakat. Penampilan sendiri mempunyai beberapa pengertian yaitu: enak dan menarik dipandang mata, kesempurnaan penampilan dalam warna, dan proporsi tubuh simetris yang menimbulkan kesan menarik. Namun tidak semua manusia di ciptakan dengan proporsi tubuh yang simetris. Manusia dilahirkan dengan membawa bentuk tubuh yang berbeda-beda dan harus disadari, tidak semua orang memiliki bentuk badan yang bagus (Hutagalung, 2007).

Brewis (dalam Bestiana, 2012) menyatakan bahwa orang-orang yang gemuk dan obesitas di beberapa kelompok masyarakat cenderung mengalami kerugian secara sosial yang lebih besar daripada secara fisik/kesehatan. Bentuk kerugian tersebut antara lain, pelecehan, stigmatisasi, marginalisasi, dan diskriminasi.

Body image yang baik akan menjadikan seseorang memiliki *self concept* yang positif (Dacey & Kenny, dalam Siregar 2012). Oleh karena itu, seseorang yang memiliki kepuasan *body image* diharapkan juga memiliki *self concept* yang positif, dengan *self concept* yang positif, maka seseorang akan mudah menjalani hidupnya, tampil lebih percaya diri, dan lebih asertif (Baron & Byrne, 2000). Bagi perempuan, konsep diri secara khusus didasarkan pada *body image* dan sebagai konsekuensinya, hal ini memperani fungsi sosial dan hubungan interpersonal mereka, yang pada akhirnya sangat menentukan bagaimana penyesuaian diri mereka (Newman & Newman, dalam Siregar 2012).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti membuat skema hubungan antara *body iamge* dengan *self concept* sebagai berikut:



Gambar 1. Skema Hubungan *Body Image* dengan *Self Concept*

F. HIPOTESIS

Ha : Terdapat hubungan antara *Body Image* dengan *Self Concept* wanita dewasa awal

Ho : Tidak terdapat hubungan antara *Body Image* dengan *Self Concept* wanita dewasa awal