

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Citra Tubuh

1. Definisi Citra Tubuh

Manusia sebagai makhluk ciptaan paling sempurna memiliki susunan tubuh yang sempurna pula, mulai dari organ-organ tubuh bagian dalam hingga anatominya. Manusia diciptakan berbeda antara satu dan yang lainnya, dengan ciri-ciri yang berbeda pula. Bentuk dan rupa manusia sangatlah berpengaruh dalam kehidupan, apalagi mengenai pendapat orang lain tentang bentuk dirinya.

Pandangan terhadap diri sendiri dan pandangan orang lain untuk manusia tersebut sangatlah mempengaruhi bagaimana manusia melakukan aktifitas termasuk dalam berinteraksi sosial. Manusia memiliki tahapan perkembangan dalam hidup, terdapat satu fase dimana manusia berkembang dari masa yang dinamakan masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Fase tersebut dinamakan dengan masa transisi atau masa pubertas.

Peristiwa perubahan tersebut memberikan perubahan besar yang jelas membuat manusia lebih sering memperhatikan dirinya sendiri, karena perhatian yang dilakukan juga akan dilakukan orang lain terhadap dirinya. Citra tubuh atau pandangan diri manusia perlu dilakukan untuk

memberikan dampak positif kepada manusia tersebut dalam melanjutkan kehidupan sebagai makhluk sosial.

Menurut Rice (1995), citra tubuh merupakan gambaran yang dimiliki individu secara mental mengenai tubuhnya, gambaran tersebut dapat berupa pikiran-pikiran, perasaan-perasaan, penilaian-penilaian, sensasi-sensai, kesadaran dan perilaku yang terkait dengan tubuhnya (dalam Mukhlis, 2013:7).

Citra tubuh merupakan ide seseorang mengenai betapa penampilan badannya menarik di hadapan orang lain (Chaplin, 2011:63). Senada dengan yang disampaikan oleh Papalia, Olds dan Feldman (2008:546) bahwa citra tubuh adalah sebagai keyakinan deskriptif dan evaluasi mengenai penampilan seseorang. Berk juga mengatakan bahwa citra tubuh merupakan konsepsi dan sikap terhadap penampilan fisik seseorang (2012:508).

Gardner dalam Faucher (2003) memaknai citra tubuh dengan gambaran yang dimiliki seseorang dalam pikirannya tentang penampilan (misalnya ukuran dan bentuk) tubuhnya, serta sikap yang dibentuk seseorang terhadap karakteristik-karakteristik dari tubuhnya. Jadi terdapat dua komponen dari citra tubuh, yaitu komponen perseptual (bagaimana seseorang memandang tubuhnya sendiri) dan komponen sikap (bagaimana seseorang merasakan tentang penampilan atau tubuh yang dipersepsinya) (Faucher, 2003).

Selanjutnya Cash mengatakan bahwa citra tubuh mulai terbentuk pada saat anak-anak prasekolah menginternalisasikan pesan-pesan dan standar-standar kecantikan dari masyarakat dan kemudian menilai diri mereka sendiri berdasarkan standar-standar tersebut (Mukhlis, 2013). Dengan cara ini, anak-anak mengembangkan konsep-konsep tentang apa yang baik dan apa yang buruk dengan melihat proporsi tubuh dan penampilan mereka, seperti tinggi badan, berat badan, kondisi otot, warna rambut, dan gaya atau merek pakaian mereka.

Dari pemaparan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa citra tubuh pada intinya adalah gambaran diri terhadap dirinya sendiri, gambaran ini akan menyesuaikan dengan bagaimana orang lain memperhatikannya, sehingga dapat menggambarkan diri dengan melihat bagaimana respon orang lain ketika memperhatikannya. Citra tubuh merupakan persepsi diri terhadap dirinya sendiri di mata orang lain dan anggapan dirinya sendiri untuk terlihat pantas di lingkungan sekitarnya.

2. Aspek-aspek Citra Tubuh

Ada beberapa ahli yang mengemukakan mengenai komponen citra tubuh. Salah satunya adalah Foland (2009:50) yang mengemukakan adanya lima komponen citra tubuh, yaitu :

a. *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan), yaitu perasaan daya tarik fisik seseorang mengenai menarik atau tidaknya penampilan orang tersebut, serta memuaskan atau tidak memuaskan. Penilaian dengan hasil tinggi sebagian besar positif dan merasa puas terhadap penampilan mereka. Sedangkan penilaian hasil rendah memiliki rasa ketidakbahagiaan dengan penampilan mereka (Foland, 2009:50).

Coopersmith mengatakan bahwa sebagai evaluasi individu mengenai hal-hal yang berkaitan dengan dirinya sendiri, individu mampu mengekspresikan sikap setuju atau tidak setuju dan menunjukkan tingkat individu meyakini dirinya sendiri sebagai mampu, penting, berhasil, dan berharga (dalam Handayani dan Helmi, 1998).

Penilaian yang dilakukan berguna untuk mengetahui bagaimana dirinya, mengenai kesesuaian diri terhadap apa yang sedang dialami individu baik secara pribadi maupun ketika individu tersebut berada pada lingkungan masyarakat. Penilaian terhadap penampilan diperlukan kaitannya dengan bagaimana citra tubuh individu dapat terasa baik untuk dirinya dan terlihat baik di mata orang lain yang melihatnya.

Semakin baik penampilan individu, akan memberikan persepsi baik pula terhadap dirinya sendiri. Sebaliknya semakin buruk penampilan individu, maka akan menimbulkan persepsi yang buruk pula. Hal tersebut sangat berpengaruh dengan kesesuaian dirinya dalam membuat diri merasa nyaman.

- b. *Appearance Orientation* (Orientasi Penampilan), yaitu tingkat investasi dalam penampilan seseorang. Hasil penilaian tinggi berada pada peran lebih penting bagaimana mereka terlihat, memperhatikan penampilan mereka, dan terlibat dalam perilaku perawatan ekstensif. Hasil penilaian rendah tampak tidak sangat penting dan mereka tidak menghabiskan banyak usaha untuk menjadi terlihat baik.

Orientasi penampilan perlu dilakukan dalam kaitannya dengan memperbaiki citra tubuh individu, karena orientasi yang tinggi merupakan usaha untuk mencapai citra tubuh yang baik, yang dapat membuat individu mampu menyesuaikan dengan diri sendiri dan lingkungan sekitarnya.

Dalam mengorientasi penampilan, individu melakukan diskusi dan meminta nasihat kepada orang yang lebih berpengalaman dari dirinya. Nasihat yang didapatkan akan menjadi bahan pertimbangan yang disesuaikan dengan lingkungan tempat bergaul individu tersebut.

- c. *Body Areas Satisfaction* (Kepuasan terhadap Bagian Tubuh), yaitu serupa dengan evaluasi penampilan, hasil penilaian tinggi pada umumnya merasa puas dengan sebagian besar tubuh mereka. Hasil penilaian rendah berarti memiliki ketidakpuasan dengan ukuran atau penampilan diri mereka sendiri (Foland, 2009:50).

Kepuasan adalah keadaan kesenangan dan kesenjangan yang disebabkan karena seseorang telah mencapai satu tujuan atau sasaran (Chaplin, 2002). Kepuasan yang dirasakan dapat memberikan dampak

tingkat kepercayaan diri yang baik untuk individu dalam mengeksplorasi dirinya ke hadapan lingkungan masyarakat. Selain itu kepuasan dengan hasil penilaian tinggi jelas mempengaruhi citra tubuh individu untuk menjadi baik pula. Kepuasan terhadap bagian tubuh didapatkan dari bagaimana individu memberikan orientasi terhadap penampilan dirinya, yang sehingga dapat menghasilkan penilaian yang tinggi pula.

Dengan kepuasan yang didapat individu akan sering membanggakan dirinya di hadapan lingkungan sekitarnya. Kebanggaan yang dimiliki berasal dari hasil penilaian tinggi dari orientasi yang telah dilakukan.

- d. *Overweight Preoccupation* (Kecemasan Menjadi Gemuk), yaitu kewaspadaan individu terhadap berat badan, melakukan *diet* ketat, dan membatasi pola makan. Individu memiliki kecemasan terhadap bentuk tubuhnya yang bisa menjadi gemuk. Kewaspadaan ini memberikan dampak peningkatan perhatian terhadap penampilan diri pada individu. Pada usia remaja, sudah sewajarnya ketika individu merasa ingin memiliki tubuh yang ideal. Sehingga mereka akan lebih mengatur hidupnya dengan menjaga pola makan agar tidak menjadi gemuk. Mereka berfikir bahwa tubuh yang gemuk adalah hal memalukan yang tidak dapat dengan mudah mengikuti perkembangan mode yang ada, dimana perkembangan mode tersebut yang membuat individu dapat melakukan interaksi bersama lingkungan sekitarnya dengan baik.

e. *Self-Classified Weight* (Persepsi terhadap Ukuran Tubuh), yaitu persepsi dan penilaian individu terhadap berat badannya, mulai dari kekurangan berat badan sampai kelebihan berat badan. Penilaian ini terjadi pada individu itu sendiri terhadap bagaimana keadaan dirinya sendiri dan juga bagaimana keadaan dirinya di mata orang lain.

Pandangan individu terhadap proporsi tubuhnya sangat berpengaruh terhadap penampilan di hadapan masyarakat. Mengenai tubuh ideallah yang diharapkan guna memberikan kenyamanan dalam hidup bersosial dengan masyarakat. Individu tidak ingin memiliki tubuh yang terlalu kurus, sehingga membuat mereka memiliki keinginan untuk lebih menggemukkan tubuh mereka. Sedangkan ketika mereka sudah merasa proporsi tubuhnya bertambah, kebanyakan malah merasa kebingungan karena dianggap terlalu gemuk dan merasa kebingungan untuk melakukan diet guna mengurangi proporsi tubuh mereka. Begitu pula sebaliknya dari hal tersebut. Individu mengenai bentuk tubuhnya jauh dari kata kepuasan untuk mencapai kata ideal. Mereka akan sering melakukan perbandingan ukuran tubuh antara dirinya sendiri dengan figur lain yang dirasa tampak menarik menurutnya. (Foland, 2009:50)

Berdasarkan pemaparan data di atas yang dikemukakan oleh Foland, dapat disimpulkan bahwa komponen citra tubuh terdiri dari evaluasi, orientasi individu terhadap penampilan tubuh, kepuasan pada bagian tubuh tertentu, serta persepsi diri terhadap berat badan. Citra tubuh perlu untuk diperhatikan agar dapat menyesuaikan diri dan menimbulkan

kepercayaan dari dalam diri sendiri untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

Dari dua tokoh yang menyatakan tentang aspek citra tubuh, peneliti lebih tertarik memilih aspek citra tubuh menurut Foland. Hal tersebut dikarenakan aspek-aspek yang dinyatakan dirasa sesuai dengan keperluan peneliti. Aspek yang dimiliki cukup menantang dengan membuat individu mampu mengevaluasi dan mengorientasi individu terhadap penampilan dirinya sendiri.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh

Citra tubuh dalam diri seseorang dapat muncul dikarenakan terdapat faktor yang mempengaruhinya. Menurut Melliana Citra tubuh seseorang muncul dengan dipengaruhi oleh beberapa faktor berikut ini:

- a. *Self esteem*. Citra tubuh seseorang lebih mengacu pada pandangan seseorang tersebut tentang tubuhnya yang dibentuk dalam pikirannya, lebih berpengaruh pikiran orang itu sendiri dibanding pikiran orang lain terhadap dirinya. Selain itu juga dipengaruhi oleh keyakinan dan sikapnya terhadap tubuh sebagaimana gambaran ideal dalam masyarakat.
- b. Perbandingan dengan orang lain. Citra tubuh secara global terbentuk dari perbandingan yang dilakukan seseorang terhadap fisiknya sendiri,

hal tersebut sesuai dengan standar yang dikenal oleh lingkungan sosial dan budayanya. Salah satu penyebab adanya perbedaan antara citra tubuh ideal dengan kenyataan tubuh yang nyata sering disebabkan oleh media massa yang seringkali menampilkan gambar dengan tubuh yang dinilai sempurna, sehingga terdapat perbedaan dan menciptakan persepsi akan penghayatan tubuhnya yang tidak atau kurang ideal.

Konsekuensi yang didapat adalah individu menjadi sulit menerima bentuk tubuhnya.

- c. Bersifat dinamis. Citra tubuh memiliki sifat yang mampu mengalami perubahan terus menerus, bukan yang bersifat statis atau menetap seterusnya. Citra tubuh sangat sensitif terhadap perubahan suasana hati (mood), lingkungan dan pengalaman fisik individual dalam merespon suatu peristiwa kehidupan.
- d. Proses pembelajaran. Citra tubuh merupakan hal yang dipelajari. Proses pembelajaran citra tubuh ini sering kali dibentuk lebih banyak oleh orang lain diluar individu sendiri, yaitu keluarga dan masyarakat, yang terjadi sejak dini ketika masih kanak-kanak dalam lingkungan keluarga, khususnya cara orang tua mendidik anak dan di antara kawan-kawan pergaulannya. Tetapi proses belajar dalam keluarga dan pergaulan ini sesungguhnya hanyalah mencerminkan apa yang dipelajari dan diharapkan secara budaya. Proses sosialisasi yang dimulai sejak usia dini, bahwa bentuk tubuh yang langsing dan proporsional adalah yang diharapkan lingkungan, akan membuat individu sejak dini mengalami

ketidakpuasan apabila tubuhnya tidak sesuai dengan yang diharapkan oleh lingkungan, terutama orang tua. (dalam Samura, 2011)

4. Citra Tubuh Remaja

Pandangan mengenai citra tubuh sudah terbentuk sejak masa kanak-kanak. Ferron (1997), anak laki-laki dibentuk dengan pola pikir bahwa tubuh yang ideal bagi laki-laki adalah *mesomorf*. Pola pikir ini terus terbawa hingga memasuki masa remaja sehingga persepsi negatif terhadap citra tubuh cenderung terbentuk jika tidak memiliki bentuk tubuh ideal yang diharapkan. Sedangkan pada anak perempuan, sejak masa anak-anak, pola pikir individu sangat dipengaruhi oleh media. Hal ini terus terjadi hingga remaja sehingga individu melakukan identifikasi terhadap figur tubuh ideal yang selalu ditampilkan oleh media (Ferron, 1997).

Close dan Giles mengatakan bahwa pada remaja citra tubuh mulai terbentuk seiring dengan pertumbuhan fisik dan kematangan mentalnya. Pubertas, jenis kelamin, dan usia mempengaruhi citra tubuh remaja (dalam Januar, 2007). Pada kenyataannya, Ferron berpendapat bahwa remaja laki-laki cenderung merasa lebih puas dengan perubahan tubuhnya dibandingkan dengan remaja perempuan. Remaja laki-laki mengasosiasikan perubahan tubuhnya dengan peningkatan kemampuan fisik dan efisiensi tubuh (1997).

Dari pemaparan teori tersebut berarti citra tubuh memang perlu untuk diperhatikan dalam kehidupan remaja. Apalagi di masa awal remaja, karena masa ini merupakan masa pencarian identitas diri. Kesalahan mengartikan diri sendiri dikarenakan melakukan perbandingan atau peniruan terhadap orang yang salah, dapat membuat individu remaja tersebut pada akhirnya akan tetap tidak dapat memahami bagaimana dirinya sendiri.

B. Penyesuaian Diri

1. Definisi Penyesuaian Diri

Seseorang lahir dan tumbuh dewasa dengan melalui tahapan-tahapan perkembangan. Terdapat sebuah tahapan dimana manusia sangat rentan terhadap permasalahan jika berada di jalan yang salah. Masa tersebut disebut dengan masa transisi atau masa pubertas. Seseorang mengalami perubahan dikarenakan terjadinya perkembangan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa dimana seseorang mau tidak mau harus bisa menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi. Baik menyesuaikan diri dengan diri sendiri maupun dengan orang lain disekitarnya.

Seseorang hidup sebagai makhluk sosial jelas tidak terlepas dari peran orang lain di luar dirinya. Seseorang dikatakan sebagai makhluk sosial dikarenakan manusia tidak bisa bertahan hidup sendiri, sudah jelas

ada pengaruh dan peran bantuan orang lain. Penyesuaian diri yang dilakukan berupa upaya menyamakan yang ada pada diri individu itu sendiri dengan apa yang ada pada diri orang lain maupun dengan keadaan lingkungan disekitarnya.

Penyesuaian diri merupakan suatu upaya seseorang dalam upaya menyamakan diri dengan keadaan diri sendiri dan menyamakan dirinya dengan orang lain untuk dapat melakukan proses interaksi sosial. Penyesuaian diri akan dirasakan setiap orang karena mereka jelas melalui tahapan perkembangan dimana mereka harus melampaui masa transisi, dimana masa tersebut memanglah masa yang cukup sulit dilalui karena mengalami banyak perubahan.

Ali dan Asrori, penyesuaian diri dapat diartikan sebagai suatu proses yang mencakup respons-respons mental dan behavioral yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik, serta untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu berada (2004:175).

Musthafa Fahmi menyatakan bahwa penyesuaian adalah suatu proses dinamik terus menerus yang bertujuan untuk mengubah kelakuan guna mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara diri dan lingkungan (dalam Sobur, 2010:526). Sedangkan Sunarto dan Hartono mengatakan

bahwa penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan pada lingkungan (206:222).

Sementara James F. Calhoun dan Joan Ross Acocella memberikan definisi yang lebih plastis, bahwa penyesuaian diri adalah sebagai interaksi Anda yang kontinu dengan diri Anda sendiri, dengan orang lain, dan dengan dunia Anda (dalam Sobur, 2010:526).

Seringkali orang beranggapan bahwa menyesuaikan diri itu mudah untuk dilakukan, akan tetapi ketika kita merasakan ada di sekitar suatu komunitas atau dalam suatu keadaan tertentu yang mana hal tersebut kurang atau bahkan tidak sesuai dengan dirinya. Jelas akan merasakan kesulitan dalam menghadapi hal tersebut.

Dari definisi beberapa tokoh, maka penyesuaian diri dapat disimpulkan, bahwa penyesuaian diri merupakan proses dimana seseorang menyesuaikan dirinya terhadap dirinya sendiri dan terhadap lingkungan sosial di sekitarnya, akan tetapi masih pada norma-norma yang berlaku. Manusia hidup sebagai makhluk sosial, dimana dalam mencapai kebutuhannya untuk hidup manusia tidak dapat hidup tanpa adanya peran orang lain dalam hidupnya. Untuk menjalin hubungan yang baik dengan sekitarnya manusia hendaknya melakukan penyesuaian dirinya dengan baik terhadap orang dan lingkungan di sekitarnya.

2. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri dapat terbentuk dengan adanya aspek-aspek yang terkandung di dalamnya. Menurut Albert & Emmons ada empat aspek dalam penyesuaian diri, yaitu:

- a. Aspek *self knowledge* dan *self insight*, yaitu kemampuan mengenal kelebihan dan kekurangan diri. Kemampuan ini harus ditunjukkan dengan emosional *insight*, yaitu kesadaran diri akan kelemahan yang didukung oleh sikap yang sehat terhadap kelemahan tersebut.

Kelebihan dalam menyesuaikan diri dapat berupa interaksi yang cukup baik terhadap orang lain sehingga mampu menciptakan keadaan yang harmonis. Sedangkan kelemahan diri dalam menyesuaikan diri adalah dengan adanya tingkat kepercayaan diri yang rendah untuk membaaur dengan lingkungan dikarenakan merasa dirinya tidak sesuai dengan masyarakat.

Kemampuan mengenal kelebihan dan kekurangan diri diperlukan dalam hal menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungan sekitarnya. Dengan mengetahui kelebihan dan kekurangan, individu bisa mengetahui bagaimana ia harus bersikap ketika berada pada lingkungan yang jelas berbeda dengan keadaan individu tersebut.

Mengenal kelebihan dapat membuat individu mampu mengeksplorasikan apa yang ia miliki terhadap masyarakat ketika individu dibutuhkan. Dengan mengenal kekurangan yang dimiliki,

individu dapat lebih bisa melakukan pembenaran dengan belajar dari lingkungan sekitar yang melebihi dirinya.

- b. Aspek *self objectivity* dan *self acceptance*, yaitu apabila individu telah mengenal dirinya, ia bersikap realistis yang kemudian mengarah pada penerimaan diri. Penerimaan diri dilakukan ketika individu mengalami perubahan dari keadaan sebelumnya menuju keadaan yang semakin berkembang. Individu perlu menerima diri dengan apa adanya agar bisa melakukan interaksi dengan lingkungan sesuai dengan keadaan dirinya sendiri (dalam Ahyani, 2012).

Penerimaan diri yang baik hanya akan terjadi bila individu yang bersangkutan mau dan mampu memahami keadaan diri sebagaimana adanya, bukan sebagaimana yang diinginkan. Selain itu juga harus memiliki harapan yang realistis, sesuai dengan kemampuannya. Dengan demikian bila seorang individu memiliki konsep yang menyenangkan dan rasional mengenai diri maka dapat dikatakan orang tersebut dapat menyukai dan menerima dirinya (Hurlock, 1999).

Individu dalam menerima keadaan diri juga memerlukan dukungan dari lingkungan sekitarnya. Mereka akan memberikan kenyamanan kepada individu untuk lebih mudah menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekitarnya. Penerimaan diri sangat penting dimiliki oleh individu, karena penerimaan diri merupakan suatu keadaan dimana seseorang dapat memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri, dan memandang positif kehidupan yang sedang dijalani.

c. Aspek *self development* dan *self control*, yaitu kendali diri berarti mengarahkan diri, regulasi pada impuls - impuls, pemikiran – pemikiran, kebiasaan, emosi, sikap dan tingkah laku yang sesuai (dalam Ahyani, 2012).

Menurut Aviyah dan Farid kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif (2014:126).

Kendali diri bisa mengembangkan kepribadian kearah kematangan, sehingga kegagalan dapat diatasi dengan matang. Pengendalian diri ada secara alamiah dalam diri individu, akan tetapi tidak semua individu dapat melakukan pengendalian diri dengan baik. Terkadang individu perlu peran orang lain untuk membantu mengendalikan dirinya. Pengendalian diri yang baik sangat diperlukan dalam kehidupan, karena hal tersebut akan sangat berpengaruh terhadap diri individu sendiri dan juga terhadap lingkungan sekitar individu.

d. Aspek *satisfaction*, yaitu adanya rasa puas terhadap segala sesuatu yang telah dilakukan, menganggap segala sesuatu merupakan suatu pengalaman dan bila keinginannya terpenuhi maka ia akan merasakan suatu kepuasan dalam dirinya. Kepuasan yang dirasakan dapat dijadikan sebagai motivasi untuk melakukan pengalaman dan keinginan yang lebih baik lagi. Kepuasan dalam menyesuaikan diri dirasa ketika individu mendapatka respon yang baik dari lingkungan sekitarnya

terhadap diri individu yang memberikan perlakuan baik terhadap lingkungan tersebut (dalam Ahyani, 2012).

Menurut Alston dan Dudley, kepuasan hidup merupakan kemampuan seseorang untuk menikmati pengalaman-pengalaman yang disertai oleh tingkat kegembiraan. Pengalaman yang didapatkan sudah barang tentu sesuai dengan apa yang telah menjadi keinginan individu, sehingga individu merasakan kepuasan yang diiringi dengan rasa kegembiraan (dalam Hurlock, 2009). Hurlock (2009) juga menyatakan bahwa kepuasan merupakan keadaan sejahtera atau kepuasan hati yang merupakan kondisi yang menyenangkan dan timbul bila kebutuhan dan harapan tertentu terpenuhi. Kepuasan hidup dapat juga diartikan sebagai bentuk emosi positif terhadap masa lalu.

Dari pemaparan teori di atas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri terdiri dari beberapa komponen, yakni kemampuan mengenal kelebihan dan kekurangan, penerimaan diri, pengarahan diri serta kepuasan. Penyesuaian diri individu terletak pada bagaimana individu itu sendiri dapat mengatur dirinya sesuai dengan keadaan yang sedang dialaminya. Keadaan tersebut seringkali mengikuti tahap perkembangan yang sedang dilalui. Aspek-aspek yang dipaparkan memiliki kesesuaian dengan tema penelitian, dimana seseorang tersebut dalam menyesuaikan dirinya memerlukan kemampuan untuk mengendalikan dirinya.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Proses Penyesuaian Diri

Sunarto dan Hartono menyebutkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri, antara lain :

a. Kondisi Jasmaniah

Kondisi jasmaniah merupakan kondisi primer yang penting bagi proses penyesuaian diri (sistem saraf, kelenjar otot). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa gangguan-gangguan dalam sistem syaraf, kelenjar dan otot menimbulkan gejala-gejala gangguan mental, tingkah laku dan kepribadian. Kondisi sistem tubuh yang baik merupakan syarat bagi tercapainya proses penyesuaian diri yang baik. Kualitas penyesuaian diri yang baik hanya dapat diperoleh dan dipelihara dalam kondisi kesehatan jasmaniah yang baik pula.

b. Perkembangan Kematangan dan Penyesuaian Diri

Sesuai dengan hukum perkembangan, tingkat kematangan yang dicapai berbeda – beda antara individu yang satu dengan yang lainnya, sehingga pencapaian pola – pola penyesuaian diri pun berbeda pula secara individual. Pola penyesuaian diri akan bervariasi sesuai dengan tingkat perkembangan dan kematangan yang dicapainya. Kondisi – kondisi perkembangan mempengaruhi setiap aspek kepribadian seperti emosional, sosial, moral, keagamaan dan intelektual.

c. Lingkungan Sebagai Penentu Penyesuaian Diri

1. Rumah dan Keluarga

Keluarga merupakan satuan kelompok sosial terkecil. Interaksi sosial yang pertama diperoleh individu adalah dalam keluarga. Kemampuan interaksi sosial ini kemudian akan dikembangkan di masyarakat.

2. Hubungan Orang Tua dan Anak

Pola hubungan antara orang tua dengan anak akan berpengaruh terhadap proses penyesuaian diri anak-anak. Beberapa pola hubungan yang dapat dipengaruhi penyesuaian diri antara lain :

- a) Menerima (*acceptance*),
- b) Menghukum dan disiplin yang berlebihan,
- c) Memanjakan dan melindungi anak secara berlebihan.
- d) Penolakan.
- e) Hubungan saudara yang penuh persahabatan, saling menghormati, penuh kasih sayang, mempunyai kemungkinan yang lebih besar untuk tercapainya penyesuaian yang lebih baik, sebaliknya suasana permusuhan, perselisihan, iri hati, kebencian, dan sebagainya dapat menimbulkan kesulitan dan kegagalan penyesuaian diri.

3. Masyarakat

Keadaan lingkungan masyarakat dimana individu berada merupakan kondisi yang menentukan proses dan pola-pola penguasaan diri. Kondisi studi menunjukkan bahwa banyak gejala tingkah laku yang menyimpang bersumber dari keadaan masyarakat. Pergaulan yang salah dikalangan remaja dapat mempengaruhi pola-pola penyesuaian dirinya. Faktor kondisi lingkungan sosial yang tidak sehat atau “rawan”, dapat merupakan faktor yang kondusif bagi anak/remaja untuk berperilaku menyimpang. Faktor masyarakat ini dapat dibagi dalam 2 bagian, yaitu pertama, faktor kerawanan masyarakat dan kedua, faktor daerah rawan (gangguan kamtibmas).

4. Sekolah

Sekolah mempunyai peranan sebagai media untuk mempengaruhi kehidupan intelektual, sosial, dan moral para siswa. Suasana disekolah baik sosial maupun psikologis menentukan proses dan pola penyesuaian diri. Disamping itu, hasil pendidikan yang diterima anak disekolah merupakan bekal bagi proses penyesuaian diri di masyarakat.

d. Kultur dan Agama Sebagai Penentu Penyesuaian Diri

Lingkungan kultural dimana individu berada dan berinteraksi akan menentukan pola penyesuaian diri. Contohnya tata cara kehidupan

di sekolah, di masjid dan semacamnya akan mempengaruhi bagaimana anak menempatkan diri dan bergaul dengan masyarakat sekitarnya. Agama memberikan suasana psikologis tertentu dalam mengurangi konflik, frustrasi dan ketegangan lainnya. Agama memberi tuntunan, konsep dan falsafah hidup yang meyakinkan dan benar. Oleh pemilihan semua ini orang akan memperoleh arti hidup, kemana tujuan hidup, apa yang dicari dalam hidup ini dan bagaimana ia harus berperan dalam hidup sehingga hidupnya di dunia tidak sia-sia. (Sunarto dan Hartono, 2006:230)

4. Proses Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan suatu proses selama hidup, dan manusia terus berusaha untuk menemukan dan mengatasi tekanan dan tantangan hidup untuk mencapai pribadi yang sehat. Respon penyesuaian baik atau buruk, secara sederhana dapat dilihat sebagai suatu usaha seseorang untuk menjauhi ketegangan dan untuk memelihara kondisi-kondisi keseimbangan yang lebih wajar.

Penyesuaian adalah suatu proses ke arah hubungan yang harmonis antara tuntutan internal dan tuntutan eksternal. Dalam proses penyesuaian diri dapat saja muncul adanya konflik, tekanan, frustrasi, serta membebaskan diri dari ketegangan. Individu dikatakan berhasil dalam melakukan penyesuaian diri apabila dapat memenuhi kebutuhannya

dengan cara-cara yang wajar atau apabila dapat diterima oleh lingkungan tanpa merugikan atau mengganggu lingkungannya.

Sunarto menyebutkan beberapa proses penyesuaian diri sesuai dengan konsep dan prinsip-prinsip penyesuaian diri yang ditujukan kepada diri sendiri sebagai berikut : Mula-mula individu, di satu sisi, merupakan dorongan keinginan untuk memperoleh makna dan eksistensi dalam kehidupannya dan di sisi lain mendapat peluang atau tuntutan dari luar dirinya sendiri.

- a. Kemampuan menerima dan menilai kenyataan lingkungan di luar dirinya secara objektif sesuai dengan pertimbangan-pertimbangan rasional dan perasaan.
- b. Kemampuan bertindak sesuai dengan kemampuan potensi yang ada pada dirinya dan kenyataan objektif di luar dirinya.
- c. Kemampuan bertindak secara dinamis, luwes, dan tidak kaku sehingga menimbulkan rasa aman tidak dihantui oleh kecemasan atau ketakutan.
- d. Dapat bertindak sesuai dengan potensi-potensi positif yang layak dikembangkan sehingga dapat menerima dan diterima lingkungan, tidak disingkirkan oleh lingkungan maupun menentang dinamika lingkungan.
- e. Rasa hormat pada sesama manusia dan mampu bertindak toleran, selalu menunjukkan perilaku hormat sesuai dengan harkat dan martabat manusia, serta dapat mengerti dan menerima keadaan orang lain meskipun sebenarnya kurang serius dengan keadaan dirinya.

- f. Kesanggupan merespons frustrasi, konflik dan stress secara wajar, sehat, dan professional, dapat mengontrol dan mengendalikannya sehingga dapat memperoleh manfaat tanpa harus menerima kesedihan yang mendalam.
- g. Kesanggupan bertindak secara terbuka dan sanggup menerima kritik dan tindakannya dapat bersifat murni sehingga sanggup memperbaiki tindakan-tindakan yang tidak sesuai lagi.
- h. Dapat bertindak sesuai norma yang dianut oleh lingkungannya serta selaras dengan hak dan kewajibannya.
- i. Secara positif ditandai oleh kepercayaan terhadap diri sendiri, orang lain, dan segala sesuatu di luar dirinya sehingga tidak pernah merasa tersisih dan kesepian. (dalam Ali dan Asrori, 2004:178)

5. Kriteria Keberhasilan Penyesuaian Diri

Agustiani menyebutkan tentang bagaimana kriteria seseorang berhasil dalam menyesuaikan diri (2006:148). Sebagai manusia yang hidup dalam lingkungan sosial merupakan peranan yang cukup besar, yang pada akhirnya dapat untuk meraih kesuksesan. Hal tersebut dimulai dari perasaan diri :

a. Inferiority

Adanya perasaan rendah diri yang terbentuk dari adanya pengalaman kegagalan yang pernah ada. Sehingga individu akan memiliki keinginan untuk mengatasi kekurangan yang dimiliki dengan berusaha keras

dalam mengupayakan adanya pengembangan dari kekurangan yang dimiliki.

b. Gaya Hidup

Gaya hidup dapat mencerminkan bagaimana kepribadian individu. Jika individu dapat memahami tujuan hidupnya, maka ia dapat mengetahui arah hidupnya.

c. Minat Sosial

Minat sosial ini berhubungan dengan adanya kesatuan dengan orang lain. Minat sosial merupakan potensi yang dimiliki individu, bagaimana individu tersebut mengatasi diri ketika berada di lingkungan sosial.

(Agustiani, 2006:148)

6. Karakteristik Penyesuaian Diri

Adapun karakteristik penyesuaian diri menurut Sunarto dan Haditono terdapat dua kategori, penyesuaian diri secara positif dan penyesuaian diri yang salah (2006:224). Karakteristik penyesuaian diri diberikan untuk pengkategorisasian dalam hal perbuatan menyesuaikan diri yang positif dan negatif.

a. Penyesuaian Diri Secara Positif

Dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, individu akan melakukannya dalam berbagai bentuk, antara lain:

- 1) Penyesuaian menghadapi masalah secara langsung.

- 2) Penyesuaian dengan melakukan eksplorasi (penjelajahan).
- 3) Penyesuaian dengan trial dan error atau coba-coba.
- 4) Penyesuaian dengan substitusi (mencari pengganti).
- 5) Penyesuaian diri dengan menggali kemampuan diri.
- 6) Penyesuaian dengan belajar.
- 7) Penyesuaian dengan inhibisi dan pengendalian diri.
- 8) Penyesuaian dengan perencanaan yang cermat.

b. Penyesuaian Diri yang Salah

Ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian diri yang salah, yaitu:

- 1) Reaksi Bertahan (*Defence Reaction*). Individu berusaha untuk mempertahankan dirinya, seolah-olah tidak menghadapi kegagalan.
- 2) Reaksi Menyerang (*Aggressive Reaction*). Reaksi-reaksinya tampak pada perilaku:
 - a) Selalu membenarkan diri,
 - b) Mau berkuasa dalam setiap situasi,
 - c) Mau memiliki segalanya, dan yang lainnya.
- 3) Reaksi Melarikan Diri (*Escape Reaction*). Orang yang mempunyai penyesuaian diri yang salah akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan kegagalannya, reaksinya tampak dalam tingkah laku seperti berfantasi, banyak tidur, minum-minuman keras, bunuh diri,

menjadi pecandu ganja, narkoba, dan narkoba. (Sunarto dan Haditono, 2006:224)

7. Penyesuaian Diri Remaja

Dinamika penyesuaian diri melibatkan sejumlah faktor psikologis dasar yang mengantarkan individu kepada penyesuaian diri yang baik (*adjustive behavior*). Menurut Ali dan Asrori (2004:190) ada sejumlah faktor psikologis dasar yang memiliki pengaruh kuat terhadap dinamika penyesuaian diri remaja, yaitu:

a. Kebutuhan (*need*)

Kebutuhan yang dimaksud merupakan kebutuhan yang bersifat internal. Dari faktor ini, penyesuaian diri ditafsirkan sebagai suatu jenis respon yang diarahkan untuk memenuhi tuntutan yang harus diatasi oleh individu. Tuntutan-tuntutan untuk mengatasinya dalam sebuah prosesnya didorong secara dinamis oleh kebutuhan-kebutuhan internal yang disebut dengan *need* tersebut.

b. Motivasi (*motivation*)

Penafsiran terhadap karakter dan tujuan respon individu dan hubungannya dengan penyesuaian tergantung konsep-konsep yang menerangkan hakekat motivasi.

c. Persepsi (*perception*)

Setiap individu dalam menjalani hidupnya selalu mengalami apa yang disebut persepsi sebagai hasil penghayatannya terhadap berbagai jenis perangsang (stimulus) yang berasal dari lingkungan. (Ali dan Asrori, 2004:190)

Dinamika tersebut dapat dikatakan sebagai faktor pendorong untuk remaja melakukan penyesuaian diri untuk hidup bersosialisasi dengan diri dan lingkungannya. Menurut Carballo terdapat enam penyesuaian diri yang harus dilakukan remaja, yaitu :

- a. Menerima dan mengintegrasikan pertumbuhan badannya dalam kepribadiannya.
- b. Menentukan peran dan fungsi seksualnya yang memenuhi syarat dalam kebudayaan di mana ia berada.
- c. Mencapai kedewasaan dengan kemandirian, kepercayaan diri, dan kemampuan untuk menghadapi kehidupan.
- d. Mencapai posisi yang diterima oleh masyarakat.
- e. Mengembangkan hati nurani, tanggung jawab, moralitas, dan nilai-nilai yang sesuai dengan lingkungan dan kebudayaan.
- f. Memecahkan problem-problem nyata dalam pengalaman sendiri dan dalam kaitannya dengan lingkungan.

Tingkat penyesuaian diri dan pertumbuhan remaja sangat tergantung pada sikap orang tua dan suasana psikologi dan sosial dalam keluarga (Sunarto dan Hartono, 2006:236).

C. Hipotesis

Hipotesis penelitian ini menggunakan hipotesis statistik :

- Ha : Terdapat pengaruh antara citra tubuh terhadap penyesuaian diri siswa-siswi kelas VII-VIII SMP NU Syamsuddin Malang.
- Ho : Tidak adanya pengaruh antara citra tubuh terhadap penyesuaian diri siswa-siswi kelas VII-VIII SMP NU Syamsuddin Malang.