

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Citra Tubuh

1. Pengertian Citra Tubuh

Citra tubuh merupakan perasaan atau cara pandang individu terhadap bentuk tubuhnya sendiri secara keseluruhan. Menurut beberapa ahli bahwa citra tubuh dalam psikologi adalah gambaran mental atau konsep mengenai diri sendiri dari penampilannya.

Citra tubuh merupakan evaluasi individu mengenai ukuran tubuh dan aspek-aspek lain yang berhubungan dengan penampilan fisik serta sejauh mana seseorang merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilannya yang dipengaruhi oleh persepsi tentang dirinya sendiri, orang lain serta lingkungannya (Thompson,2000; Hurlock 2003; Ridha,2012)

Menurut Hardy dan Hayes (1988) bahwa citra tubuh merupakan bagian dari konsep diri seseorang yang berkaitan dengan sifat fisik. Menurut Papilia (2008) bahwa citra tubuh adalah keyakinan deskriptif yang dimiliki seseorang terhadap penampilan akan tubuh yang dimilikinya.

Sedangkan menurut Melliana (2006), citra tubuh merupakan gambaran seorang individu tentang tubuhnya yang dibentuk dalam pikiran yang dipengaruhi oleh harga diri yang dimiliki individu, dari pada penilaian orang lain tentang fisik yang menarik dan dipengaruhi oleh keyakinan serta sikap individu terhadap tubuh sebagaimana gambaran tubuh yang ideal di masyarakat.

Berdasarkan uraian diatas dari beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa citra tubuh merupakan suatu pikiran atau penilaian terhadap ketidakpuasan pada tubuh serta penampilan yang dimiliki atau gambaran seseorang terhadap tubuhnya, seberapa individu merasa puas terhadap kondisi fisiknya sekarang. Pikiran serta persepsi yang dimiliki individu terhadap tubuh yang tidak ideal.

2. Aspek-aspek Citra Tubuh

Dalam aspek-aspek yang ada dalam citra tubuh ada beberapa pendapat yaitu menurut Thompson (2000) bahwa citra tubuh memiliki beberapa aspek yang saling berkaitan yaitu:

a. Persepsi atau kognisi

Bagaimana seseorang mempersepsikan bentuk tubuh serta penampilannya secara tepat

b. Sikap

Individu memiliki sikap atau perasaan positif atau negative, merasa puas atau tidak puas akan tubuh serta penampilan yang dimiliki.

c. Perilaku

Individu menilai reaksi yang diberikan oleh orang lain apabila individu dinilai menarik secara fisik, maka gambaran yang dimiliki individu menuju hal positif dalam menilai dirinya

Menurut Cash dan Pruzinsk (2002) menyebutkan beberapa aspek citra tubuh diantaranya yaitu:

a. Evaluasi penampilan

Individu mengukur bagaimana bentuk tubuh serta penampilan secara keseluruhan, apakah menarik atau tidak menarik serta individu merasa puas terhadap tubuhnya atau mengalami ketidakpuasan

b. Orientasi penampilan

Perhatian individu terhadap penampilannya serta usaha yang dilakukan individu untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan akan dirinya

c. Kepuasan terhadap bagian tubuh

Individu mengukur kepuasan terhadap aspek-aspek tertentu pada tubuh atau penampilannya secara spesifik seperti wajah, kaki, serta bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan

d. Kecemasan menjadi gemuk

Dimana menggambarkan kecemasan terhadap berat badan yang dimiliki atau kegemukan. Bagaimana individu cenderung untuk melakukan diet atau penurunan berat badan, serta membatasi pola makan

e. Pengkategorian ukuran tubuh

Individu mengukur bagaimana individu melakukan penilaian atau persepsi untuk menilai terhadap berat badannya dari sangat kurus sampai gemuk.

3. Indikator Citra Tubuh

Menurut Thompson (2000) bahwa terdapat lima indikator dalam citra tubuh yaitu:

a. Menilai penampilan secara positif yaitu individu menilai gambaran serta penampilannya secara positif

b. Menerima bentuk tubuh secara positif yaitu individu menerima segala bentuk tubuh yang dimilikinya dengan baik secara positif

c. Puas terhadap penampilan dan bentuk tubuh yaitu individu merasa puas terhadap bentuk tubuh dan penampilannya secara keseluruhan

- d. Menerima kekurangan dan kelebihan penampilan dan bentuk tubuh yaitu individu menerima segala kekurangan dan kelebihan bentuk tubuh serta penampilan maupun bagian-bagian lainnya
- e. Menemukan cara untuk memperbaiki penampilan yaitu individu menemukan suatu cara dalam memperbaiki penampilannya agar tampil lebih menarik

4. Factor Yang Mempengaruhi Citra Tubuh

Dalam factor yang mempengaruhi citra tubuh pada remaja ada beberapa pendapat yaitu menurut Cash dan Pruzinsky (2002) bahwa factor citra tubuh seseorang terbagi empat yaitu sebagai berikut:

- a. Jenis Kelamin
Jenis kelamin merupakan factor mempengaruhi perkembangan citra tubuh yang dimiliki oleh individu. (Cash dan Pruzinsky,2000) menyatakan bahwa citra tubuh lebih sering terjadi pada wanita dari pada laki-laki. Pada umumnya wanita memiliki ketidakpuasan terhadap tubuhnya maupun bagian-bagian tertentu serta memiliki citra tubuh yang negative.
- b. Usia
Pada umumnya citra tubuh itu muncul saat individu berada pada usia remaja dimana remaja mulai menyadari kekurangan atau merasa tidak puas akan bentuk tubuh yang dimilikinya. Hal ini berdampak pada usaha berlebihan yang dimiliki oleh remaja untuk mengontrol berat badan dan menjaga penampilannya karena remaja mengalami kenaikan berat badan yang normal pada masa pubertas. Menurut Papilia & Old (2003) mengatakan bahwa ketidakpuasan remaja pada tubuhnya umumnya meningkat pada awal hingga pertengahan usia remaja.
- c. Media Massa
Media massa saat ini sangat mempengaruhi gambaran tubuh pada seseorang. Dalam hal ini remaja banyak menghabiskan sebagian besar waktunya dalam menggunakan media massa. Media massa yang digunakan saat ini seperti instagram, facebook, twiter dan lain-lain. Media masa mempengaruhi citra tubuh individu melalui tiga proses yaitu persepsi, kognitif dan tingkah laku yang dikaitkan dengan social comparison dimana remaja membandingkan dirinya dengan model yang memiliki bentuk tubuh yang ideal.
- d. Harga Diri
Harga diri merupakan factor yang mempengaruhi citra tubuh pada seseorang. Hal ini mengacu pada gambaran individu tentang tubuh yang dibentuk dalam pikiran dan dipengaruhi oleh harga diri itu sendiri dan penilaian orang lain tentang fisik. Ketidakpuasan terhadap tubuh sendiri karena adanya persepsi

terhadap tubuh yang tidak ideal yang berasal dari harga diri yang rendah (Melliana, 2006)

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) citra tubuh dipengaruhi oleh beberapa factor yaitu :

a. Usia

Pada saat memasuki usia remaja, citra tubuh adalah hal yang paling penting serta berdampak pada masa pubertas dimana individu memiliki ketidapuasan remaja pada bentuk tubuh yang meningkat pada awal usia sampai pertengahan usia remaja (Papilia & Olds, 2009)

b. Media massa

Media massa sangat berperan penting serta aktif dalam mempengaruhi gambaran tubuh yang ideal pada seseorang, baik remaja perempuan maupun remaja laki-laki. Media massa berisi tayangan yang mempengaruhi citra tubuh sebab di media massa sering menggambarkan standart tubuh yang ideal. Factor tersebut yang membuat remaja perempuan maupun remaja laki-laki memandang tubuhnya serta membandingkan dengan tubuh ideal yang muncul di media massa

c. Hubungan interpersonal

Hubungan interpersonal membuat individu cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain serta umpan balik yang diterima akan mempengaruhi konsep diri individu termasuk mempengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa citra tubuh di pengaruhi oleh empat kategori yaitu pertama, jenis kelamin yaitu dalam hal ini perasaan tidak puas akan bentuk tubuh lebih sering terjadi pada wanita. Kedua usia dimana pada saat menginjak usia remaja citra tubuh merupakan hal yang berdampak pada masa pubertas sebab seseorang memiliki ketidapuasan pada bentuk tubuh yang meningkat pada awal usia hingga pertengahan usia menuju dewasa. Ketiga media massa dimana sangat mempengaruhi gambaran tubuh ideal pada seseorang, remaja membandingkan serta memberikan penilaian terhadap tubuh yang ideal pada bentuk tubuh yang dimiliki dan keempat hubungan interpersonal yaitu membuat seseorang cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain serta mempengaruhi konsep diri individu termasuk mempengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik.

B. Harga Diri

1. Pengertian Harga Diri

Harga diri merupakan cara seseorang bagaimana menilai dirinya sendiri secara keseluruhan serta merasa mampu, dan berharga. Menurut pendapat beberapa ahli harga diri merupakan evaluasi atau penilaian yang dibuat oleh seseorang tentang dirinya. Evaluasi tersebut bisa positif maupun negative (tinggi atau rendah), individu menilai dirinya sendiri serta diterima atau tidak dilingkungan ia berada. Penilaian tersebut merupakan penghargaan individu terhadap keberadaan dan keberartian dirinya (Coopersmit, 1976; Robinson, 1991; Santrock, 1998)

Menurut Rosenberg (1965) harga diri merupakan evaluasi yang dilakukan oleh individu baik secara positif maupun negative terhadap suatu objek yaitu dirinya sendiri dengan orang lain. Sedangkan menurut pendapat Harper (2002) bahwa harga diri merupakan cara seseorang terhadap dirinya yang dipengaruhi oleh sikap, interaksi, penghargaan, dan penerimaan orang lain terhadap dirinya.

Dari pendapat tokoh yang diuraikan diatas, dapat disimpulkan bahwa harga diri merupakan suatu evaluasi atau penilaian yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri baik itu secara positif maupun negative dimana individu merasa puas, adanya penerimaan terhadap dirinya, percaya terhadap kemampuan yang dimiliki, memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri serta penerimaan terhadap dirinya.

2. Aspek-aspek Harga Diri

Menurut pendapat Rosenberg (1969), terdapat tiga aspek dalam harga diri yaitu:

- a. Physical self esteem
Adanya hubungan dengan kondisi fisik yang dimiliki oleh individu. Dimana individu menerima keadaan fisik yang dimilikinya maupun bagian-bagian tertentu tubuhnya
- b. Social self esteem
Adanya kemampuan seseorang dalam bersosialisasi. Dimana seseorang mengukur kemampuan individu dalam berinteraksi dengan orang lain dalam lingkungannya
- c. Performance self esteem
Adanya hubungan dan kemampuan yang dimiliki individu. Dimana individu merasa puas serta percaya akan kemampuan dirinya atau sebaliknya

Menurut Coopersmith (1976) ada tiga aspek dalam harga diri yaitu

- a. Perasaan berharga
Perasaan yang dimiliki oleh individu dimana individu merasa dirinya berharga serta dapat menghargai orang lain. Seseorang yang merasa dirinya berharga mampu cenderung dapat mengontrol tindakan-tindakannya. Selain itu individu mampu mengekspresikan dirinya dengan baik dan dapat menerima kritikan dengan baik
- b. Perasaan mampu
Perasaan mampu yang dimiliki individu dimana individu mampu mencapai sesuatu yang diharapkan. Seseorang yang memiliki perasaan mampu umumnya memiliki nilai atau sikap yang demokratis serta memiliki orientasi yang realistis. Jika individu merasa telah mencapai tujuannya dengan baik maka individu akan menilai dirinya secara tinggi.
- c. Perasaan diterima
Perasaan yang dimiliki individu yaitu ketika individu diterima oleh dirinya sendiri ataupun suatu kelompok. Dimana ketika seseorang berada dalam suatu kelompok dan diperlakukan sebagai bagian dari kelompok maka individu akan merasa dirinya diterima dengan baik serta dihargai oleh anggota kelompok tersebut.

3. Indikator Harga Diri

Menurut Rosenberg (1969) terdapat enam indikator dalam harga diri yaitu:

- a. Menerima keadaan fisik yaitu individu menerima kondisi fisiknya dengan baik
- b. Menerima kelebihan dan kekurangan bagian-bagian tubuh tertentu yaitu individu menerima segala kekurangan dan kelebihan yang ada pada bagian-bagian tertentu tubuhnya
- c. Individu cepat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yaitu individu bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan serta tempat bersosialisasi
- d. Percaya diri dalam berinteraksi yaitu individu mampu dan percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain
- e. Yakin dengan kemampuan yang dimiliki yaitu individu merasa yakin dengan kemampuannya
- f. Mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi yaitu individu mampu menyelesaikan suatu permasalahan yang dihadapinya dengan baik

4. Karakteristik Harga Diri

Menurut Coopersmith (1967) harga diri memiliki tiga karakteristik yaitu:

- a. Physical attribute yaitu bagaimana individu memandang serta menghargai kondisi fisik yang dimiliki. Kondisi fisik tersebut seperti gambaran tubuh dan penampilannya meliputi tinggi badan, berat badan, dan lain-lain
- b. General capacities, ability, and performance yaitu karakteristik ini berhubungan dengan kemampuan serta potensi individu secara umum. Dimana individu menghargai kemampuan dirinya atau sebaliknya
- c. Affective state yaitu karakteristik ini berhubungan dengan kemampuan afeksi serta kepuasan terhadap dirinya sendiri
- d. Self values yaitu karakteristik yang berhubungan dengan bagaimana individu menilai keberhargaan sesuai dengan nilai yang berlaku serta ideal self yang dimiliki individu

5. Dampak Harga Diri

Harga diri yang rendah merupakan perasaan tidak berharga atau tidak berarti akibat suatu evaluasi atau persepsi negative yang yang dibuat terhadap diri sendiri dan kemampuan yang dimiliki. Dampak – dampak harga diri yaitu:

- a. Kurang memiliki konsep diri yang jelas
- b. Tidak dapat menerima kritikan dari orang lain
- c. Individu mudah mengeluh dan mengkritik
- d. Individu merasa tidak memiliki kemampuan seperti halnya orang lain
- e. Individu memiliki perasaan yang negatif dan kritis tentang diri sendiri
- f. Individu merasa khawatir tentang segalanya dan tidak melakukan apa-apa
- g. Individu malu untuk berhubungan dengan orang lain, tidak percaya diri dan menarik diri dari lingkungan.

C. Kerangka berpikir

Masa remaja merupakan masa dimana seorang individu memasuki masa pubertas yang ditandai dengan perubahan yaitu secara fisik maupun psikologis. Pada saat memasuki masa remaja, seorang individu akan mulai berusaha mencari tahu siapa serta mulai beradaptasi dengan lingkungan sosialnya.

Remaja yang secara fisik menarik akan lebih populer dibandingkan dengan remaja yang kurang menarik. Dimana dimasyarakat saat ini memiliki standart bentuk tubuh dan penampilan yang ideal adalah penampilan yang ideal. Para remaja masing-masing memiliki persepsi akan dirinya sendiri, yaitu ada yang mempersepsikan secara positif dan mempersepsikan secara negative.

Remaja yang mulai memahami tentang penampilan akan cenderung membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain atau selebgram. Dimana individu mengidentifikasi apa saja dari bentuk tubuh dan penampilan yang sudah sesuai atau belum dengan selebgram yang diidolakan. Apabila belum sesuai, remaja akan melakukan usaha untuk memperbaiki bentuk tubuh dan penampilannya atau setidaknya seperti selebgram yang memiliki bentuk tubuh dan penampilan yang menarik yang pada akhirnya akan mempengaruhi citra tubuh pada remaja.

Menurut Cash dan pruzinky (2002) Citra tubuh merupakan sikap yang dimiliki individu terhadap tubuhnya yang berupa penilaian positif atau negative dimana tergantung individu tersebut dalam menyikapinya. Citra tubuh pada seorang individu sendiri bisa positif atau negative. Individu yang memiliki citra tubuh yang positif akan memiliki kepuasan terhadap bentuk tubuh dan penampilan fisik atau secara keseluruhan. Individu akan merasa puas dan merasa nyaman serta percaya diri di lingkungan sosialnya. Sedangkan individu yang memiliki citra tubuh yang negative cenderung memiliki ketidapuasan terhadap bentuk tubuh dan penampilan maupun bagian-bagian tertentu tubuhnya. Individu akan merasa tidak puas dan merasa kurang percaya diri dan cenderung menarik diri dari lingkungan sosialnya. Perubahan fisik karena pubertas membuat remaja memiliki perasaan takut yang menyebabkan individu cenderung berpikiran negative

Remaja yang memiliki persepsi positif akan bentuk tubuh dan penampilannya terhadap citra tubuh akan lebih mampu menghargai dirinya (Papilia & Olds,2008). Coopersmith(1967) harga diri merupakan evaluasi yang dibuat oleh individu terhadap dirinya sendiri. Evaluasi tersebut merupakan suatu hasil interaksi antara individu dengan lingkungannya. Evaluasi adalah sikap

penerimaan atau penolakan seberapa besar individu percaya bahwa dirinya mampu, berharga, serta sesuai dengan standart dan nilai pribadinya. Harga diri merupakan cara seseorang terhadap diri yang dipengaruhi oleh sikap, penghargaan serta penerimaan orang lain (Harter & Harper, 2002)

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa secara teoritis ada hubungan antara harga diri dengan citra tubuh. Dimana harga diri merupakan sebagai evaluasi yang dibuat oleh individu mengenai dirinya sendiri dimana evaluasi tersebut merupakan hasil interaksi individu dengan lingkungannya. Sedangkan citra tubuh di pengaruhi oleh persepsi individu, sikap dan perilaku individu dalam menilai bentuk tubuh dan penampilannya

D. Hipotesis

Berdasarkan latar belakang permasalahan dan landasan teori yang diuraikan diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah Ada hubungan yang positif antara harga diri dengan citra tubuh pada remaja followers selebgram.