

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Harga Diri

1) Definisi Harga Diri

Brodzinky (1993 dalam Agustina, 2007) mendefinisikan harga diri sebagai suatu perasaan individu terhadap identitas dirinya yang merupakan evaluasi efektif tentang dirinya sendiri yang dinilai sebagai positif dan negatif. Harga diri berhubungan dengan konsep diri, dimana konsep diri adalah aspek kognitif dari *self*, sedangkan harga diri sebagai aspek afektif. Dengan kata lain, melalui konsep diri, orang akan memandang dirinya secara obyektif, sedangkan melalui harga diri secara subyektif.

Paul J. Centi (1993) mendefinisikan harga diri (*self esteem*) sebagai perasaan suka atau tidak suka terhadap diri sendiri atau bagaimana individu melihat dirinya berharga atau tidak berharga. Jika individu suka dengan keadaan dirinya, maka individu tersebut memiliki harga diri yang tinggi (*high self esteem*), sebaliknya bila individu tersebut tidak suka dengan keadaan dirinya, maka individu tersebut memiliki harga diri yang rendah (*low self esteem*). Individu yang mempunyai harga diri (*self esteem*) yang rendah merasa yakin bahwa dirinya tidak berguna dan tidak layak untuk dicintai.

Klass dan Hodge (1993 dalam Agustina, 2007) mengemukakan bahwa harga diri (*self esteem*) adalah hasil dari evaluasi yang dibuat dan dipertahankan oleh individu, yang diperoleh dari hasil interaksi individu dengan lingkungannya serta penerimaan penghargaan dan perlakuan dari orang lain terhadap individu tersebut.

Self esteem (harga diri) oleh Coopersmith (1967 dalam Wardhani 2009) didefinisikan sebagai evaluasi (penilaian) diri yang dibuat oleh individu mengenai dirinya sendiri, dimana evaluasi diri tersebut merupakan hasil interaksi antara individu dengan lingkungannya serta perlakuan orang lain terhadap dirinya. Evaluasi ini diekspresikan dengan sikap setuju atau tidak setuju, tingkat keyakinan individu terhadap dirinya sendiri sebagai orang yang mampu, penting, berhasil, dan berharga atau tidak.

Dariyo dan Ling (2002 dalam Wardhani 2009) menyatakan bahwa harga diri merupakan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri secara positif atau negatif. Evaluasi ini memperlihatkan bagaimana individu menilai dirinya sendiri, dan diakui atau tidaknya kemampuan dan keberhasilan yang diperolehnya. Penilaian tersebut terlihat dari penghargaan mereka terhadap keberadaan dan keberartian dirinya. Gecas dan Rosenberg (1982 dalam Cast dan Burke, 2002) mendefinisikan harga diri sebagai evaluasi positif yang menyeluruh tentang dirinya. Sedangkan Branden (1999) mengatakan bahwa harga diri merupakan perpaduan antara kepercayaan diri dengan penghormatan diri. Tambunan (2001) menyatakan bahwa harga diri

merupakan suatu hasil penilaian individu terhadap dirinya yang diungkapkan dalam sikap-sikap yang dapat bersifat positif dan negatif.

2) Aspek dan Dimensi Harga Diri

Menurut Branden (1999 dalam Nurmalasari, 2010) ada dua dimensi dalam harga diri yaitu :

- a. Perasaan kompetensi pribadi atau kepercayaan diri (*self confidence*): rasa percaya diri dalam kemampuan seseorang untuk berpikir dan bertindak mengatasi masalah yang didasarkan pada tantangan dalam kehidupannya.
- b. Perasaan nilai pribadi atau penghormatan diri (*self respect*): rasa percaya diri dengan semakin-yakinnya akan menjadi sukses dan bahagia, menjadi orang yang patut dihargai dan memiliki hak untuk mewujudkan segala kebutuhan-kebutuhan dan ingin meraih segala yang dicita-citakan dan menikmati hasil atas usahanya tersebut.

Untuk dimensi harga diri yang dikemukakan oleh Coopersmith, 1967 (dalam Diana, 2007) yaitu:

- a. Keberartian (*Significance*)

Penerimaan, perhatian dan kasih sayang yang diterima dari orang lain. Penerimaan ditandai oleh kehangatan, respon positif, ketertarikan serta rasa suka terhadap individu apa adanya. Perwujudan dari rasa penghargaan serta ketertarikan tersebut secara umum dikategorikan dengan istilah penerimaan (*acceptance*) dan popularitas (*popularity*), dan kebalikannya adalah penolakan serta

isolasi. Dampak utama dari perlakuan serta perwujudan kasih sayang tersebut adalah tumbuhnya perasaan dihargai yang merupakan refleksi dari penghargaan yang diterima dari orang lain. Semakin banyak orang menunjukkan sikap serupa terhadap mereka, dan semakin sering hal itu terjadi, akan semakin besar pula kemungkinan tumbuhnya pemahaman yang positif akan jati dirinya.

b. Kekuatan (*Power*)

Kemampuan seseorang untuk mempengaruhi terjadinya sesuatu dengan mengendalikan sikap dirinya maupun orang lain. Secara umum pengaruhnya dapat dilihat dari pengakuan dan penghargaan yang diterima dari orang lain serta sejauh mana orang lain menghargai hak serta ide-idenya.

c. Kompetensi (*Competence*)

Tingkat dimana performansi yang tinggi dalam pelaksanaan tugas-tugas yang bervariasi.

d. Kebajikan (*Virtue*)

Kepatuhan terhadap prinsip-prinsip etis, moral, dan agama. Individu mematuhi prinsip-prinsip etis, moral, dan agama yang telah diterimanya dan diinternalisasi. Memiliki sikap diri yang positif terhadap keberhasilan untuk memenuhi tujuan dari prinsip-prinsip tersebut.

Menurut Coopersmith (1967 dalam Wardhani 2009) aspek-aspek harga diri meliputi:

- a. *Self Values* (Nilai Diri), diartikan sebagai nilai-nilai pribadi individu yaitu isi dari diri sendiri. Lebih lanjut dikatakan bahwa harga diri ditentukan oleh nilai-nilai pribadi yang diyakini individu sebagai nilai-nilai yang sesuai dengan dirinya.
- b. *Leadership Popularity* (Popularitas Kepemimpinan), menunjukkan bahwa individu memiliki harga diri yang tinggi cenderung mempunyai kemampuan yang dituntut dalam kepemimpinan (*leadership*). Sedangkan popularitas merupakan penilaian individu terhadap dirinya sendiri berdasarkan pengalaman keberhasilan yang diperoleh dalam kehidupan sosialnya dan tingkat popularitasnya mempunyai hubungan dalam harga diri, oleh sebab itu semakin populer individu diharapkan mempunyai harga diri yang tinggi.
- c. *Family Parents* (Orang Tua - Keluarga), Coopersmith dalam membahas harga diri sangat menekankan perasaan keluarga merupakan tempat sosialisasi pertama bagi anak. Penerimaan keluarga yang positif pada anak-anak akan memberi dasar bagi pembentukan rasa harga diri yang tinggi pada masa dewasanya kelak.

- d. *Achievement* (Prestasi), individu dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki karakteristik kepribadian yang dapat mengarahkan pada kemandirian sosial dan kreativitas yang tinggi.

Aspek-aspek harga diri menurut Gecas (1982 dalam Wardhani 2009) yaitu :

- a. *Dimension of Worth* (Dimensi Keberhargaan), mengarah pada tingkat individu merasa bahwa dirinya berharga atau memiliki nilai.
- b. *Dimension of Competence* (Dimensi Kompeten), mengarah pada tingkat seseorang melihat dirinya sendiri sebagai seseorang yang dapat dan mampu.

Menurut Daradjat (1976) pada dasarnya setiap individu membutuhkan penghargaan, penerimaan, dan pengakuan dari orang lain. Penghargaan dan penerimaan serta pengakuan membawa dampak bagi diri seseorang yaitu perasaan bahwa dirinya berharga dan diakui kehadirannya oleh lingkungan sehingga menambah rasa percaya diri dan harga dirinya. Sebaliknya, orang yang merasa kurang dihargai, dihina atau dipandang rendah oleh orang lain akan berusaha mempertahankan harga dirinya. Menurut Daradjat, aspek-aspek harga diri meliputi :

- a. *Felling of Belonging* (Perasaan Memiliki) yaitu ditunjukkan oleh kemampuan individu bahwa dirinya merupakan bagian dari suatu kelompok dan diterima oleh lingkungannya serta merasa dibutuhkan orang lain. Individu akan memiliki nilai yang positif akan dirinya bila mengalami perasaan diterima atau menilai dirinya

sebagai bagian dari kelompoknya. Namun individu akan memiliki nilai yang negatif tentang dirinya bila individu mengalami perasaan tidak diterima.

- b. *Felling of Worth* (Perasaan Berharga), yaitu ditunjukkan oleh kemampuan individu menghargai dirinya sendiri, percaya diri dan menerima apa adanya atas keadaan dirinya. Individu yang memiliki perasaan berharga akan menilai dirinya lebih positif dari pada individu yang tidak memiliki perasaan berharga.
- c. *Felling of Competence* (Perasaan Berkompeten), yaitu ditunjukkan oleh kemampuan individu bahwa dirinya merasa mampu dan memiliki sikap optimis dalam menghadapi masalah kehidupan serta mampu mencapai tujuan hidupnya secara efisien.

3) Faktor-faktor yang Mempengaruhi Harga Diri

Menurut Koentjoro (1989 dalam Wardhani 2009) faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri adalah sebagai berikut:

- a. Lingkungan keluarga, merupakan tempat sosialisasi pertama bagi anak. Perlakuan adil, pemberian kesempatan untuk aktif dan pendidikan yang demokratis di dapat pada anak yang memiliki harga diri yang tinggi.
- b. Lingkungan sosial, merupakan tempat individu yang berpengaruh pada pembentukan harga diri. Individu mulai menyadari bahwa dirinya berharga sebagai individu dengan lingkungannya. Kehilangan kasih sayang, penghinaan, dan dijauhi teman sebaya

akan menurunkan harga diri. Sebaliknya pengalaman, keberhasilan, persahabatan, dan kemasyuran akan meningkatkan harga diri.

- c. Faktor psikologis, penerimaan diri akan mengarahkan individu mampu menentukan arah dirinya pada saat mulai memasuki hidup bermasyarakat sebagai anggota masyarakat yang sudah dewasa.
- d. Jenis kelamin, perbedaan jenis kelamin mengakibatkan terjadinya perbedaan dalam pola pikir, cara berpikir, dan bertindak antara laki-laki dan perempuan.

Menurut Michener dan Delamater (1958 dalam Hudaniah dan Dayakisni, 2003) faktor- faktor yang mempengaruhi harga diri yaitu :

- a. Pengalaman dalam keluarga

Coopersmith (1967 dalam Hudaniah dan Dayakisni, 2003) menyimpulkan ada empat tipe perilaku orang tua yang dapat meningkatkan harga diri:

- 1) Menunjukkan penerimaan, afeksi, minat, dan keterlibatan pada kejadian-kejadian atau kegiatan yang dialami anak.
- 2) Menerapkan batasan-batasan jelas pada anak secara teguh dan konsisten.
- 3) Memberikan kebebasan dalam batas-batas dan menghargai inisiatif.
- 4) Bentuk disiplin yang tidak memaksa (menghindari hak-hak istimewa dan mendiskusikan alasan-alasannya daripada memberikan hukuman fisik).

b. Umpan balik terhadap performance

Harga diri sebagian terbentuk berdasarkan pada perasaan individu tentang kemampuan dan kekuatan untuk mengontrol atau mengendalikan kejadian-kejadian yang menimpa dirinya.

c. Perbandingan sosial

Perbandingan sosial adalah hal penting yang dapat mempengaruhi harga diri individu karena perasaan bahwa dirinya mampu atau berharga yang diperoleh dari suatu *performance* (penampilan) yang tergantung pada siapa individu tersebut membandingkan, baik dengan dirinya sendiri atau dengan orang lain.

4) Perkembangan Harga Diri

Maslow (1954 dalam al-Wisol, 2004) melihat harga diri sebagai sesuatu yang merupakan kebutuhan setiap orang, tetapi kebutuhan harga diri tersebut baru akan terasa dan berperan dalam perilaku seseorang apabila kebutuhan mulai dari yang tingkat rendah seperti kebutuhan faali sampai kebutuhan akan keamanan diri dan kepastian, serta kebutuhan harga diri mendorong individu melakukan berbagai macam hal demi penghargaan diri orang lain.

Harga diri bukan merupakan faktor yang di bawa sejak lahir tetapi merupakan faktor yang dipelajari dan terbentuk sepanjang pengalaman individu (Tjahjaningsih & Nuryoto, 1994 dalam Wardhani 2009). Menurut Pudjjogyanti (1985) bahwa pembentukan harga diri diawali ketika seorang anak mampu melakukan persepsi dalam interaksinya dengan lingkungan.

Harga diri bukan merupakan faktor yang dibawa sejak lahir, melainkan faktor yang dipelajari dari hubungannya dengan orang lain. Setiap individu dalam berinteraksi dengan orang lain ini akan menerima tanggapan. Tanggapan yang diberikan tersebut akan dijadikan cermin bagi individu untuk menilai dan memandang dirinya sendiri.

Meichati (1983) menyatakan bahwa harga diri pada seorang individu akan terbentuk dengan baik apabila didukung adanya kasih sayang dalam keluarga dan adanya penghargaan dari lingkungan. Perlakuan adil, pemberian kesempatan untuk aktif dan pendidikan yang demokratis terdapat pada individu yang memiliki harga diri yang tinggi. Kebutuhan akan dimengerti dan memahami diri sendiri bagi individu sangat erat kaitannya dengan kemantapan harga diri. Mengerti diri sendiri merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengetahui sikap, sifat dan kemampuannya.

Menurut Coopersmith (1967 dalam Wardhani 2009) perkembangan harga diri pada individu akan berpengaruh terhadap proses pemikiran, perasaan-perasaan, keinginan-keinginan, nilai-nilai dan tujuan-tujuannya. Hal ini merupakan kunci utama dalam tingkah laku yang membawa ke arah keberhasilan atau kegagalan.

Harga diri pada individu terbentuk dari pengalaman-pengalaman sosial bukan faktor yang dibawa sejak lahir. Apabila seorang individu memperoleh tanggapan yang baik dari lingkungannya maka akan terbentuk harga diri yang baik dalam individu tersebut. Sebaliknya, harga diri individu

akan mengalami gangguan atau rendah apabila individu memperoleh tanggapan yang kurang baik dari lingkungan sosialnya.

B. *Body Dissatisfaction* (Ketidakpuasan Bentuk Tubuh)

1) Definisi *Body Dissatisfaction* (Ketidakpuasan Bentuk Tubuh)

Ketidakpuasan bentuk tubuh menurut Asri dan Setiasih (2004 dalam Pramitasari 2010) adalah keterpakuan pikiran akan penilaian yang negatif terhadap tampilan fisik dan adanya perasaan malu dengan keadaan fisik ketika berada di lingkungan sosial. Ketidakpuasan bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) disebabkan adanya kesenjangan antara bentuk tubuh ideal yang didasarkan budaya atau bentuk tubuh aktual dengan tubuh yang dimiliki. Hal ini juga diutarakan oleh Sejcova (2008 dalam Krishen, A. S. & Worthen, D. 2011), yaitu ketidakpuasan bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) sebagai pemikiran dan perasaan negatif terhadap bentuk tubuh, yang muncul ketika gambaran seseorang tentang bentuk tubuh tidak sesuai dengan bentuk tubuh yang dimiliki. Selain itu, ketidakpuasan bentuk tubuh dimaknai oleh Troisi (2006) sebagai evaluasi negatif dan subyektif terhadap tubuh terkait dengan bentuk tubuh, berat badan, bagian perut dan pinggul.

Faucher (2007 dalam Rahmawati, 2007), menyatakan bahwa *Body Dissatisfaction* adalah berasal dari perasaan tidak puas yang timbul dari citra tubuh yang dimiliki seseorang. Citra tubuh sendiri adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya serta perasaannya terhadap karakteristik dari tubuhnya.

Annastasia (2006) berpendapat bahwa *Body Dissatisfaction* atau ketidakpuasan terhadap sosok tubuh adalah ketidaksukaan individu terhadap tubuhnya atau bagian-bagian tubuh tertentu.

Body Dissatisfaction juga merupakan suatu bentuk ketidakpuasan yang merupakan produk pengalaman individu atau hasil evaluasi individu mengenai penilaian tubuhnya dengan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu reaksi dari individu sendiri mengenai keadaan tubuhnya atau disebabkan karena adanya perbandingan dengan orang lain yang memiliki perkembangan tubuh yang diinginkannya sebagai hasil pengamatan dari lingkungan yang dianggap ideal.

2) Aspek-aspek *Body Dissatisfaction* (Ketidakpuasan Bentuk Tubuh)

Gerner dan Wilson (2005 dalam Pramitasari 2010) menambahkan beberapa aspek ketidakpuasan bentuk tubuh, antara lain:

- a. *Body Disparagement* (meremehkan bentuk tubuh), bahwa seseorang sering meremehkan bagian tubuh tertentu ataupun keseluruhan tubuh.
- b. *Feeling Fat* (perasaan gemuk), yaitu perasaan sering merasa gemuk atau memiliki berat badan berlebih.
- c. *Lower Body Fat* (rendahnya lemak tubuh), yaitu menganggap tubuh yang ideal adalah tubuh yang memiliki sedikit timbunan lemak.
- d. *Salience Of Weight And Shape* (arti penting dari berat dan bentuk), yaitu sikap mengutamakan pada berat serta bentuk tubuh seperti apa yang ideal.

Hurlock (1993), menyatakan bahwa ketidakpuasan terhadap penampilan dapat ditinjau pada bentuk-bentuk khusus dari tubuh, atau pada penampilan keseluruhan. Pernyataan ini dapat diterangkan melalui penelitian Thornburg (1982 dalam Vohs 2001) mengenai tingkat karakteristik tubuh bahwa penampilan tubuh pada umumnya menjadi hal yang penting bagi pria dan wanita. Pria dan wanita merasa bahwa proporsi tubuh, wajah, dan gigi menjadi hal yang amat penting. Pria lebih memperhatikan profil tubuh, bahu yang tegap, dan tinggi tubuh; sedang wanita lebih memperhatikan pada keindahan kaki, pinggang yang ramping, dada yang bagus, dan mata.

Menurut Fodor & Thai (1992 dalam Mäkinen 2012) wanita selalu merasa tidak puas dengan bentuk badan, rambut, gigi, berat badan, ukuran dada, dan tinggi badan. Perhatian individu dalam menilai penampilan dirinya atau orang lain tertuju pada bagian-bagian tubuh, misalnya: hidung pesek, mata, bibir tebal; atau keseluruhan tubuh, misalnya: badan gemuk.

Yang menjadi aspek-aspek dari *Body Dissatisfaction* menurut Sarwer (2005 dalam Rahmawati 2007) adalah: berat badan, tinggi badan, dan bagian-bagian tubuh tertentu (perut, payudara, pinggang, pinggul, pantat, paha dan betis).

Bagian-bagian tubuh dan penampilan keseluruhan menjadi aspek dasar pengukuran terhadap citra raga. Pengukuran terhadap kedua aspek tersebut menghasilkan kepuasan atau ketidakpuasan individu terhadap bentuk-bentuk khusus dari tubuhnya. Ketidakpuasan menunjukkan citra raga individu tersebut negatif, sebaliknya kepuasan menunjukkan citra raga yang

positif. Ada beberapa aspek-aspek citra raga. Rose (1995 dalam Milligan & Mary Pritchard 2006) mengembangkan suatu skala pengukuran yang dapat menunjukkan tingkat kepuasan terhadap citra raga. Untuk mengungkapkan tingkat kepuasan, Rose membagi menjadi dua aspek yaitu (a) bagian-bagian tubuh; seperti lengan, perut, ukuran dan bentuk dada, pantat, pinggul, kaki, paha, wajah, rambut, gigi, hidung, leher, bentuk bibir, mata, pipi dan atau (b) penampilan keseluruhan; mencakup berat badan, tinggi badan, proporsi tubuh, penampilan fisik, warna kulit dan bentuk tubuh. Tingkat citra raga oleh Jersild (1973 dalam Furnham, 2002) dimaksudkan untuk memberikan gambaran mengenai seberapa jauh individu merasa puas terhadap keadaan fisiknya.

3) Faktor-faktor yang mempengaruhi *Body Dissatisfaction* (ketidakpuasan bentuk tubuh)

Menurut Bremh (1999; Iswari & Hartini, 2005 dalam Kartikasari 2013), faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya *Body Dissatisfaction* (ketidakpuasan bentuk tubuh) antara lain:

1. Standar Kecantikan yang tidak mungkin dicapai

Setiap kebudayaan dalam suatu tempat atau wilayah memiliki standar kecantikan yang mungkin dapat berbeda satu dengan yang lain. Sebagian besar kebudayaan, walaupun berbeda, biasanya menganggap penampilan yang baik dan menyenangkan sebagai status yang lebih tinggi, kesempatan yang lebih baik untuk menarik lawan jenis, dan hal positif yang lain. *Body Dissatisfaction*

merupakan kesenjangan antara bentuk tubuh yang ideal dengan bentuk tubuh individu yang sesungguhnya. (Esther, 2002; Iswari&Hartini, 2005).

2. Kepercayaan atau keyakinan bahwa kontrol terhadap diri akan menghasilkan tubuh yang sempurna

Secara teori, salah satu hal yang dapat diubah dari tubuh adalah berat badan (Esther, 2002; Iswari&Hartini, 2005). Hal ini menyebabkan berat badan menjadi sasaran ketika seseorang tidak puas dengan hal lain dari tubuhnya, misalnya wajahnya dan kadang aspek psikologis dari dirinya sendiri. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa berat badan merupakan fungsi dari *self-control*. Lebih lanjut lagi menurut Chrisler, Golden dan Rozee mitos kecantikan mendorong individu untuk merasa bersalah dan frustrasi ketika berat badan individu tidak memberikan tubuh yang sempurna bagi individu karena mitos kecantikan itu mengatakan bahwa setiap wanita dapat mencapai berat badan yang ideal jika wanita dapat mengontrol dirinya (Esther, 2002; Iswari&Hartini, 2005).

3. Ketidakpuasan yang mendalam terhadap diri sendiri dan kehidupan
- Ahli citra tubuh atau *body image* percaya bahwa *body dissatisfaction*, terutama jika meningkat menjadi rasa benci terhadap tubuhnya, merupakan gambaran harga diri yang rendah dan perasaan inadekuat (Esther, 2002; Iswari&Hartini, 2005). Hal ini bisa terjadi karena tubuh merupakan bagian diri yang dapat

dilihat, sehingga bila individu memiliki perasaan negatif terhadap dirinya, maka dia juga memiliki perasaan negatif tubuhnya.

4. Kebutuhan akan kontrol karena banyak hal yang tidak dapat dikontrol

Manusia pasti memiliki masalah-masalah dalam hidupnya, dan sebagian masalah tersebut tidak memiliki jawaban kendati orang yang bersangkutan sangat membutuhkan jawaban atas suatu masalah. Keadaan ini dapat menyebabkan sebagian orang berusaha mengontrol hal-hal yang dapat mereka kontrol, misalnya mengontrol apa yang mereka makan dan mengontrol berat badan. Dengan mengontrol tubuh seperti itu, individu dapat merasa tertolong sebab setidaknya individu tersebut memiliki pengaruh terhadap hidupnya (Esther, 2002; Iswari&Hartini, 2005).

5. Hidup dalam budaya “*first impressions* (kesan pertama)”

Penampilan seseorang merupakan hal yang sangat penting. Ini dibuktikan dengan adanya penilaian terhadap orang lain yang baru dikenal berdasarkan bagaimana orang tersebut berpakaian, cara berbicara, cara berjalan, dan lain-lain (Esther, 2002; Iswari&Hartini, 2005). O’Sears menegaskan pendapat tersebut dengan mengatakan bahwa bila ada beberapa orang yang memiliki kesamaan dalam segala hal, maka individu yang menarik lebih disukai daripada yang tidak menarik. Jadi rasa tertarik berkaitan dengan daya tarik fisik (Esther, 2002; Iswari&Hartini, 2005).

C. Pria Dan Wanita Dewasa Awal

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.

Erickson (dalam Monks, Knoers & Haditono, 2001) mengatakan bahwa seseorang yang digolongkan dalam usia dewasa awal berada dalam tahap hubungan hangat, dekat dan komunikatif dengan atau tidak melibatkan kontak seksual. Bila gagal dalam bentuk keintiman maka ia akan mengalami apa yang disebut isolasi (merasa tersisihkan dari orang lain, kesepian, menyalahkan diri karena berbeda dengan orang lain).

Hurlock (1993) mengatakan bahwa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira umur 40 tahun, saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif.

Secara umum, individu yang tergolong dewasa muda (*young*) ialah individu yang berusia 20-40 tahun. Menurut seorang ahli psikologi perkembangan, Santrock (1999), orang dewasa muda termasuk masa transisi, baik transisi secara fisik (*physically transition*), transisi secara intelektual (*cognitive transition*), serta transisi peran sosial (*social role transition*).

Dari segi fisik, masa dewasa awal adalah masa dari puncak perkembangan fisik. Perkembangan fisik sesudah masa ini akan mengalami degradasi sedikit-demi sedikit, mengikuti umur seseorang menjadi lebih tua. Segi emosional, pada masa dewasa awal adalah masa dimana motivasi untuk meraih

sesuatu sangat besar yang didukung oleh kekuatan fisik yang prima. Sehingga, ahli perkembangan mengatakan bahwa masa remaja dan masa dewasa awal adalah masa dimana lebih mengutamakan kekuatan fisik daripada kekuatan rasio dalam menyelesaikan suatu masalah.

Dewasa awal adalah masa dimana seluruh potensi sebagai manusia berada pada puncak perkembangan baik fisik maupun psikis. Masa yang memiliki rentang waktu antara 20 – 40 tahun adalah masa-masa pengoptimalan potensi yang ada pada diri individu. Jika masa ini bermasalah, akan mempengaruhi bahkan kemungkinan individu mengalami masalah yang paling serius pada masa selanjutnya.

Menurut Vailant (1998 dalam Monks, Knoers & Haditono, 2001), membagi masa dewasa awal menjadi tiga masa, yaitu masa *pembentukan* (20 – 30 tahun) dengan tugas perkembangan mulai memisahkan diri dari orang tua, membentuk keluarga baru dengan pernikahan dan mengembangkan persahabatan. Masa *konsolidasi* (30 – 40 tahun), yaitu masa konsolidasi karir dan memperkuat ikatan perkawinan. Masa *transisi* (sekitar usia 40 tahun), merupakan masa meninggalkan kesibukan pekerjaan dan melakukan evaluasi terhadap hal yang telah diperoleh.

Selain itu, Levinson (1978) mempelajari fase-fase hidup manusia. Perhatiannya lebih tertuju pada siklus hidup daripada jalan hidup seseorang. Levinson membedakan empat periode kehidupan yaitu: (1) masa anak dan masa remaja (0-22 tahun), (2) masa dewasa awal (17-45 tahun), (3) masa dewasa madya (40-65 tahun), (4) masa dewasa akhir (60 tahun ke atas). Usia tumpang

tumbuh selama 5 a 7 tahun adalah masa peralihan. Levinson menganggap pembagian dalam fase-fase kehidupan sebagai sesuatu yang universal.

D. Hubungan Antara *Body Dissatisfaction* dengan Harga Diri Pada Pria dan Wanita Dewasa Awal

Menurut Anastasia (2006 dalam Rahmawati, 2007) pada masa dewasa banyak ditemukan bahwa individu memiliki perhatian yang besar terhadap hal-hal yang berhubungan dengan daya tarik fisik. Bagi kebanyakan dari golongan dewasa muda baik pria maupun wanita, citra tubuh hampir tidak mungkin dilepaskan dari harga diri, sehingga jika seseorang merasa tidak nyaman dan tidak bahagia dengan bentuk tubuhnya, maka seseorang tersebut juga akan merasa tidak bahagia terhadap dirinya. Dan apabila seseorang merasa tidak puas terhadap tubuhnya sendiri berarti ia juga tidak puas terhadap dirinya sendiri.

Sebagian besar golongan dewasa muda masih banyak yang merasa gundah, sedih atau stres kalau penampilannya menimbulkan kesan yang tidak baik terhadap orang lain, termasuk terhadap lawan jenisnya. Akibatnya, hal ini akan semakin mengecewakan dirinya. Umumnya, kaum wanita mempunyai kepedulian yang lebih besar dibandingkan kaum laki-laki terhadap masalah penampilan fisiknya. Mereka selalu berupaya agar jangan sampai dirinya memiliki kondisi fisik yang tidak baik, yaitu berbadan gemuk (*obesitas*), apalagi sampai melampaui berat badan normal (*over weight*) (Dariyo, 2003).

Penelitian yang dilakukan oleh Fisher (1975 dalam Verplanken and Yonne Tangelder 2011) menunjukkan bahwa wanita mempunyai batasan yang jelas tentang bentuk tubuhnya serta mempunyai konsep yang realistis mengenai

badannya, sehingga wanita lebih memperhatikan penampilannya daripada pria. Kecantikan fisik dan keindahan tubuh bagi wanita dianggap penting, karena tubuh bagi kaum wanita berkaitan dengan peranan yang dipegang dalam kehidupan, khususnya dalam pergaulan (Hurlock 1993). Cross&Cross (1987 dalam Milligan & Mary Pritchard 2006) menambahkan bahwa penampilan sangat penting bagi umat manusia karena dukungan sosial, popularitas, pemilihan teman hidup dan karier dipengaruhi oleh penampilan prima dan daya tarik fisik seseorang.

Individu yang menerima respon positif dari masyarakat terhadap dirinya secara fisik maka harga diri yang dimilikinya akan meningkat, namun apabila seorang individu menerima respon negatif dari masyarakat tentang dirinya maka individu merasa rendah diri dan tidak berguna saat berada di masyarakat. Seorang yang memiliki harga diri yang tinggi cenderung memiliki gairah hidup dan selalu berpikiran positif, namun bagi orang yang memiliki harga diri yang rendah maka orang itu cenderung akan mudah berputus asa dan menyalahkan keadaan dan selalu berpikiran negatif. Ketidakpuasan bentuk tubuh terutama menjadi perhatian karena meningkat di kalangan remaja dan dewasa muda (misalnya Thompson & Smolak, 2001), dan telah ditemukan sangat terkait dengan rendahnya harga diri (misalnya Tiggemann, 2005) dan gangguan makan (misalnya Polivy & Herman, 2002).

Studi telah menemukan bahwa penurunan harga diri berkontribusi terhadap ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya (Abell & Richards, 1996; Gleason, Alexander, & Somers, 2000) dan gejala bulimia (Vohs, Bardone, Joiner,

Abramson, & Heatherton, 1999). Seseorang yang sesuai dengan standart fisik yang ideal akan dianggap lebih ramah, sehat mental, dan cerdas (Feingold, 1992). Orang-orang yang percaya bahwa individu yang memenuhi standar fisik akan mengalami manfaat psikologis dalam harga diri mereka (Feingold, 1992). Dan individu akan selalu berusaha untuk memenuhi tipe tubuh yang ideal, jika bentuk tubuh ideal tidak bisa dicapai, maka akan menghasilkan perilaku dan pikiran yang tidak sehat akan bentuk tubuhnya (Krane, 2001). Sehingga tidak tercapainya tubuh yang ideal dapat mengakibatkan rendahnya harga diri secara terus menerus.

Pandangan berbeda tentang harga diri bersumber dari riset Susan Harter (1985a, 1990, 1993). Untuk mengetahui tingkat harga diri pada individu, Harter (1985a) meminta anak usia 8-12 tahun untuk menilai penampilan, perilaku, prestasi sekolah, kemampuan atletik, dan penerimaan mereka oleh orang lain. Anak-anak tersebut menilai penampilan fisik sebagai yang terpenting (Papalia, 2008). Jadi penampilan fisik sangat berpengaruh terhadap harga diri. Dalam hal tersebut harga diri dan ketidakpuasan bentuk tubuh sering dimulai sejak masa kanak-kanak, berlanjut sepanjang usia remaja, dan sering meningkat menjadi gangguan perilaku berbahaya seperti gangguan makan, depresi, dan kecemasan yang tinggi (Kostanski dan Gullone 1998; DeLeel et al. 2009).

Self-esteem (harga diri) cenderung memiliki keterkaitan yang kuat terhadap persepsi diri pada satu domain tertentu yaitu penampilan fisik. Sebagai contoh, peneliti menemukan bahwa pada remaja, *self-esteem* umum lebih berkorelasi terhadap persepsi penampilan fisik dibandingkan dengan kompetensi skolastik, penerimaan sosial, cara berperilaku, dan kompetensi atletik (Harter,

1999, 2006; Maeda, 1999). Hubungan antara *self-esteem* dan penampilan fisik ini tidak hanya terjadi pada masa remaja, tetapi ditemukan sepanjang, mulai dari kanak-kanak awal sampai usia setengah baya (Harter, 1999, 2006).

Temuan Vohs (2001), mengungkapkan bahwa perubahan gejala bulimia dan depresi adalah terbesar untuk wanita dengan harga diri rendah yang memegang sikap perfeksionis dan memiliki ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Furnham (2002), menunjukkan bahwa anak laki-laki lebih mungkin untuk ingin menjadi lebih berat daripada lebih ringan atas berat badannya, sedangkan pada anak perempuan sangat sedikit perempuan yang menginginkan menjadi lebih berat. Hanya pada anak perempuan yang terkait antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan konsep diri dan harga diri. Sedangkan pada anak laki-laki, harga diri tidak terpengaruh oleh ketidakpuasan bentuk tubuh.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *body dissatisfaction* memiliki pengaruh yang besar terhadap harga diri individu. Oleh karena itu, diharapkan individu terutama pria dan wanita yang memasuki usia dewasa untuk bisa lebih menerima keadaan fisiknya dan menjadikan perasaan tidak puas terhadap bentuk tubuhnya bukanlah suatu halangan untuk bisa bergaul, diterima atau tidaknya saat berada di masyarakat.

E. Kerangka Teoritik

Menurut Santrock (1999), orang dewasa muda termasuk masa transisi, baik transisi secara fisik, transisi secara intelektual serta transisi peran sosial. Mahasiswa merupakan suatu masa peralihan dari masa remaja menuju masa

dewasa awal. Menurut Gunawati (2006 dikutip dari Monk et. al., 2001, h. 260-262) mahasiswa dalam tahap perkembangannya digolongkan sebagai remaja akhir dan dewasa awal, yaitu usia 18-21 tahun dan 22-24 tahun. Sebagian besar golongan dewasa muda masih banyak memberi perhatian terhadap penampilan fisiknya. Mereka merasa gundah, sedih atau stres kalau penampilannya menimbulkan kesan yang tidak baik terhadap orang lain.

Dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki, mahasiswa perempuan memiliki evaluasi citra tubuh negatif dan investasi yang kuat dalam penampilannya. Bukti menunjukkan bahwa jika seorang wanita berada dalam batas berat badan yang sehat, dibandingkan dengan pria, wanita lebih mungkin untuk berpikir dia kelebihan berat badan dan berusaha untuk menurunkan berat badan (Green, 1997). Misalnya, Fernandez - Aranda (2004) menemukan bahwa laki-laki tidak khawatir dengan berat badannya, namun lebih khawatir dengan bentuk otot tubuhnya. Terlepas dari itu, laki-laki menjadi semakin tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Fakta menunjukkan bahwa laki-laki menjadi kurang puas dengan bentuk tubuhnya terutama untuk atlet laki-laki yang mencoba menyesuaikan tubuh atletisnya (Krane, Stiles - Shipley, Waldron, & Michalenok, 2001).

Faucher (2007 dalam Rahmawati, 2007), menyatakan bahwa *Body Dissatisfaction* adalah berasal dari perasaan tidak puas yang timbul dari citra tubuh yang dimiliki seseorang. Citra tubuh sendiri adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya serta perasaannya terhadap karakteristik dari tubuhnya.

Annastasia (2006) berpendapat bahwa *Body Dissatisfaction* atau ketidakpuasan terhadap sosok tubuh adalah ketidaksukaan individu terhadap tubuhnya atau bagian-bagian tubuh tertentu.

Menurut Verplanken dan Yonne Tangelder (2011), ketidakpuasan bentuk tubuh terutama menjadi perhatian karena meningkat di kalangan remaja dan dewasa muda (misalnya Thompson & Smolak, 2001), dan telah ditemukan sangat terkait dengan rendahnya harga diri (misalnya Tiggemann, 2005).

Hubungan antara *body dissatisfaction* dengan harga diri bersifat negatif, artinya semakin tinggi variabel *body dissatisfaction* maka semakin rendah harga diri yang dimiliki oleh individu. Hal itu sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hatata H., Awaad, M., El. S. M. & Refaat, G. (2009) mengenai prediktor yang menyebabkan rendahnya harga diri, *body dissatisfaction* diketahui cukup memberikan kontribusi yang menyebabkan rendahnya harga diri, dengan $r = -0,53$ dan signifikansi sebesar 0,000 yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *body dissatisfaction* dengan harga diri atau dengan kata lain rendahnya *body dissatisfaction* dapat meminimalkan kecenderungan akan harga diri yang rendah.

Seseorang yang sesuai dengan standart fisik yang ideal akan dianggap lebih ramah, sehat mental, dan cerdas (Feingold, 1992). Orang-orang yang percaya bahwa mereka yang memenuhi standar fisik akan mengalami manfaat psikologis dalam harga diri mereka (Feingold, 1992). Selanjutnya, harga diri yang rendah telah terbukti memiliki efek negatif pada perilaku diet dan gangguan makan (Lindeman, 1994; Neumark-Sztainer, Beutler, & Palti, 1996).

Bagi individu yang memiliki tingkat kepuasan terhadap tubuhnya rendah, menambah atau mengurangi berat badan akan meningkatkan kinerjanya dan pada saat yang sama juga akan meningkatkan harga dirinya.

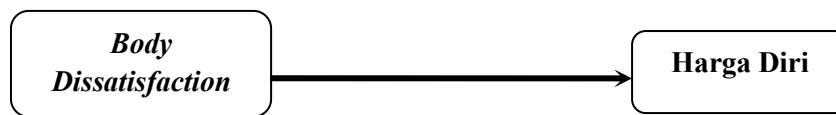
Tidak hanya pria dan wanita dewasa awal yang menjadi mahasiswa saja yang mendambakan tubuh ideal sesuai dengan yang diharapkan, tetapi semua pria dan wanita pada masa dewasa awal. Seseorang akan merasa bangga ketika memiliki bentuk tubuh yang ideal, memiliki bentuk tubuh sesuai dengan yang diharapkan. Sebaliknya, seseorang akan merasa malu dan minder ketika bentuk tubuh yang dimilikinya kurang ideal. Mahasiswa yang mengalami ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya, biasanya melakukan suatu cara baik dengan menambah atau mengurangi berat badannya atau bisa jadi menambah tinggi badannya. Dengan melakukan hal tersebut, harga diri yang dimilikinya akan meningkat karena bentuk tubuh yang didambakan telah tercapai.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Vohs (2001), Hatata (2009), dan Verplanken (2011), menunjukkan bahwa individu yang mengalami ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya disebabkan karena harga diri yang dimilikinya rendah. Sedangkan individu yang merasa puas akan bentuk tubuhnya, disebabkan karena memiliki tingkat harga diri yang tinggi.

Perjuangan dengan harga diri dan ketidakpuasan bentuk tubuh sering dimulai sejak masa kanak-kanak, berlanjut sepanjang usia remaja, dan sering meningkat menjadi gangguan perilaku berbahaya seperti gangguan makan, depresi, dan kecemasan yang tinggi (Kostanski dan Gullone 1998; DeLeel et al. 2009).

Self esteem (harga diri) oleh Coopersmith didefinisikan sebagai evaluasi (penilaian) diri yang ditegaskan dan dipertahankan oleh individu dan berasal dari interaksi individu dengan orang-orang terdekat dengan lingkungannya dan dari sejumlah penghargaan, penerimaan dan perlakuan orang lain yang diterima oleh individu. *Self esteem* dinyatakan dengan sikap menyetujui atau tidak menyetujui dan menunjukkan sejauh mana orang menganggap dirinya mampu, berarti sukses dan berharga (Harre, 1996: 273).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti membuat skema hubungan antara *Body Dissatisfaction* dengan Harga Diri (*Self-esteem*) sebagai berikut:



Gambar 2.1 Skema hubungan antara *Body Dissatisfaction* dengan Harga Diri

F. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah: “Terdapat hubungan antara *Body Dissatisfaction* dengan Harga Diri pada pria dan wanita dewasa awal”.