

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Konsep Diri

1. Pengertian Konsep Diri

Menurut Calhoun dan Acocella, konsep diri merupakan gambaran mental setiap individu yang terdiri atas pengetahuan tentang dirinya, pengharapan dan penilaian tentang diri sendiri.

Selanjutnya Stuar & Sudden (dalam Heidemans), konsep diri adalah semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian yang melekat pada individu yang mempengaruhi individu dalam berhubungan dengan orang lain.

Menurut Burns, konsep diri merupakan berbagai kombinasi dari berbagai aspek, yaitu citra diri, intensitas afektif, evaluasi diri dan kecenderungan memberi respon.

Hurlock (dalam Heidemans) mengemukakan bahwa konsep diri merupakan gambaran mental yang dimiliki seseorang tentang dirinya yang mencakup citra fisik dan psikologis. Citra fisik berkaitan dengan penampilan fisik, daya tarik, kesesuaian dan ketidak sesuaian berbagai bagian tubuh untuk berperilaku. Sedangkan citra psikologis, didasarkan atas pikiran, perasaan dan kemampuan yang mempengaruhi penyesuaian pada kehidupan. Selanjutnya ia mengemukakan bahwa konsep diri merupakan gambaran tentang dirinya yang ditentukan oleh peran dan hubungan dengan orang lain sebagai akibat dari kemanusiaan.

Sedangkan secara khusus, disimpulkan bahwa konsep diri dapat dibedakan menjadi konsep diri real dan konsep diri ideal. Konsep diri real adalah persepsi diri individu tentang dirinya sebagaimana yang dialami dalam kehidupan sehari-hari, sedangkan konsep diri ideal adalah persepsi individu tentang dirinya sebagaimana individu menginginkannya. Bisa saja terjadi, apa yang menjadi konsep diri real dengan konsep diri ideal tidak jauh berbeda, namun sebaliknya dapat terjadi perbedaan antara konsep diri ideal dan konsep diri real, inilah yang disebut kesenjangan konsep diri.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa secara umum konsep diri merupakan suatu totalitas dari persepsi yang merupakan dasar bagi pengetahuan terhadap diri, pengharapan yang menunjuk gagasan tentang kemungkinan menjadi apa kelak, dan penilaian yang merupakan pengukuran individu tentang keadaannya dibandingkan dengan apa yang menurut individu dapat atau seharusnya terjadi.

2. Dimensi Konsep Diri

Menurut Calhoun & Acocella (1990) konsep diri memiliki tiga dimensi yaitu pengetahuan tentang diri sendiri, pengharapan tentang diri sendiri dan penilaian tentang diri sendiri.

a. Pengetahuan

Dimensi pertama dari konsep diri adalah mengenai apa yang kita ketahui mengenai diri kita, termasuk dalam hal ini jenis kelamin, suku bangsa, pekerjaan, usia dan sebagainya.

b. Pengharapan

Pandangan tentang diri kita tidak terlepas dari kemungkinan kita menjadi apa di masa mendatang. Pengharapan dapat dikatakan diri ideal. Setiap harapan dapat membangkitkan kekuatan yang mendorong untuk mencapai harapan tersebut di masa depan.

c. Penilaian

Penilaian merupakan hasil evaluasi terhadap diri, seberapa besar kita menyukai diri kita sendiri. Semakin besar ketidak-sesuaian antara gambaran kita tentang diri kita yang ideal dan yang aktual maka akan semakin rendah harga diri kita. Sebaliknya orang yang punya harga diri yang tinggi akan menyukai siapa dirinya, apa yang dikerjakannya dan sebagainya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa dimensi penilaian merupakan komponen pembentukan konsep diri yang cukup signifikan. Deaux (1993) mengatakan bahwa kesenjangan antara diri kita yang aktual dan diri kita yang ideal akan bisa menimbulkan depresi, sementara semakin kecil kesenjangan antara diri kita yang aktual, dan diri kita yang ideal akan menimbulkan kepuasan.

3. Peran konsep diri

Mengingat konsep diri merupakan arah dari seseorang ketika harus bertingkah laku, maka perlu dijelaskan peran penting dari konsep diri. Konsep diri yang sehat akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Orang akan mampu coping terhadap perubahan dan peristiwa yang menekan jika mempunyai konsep diri yang sehat (Calhoun & Acocella, 1990). Menurut Sanford & Donovan (Kozier & Erb, 1987) pengaruh konsep diri dalam kehidupan individu berupa :

- a. Dapat mempengaruhi cara berpikir dan berbicara seseorang.
- b. Dapat mempengaruhi cara individu melihat ke dunia luar.
- c. Dapat mempengaruhi individu dalam memperlakukan orang lain.

- d. Dapat mempengaruhi pilihan seseorang.
- e. Dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk menerima atau memberikan kasih sayang.
- f. Dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk melakukan sesuatu.

Hasil penilaian seseorang terhadap diri dapat berupa konsep diri yang negatif maupun positif. Menurut Felker (1974) ada 3 peran penting dari konsep diri, yaitu:

- a. Konsep diri merupakan pemelihara keseimbangan dalam diri seseorang. Manusia memang cenderung untuk bersikap konsisten dengan pandangannya sendiri. Hal ini bisa dimaklumi karena bila pandangannya, ide, perasaan dan persepsinya tidak membentuk suatu keharmonisan atau bertentangan maka akan menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan.
- b. Konsep diri mempengaruhi cara seseorang menginterpretasikan pengalamannya. Pengalaman terhadap suatu peristiwa dibeberarti tertentu oleh setiap orang. Hal ini tergantung dari bagaimana individu tersebut memandang dirinya.
- c. Konsep diri mempengaruhi harapan seseorang terhadap dirinya. Setiap orang mempunyai suatu harapan tertentu terhadap dirinya, dan hal itu tergantung dari bagaimana individu itu melihat, dan mempersepsikan dirinya sebagaimana adanya.

Konsep diri yang positif akan memungkinkan seseorang untuk bisa bertahap menghadapi masalah yang mungkin saja muncul. Selain itu akan membawa dampak positif pula pada orang lain disekitarnya. Sebaliknya konsep diri yang negatif adalah merupakan penilaian yang negative mengenai diri sendiri. Efek dari konsep diri yang negatif ini akan mempengaruhi baik itu hubungan interpersonal maupun fungsi mental lainnya. (Benner, 1985).

Begitu pentingnya konsep diri dalam menentukan perilaku seseorang di lingkungannya sehingga diharapkan seseorang dapat mempunyai penilaian yang positif mengenai dirinya. Evaluasi terhadap diri berkaitan dengan harga diri, orang yang mempunyai penilaian positif mengenai dirinya akan mempunyai harga diri yang tinggi, sebaliknya orang yang mempunyai penilaian yang negatif mengenai dirinya akan mempunyai harga diri yang negatif (Deaux, 1993).

4. Pembagian konsep diri

Konsep diri terbagi menjadi beberapa bagian. Pembagian Konsep diri tersebut di kemukakan oleh Stuart and Sundeen (1991), yang terdiri dari :

- a. Gambaran diri (*Body Image*)

Gambaran diri adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi penampilan dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu yang secara berkesinambungan dimodifikasi dengan pengalaman baru setiap individu (Stuart and Sundeen , 1991).

b. Ideal diri

Ideal diri adalah persepsi individu tentang bagaimana ia harus berperilaku berdasarkan standart, aspirasi, tujuan atau penilaian personal tertentu (Stuart and Sundeen ,1991). Standart dapat berhubungan dengan tipe orang yang akan diinginkan atau sejumlah aspirasi, cita-cita, nilai-nilai yang ingin di capai . Ideal diri akan mewujudkan cita-cita, nilai-nilai yang ingin dicapai. Ideal diri akan mewujudkan cita-cita dan harapan pribadi berdasarkan norma sosial (keluarga budaya) dan kepada siapa ingin dilakukan. Ideal diri mulai berkembang pada masa kanak-kanak yang di pengaruhi orang yang penting pada dirinya yang memberikan keuntungan dan harapan pada masa remaja ideal diri akan di bentuk melalui proses identifikasi pada orang tua, guru dan teman.

c. Harga diri

Harga diri adalah penilaian pribadi terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisa seberapa jauh perilaku memenuhi ideal diri (Stuart and Sundeen, 1991). Frekuensi pencapaian tujuan akan menghasilkan harga diri yang rendah atau harga diri yang tinggi. Jika individu sering gagal, maka cenderung harga diri rendah.

Harga diri diperoleh dari diri sendiri dan orang lain. Aspek utama adalah di cintai dan menerima penghargaan dari orang lain (Keliat, 1992). Harga diri tinggi terkait dengan ansietas yang rendah, efektif dalam kelompok dan diterima oleh orang lain. Sedangkan harga diri rendah terkait dengan hubungan interpersonal yang buruk dan proses penerimaan diri yang kurang baik. Gangguan harga diri dapat digambarkan sebagai perasaan negatif terhadap diri sendiri termasuk hilangnya percaya diri dan harga diri.

d. Peran

Peran adalah sikap dan perilaku nilai serta tujuan yang diharapkan dari seseorang berdasarkan posisinya di masyarakat (Keliat, 1992). Peran yang ditetapkan adalah peran dimana seseorang tidak punya pilihan, sedangkan peran yang diterima adalah peran yang terpilih atau dipilih oleh individu. Posisi dibutuhkan oleh individu sebagai aktualisasi diri. Biasanya harga diri yang tinggi merupakan hasil dari peran yang memenuhi kebutuhan dan cocok dengan ideal diri.

Posisi di masyarakat dapat merupakan stresor terhadap peran karena struktur sosial yang menimbulkan kesukaran, tuntutan serta posisi yang tidak mungkin dilaksanakan (Keliat, 1992). Dan sebaliknya, jika peran di masyarakat dapat berjalan dengan baik, maka bisa membangkitkan rasa kepercayaan diri yang tinggi dan mempunyai identitas sosial yang jelas dan dihargai oleh masyarakat sekitar.

e. Identitas

Identitas adalah kesadaran akan diri sendiri yang bersumber dari observasi dan penilaian yang merupakan sintesa dari semua aspek konsep diri sendiri sebagai satu kesatuan yang utuh (Stuart and Sudeen, 1991).

Seseorang yang mempunyai perasaan identitas diri yang kuat akan yang memandang dirinya berbeda dengan orang lain. Kemandirian timbul dari perasaan berharga (aspek diri sendiri), kemampuan dan penyesuaian diri. Seseorang yang mandiri dapat mengatur dan menerima dirinya. Identitas diri terus berkembang sejak masa kanak-kanak bersamaan dengan perkembangan konsep diri. Hal yang penting dalam identitas adalah jenis kelamin (Keliat,1992).

Identitas jenis kelamin berkembang sejak lahir secara bertahap dimulai dengan konsep laki-laki dan wanita banyak dipengaruhi oleh pandangan dan perlakuan masyarakat terhadap masing-masing jenis kelamin tersebut. Perasaan dan perilaku yang kuat akan identitas diri individu dapat ditandai dengan:

- 1) Memandang dirinya secara unik
- 2) Merasakan dirinya berbeda dengan orang lain
- 3) Merasakan otonomi : menghargai diri, percaya diri, mampu diri, menerima diri dan dapat mengontrol diri.
- 4) Mempunyai persepsi tentang gambaran diri, peran dan konsep diri karakteristik identitas diri dapat dimunculkan dari perilaku dan perasaan seseorang, seperti :
 - a) Individu mengenal dirinya sebagai makhluk yang terpisah dan berbeda dengan orang lain
 - b) Individu mengakui atau menyadari jenis seksualnya
 - c) Individu mengakui dan menghargai berbagai aspek tentang dirinya, peran, nilai dan perilaku secara harmonis

- d) Individu mengaku dan menghargai diri sendiri sesuai dengan penghargaan lingkungan sosialnya
- e) Individu sadar akan hubungan masa lalu, saat ini dan masa yang akan datang
- f) Individu mempunyai tujuan yang dapat dicapai dan di realisasikan (Meler dikutip Stuart and Sudeen, 1991)

5. Aspek Konsep diri

Hurlock (1980) menyebutkan bahwa konsep diri mempunyai beberapa aspek yang tercakup di dalamnya, yaitu:

- a. Aspek fisik, merupakan konsep yang dimiliki oleh individu tentang penampilannya, termasuk di dalamnya adalah kesesuaian dengan seksnya. Fungsi tubuhnya yang berhubungan dengan semua perilakunya, serta pengaruh gengsi yang diberikan oleh tubuhnya dimata orang lain yang melihatnya.
- b. Aspek psikologis, yaitu terdiri dari konsep individu yang berkaitan dengan kemampuan dan ketidakkampuannya, harga dirinya dan juga hubungannya dengan orang lain. Semua persepsi individu yang berkaitan dengan perilakunya yang disesuaikan dengan standar pribadi yang terkait dengan cita-cita, harapan, dan keinginan, tipe orang yang diidam-idamkan, dan nilai yang ingin dicapai.

6. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri

Sumber informasi untuk konsep diri adalah interaksi individu dengan orang lain. Individu menggunakan orang lain untuk menunjukkan siapa dia (Cooley dalam Calhoun & Acocella, 1990). Individu membayangkan bagaimana pandangan orang lain terhadapnya dan bagaimana mereka menilai penampilannya.

Penilaian pandangan orang lain diambil sebagai gambaran tentang diri individu. Orang lain yang dianggap bisa mempengaruhi konsep diri seseorang adalah (menurut Calhoun dan Accocela, 1990):

- a. Orangtua.

Orangtua memberikan pengaruh yang paling kuat karena kontak sosial yang paling awal dialami manusia. Orangtua memberikan informasi yang menetap tentang diri individu, mereka juga menetapkan pengharapan bagi anaknya. Orangtua juga mengajarkan anak bagaimana menilai diri sendiri.

b. Teman sebaya

Kelompok teman sebaya menduduki tempat kedua setelah orang tua terutama dalam mempengaruhi konsep diri anak. Masalah penerimaan atau penolakan dalam kelompok teman sebaya berpengaruh terhadap diri anak.

c. Masyarakat

Masyarakat punya harapan tertentu terhadap seseorang dan harapan ini masuk ke dalam diri individu, dimana individu akan berusaha melaksanakan harapan tersebut.

d. Hasil dari proses belajar.

Belajar adalah merupakan hasil perubahan permanen yang terjadi dalam diri individu akibat dari pengalaman (Hilgard & Bower, dalam Calhoun & Acocella; 1990). Pengalaman dengan lingkungan dan orang sekitar akan memberikan masukan mengenai akibat suatu perilaku. Akibat ini bisa menjadi berbentuk sesuatu yang positif maupun negatif.

Loevinger (dalam Anastasia, 1982) menyatakan adanya beberapa aspek yang dapat mempengaruhi perkembangan konsep diri, aspek-aspek tersebut antara lain :

1) Usia

kematangan serta kedewasaan seseorang terkadang bisa ditentukan oleh bertambahnya usia seseorang. Begitu juga yang berkenaan dengan konsep diri, akan terbentuk secara bertahap seiring dengan bertambahnya usia seorang individu tersebut. Konsep diri pada masa anak-anak masih banyak ditentukan dan dipengaruhi oleh orang-orang terdekat, semisal keluarga dan lingkungannya. Dari merekalah seorang anak secara bertahap akan membentuk konsep diri. Ketika memasuki usia remaja, konsep diri seseorang akan sangat dipengaruhi oleh teman-teman sebayanya. Pada masa dewasa konsep diri lebih banyak dipengaruhi oleh status sosial dan juga oleh pekerjaan seorang individu tersebut. Sedangkan pada usia tua, konsep diri lebih banyak dipengaruhi oleh keadaan fisik dan perubahan sosial.

2) Intelegensi

Intelegensi merupakan kemampuan seseorang untuk bertindak secara terarah, berpikir secara rasional dan menghadapi lingkungan secara efektif. Maksudnya mampu menyelesaikan diri secara tepat sesuai dengan tuntutan sosial baik kemampuannya untuk menyelesaikan diri dengan lingkungannya. Oleh karena itu intelegensi seseorang juga sangat berpengaruh terhadap konsep diri mereka.

3) Status sosial ekonomi

Perkembangan konsep diri tidak terlepas dari pengaruh status sosial, agama dan ras. Apabila konsep diri terbentuk dari hasil persepsi individu lain mengenai diri individu maka dapat dikatakan bahwa individu yang berstatus sosial tinggi akan mempunyai konsep diri yang lebih positif jika dibandingkan dengan individu yang mempunyai status sosial yang rendah. Orang yang mempunyai status sosial yang tinggi lebih cenderung mudah untuk diterima oleh lingkungannya daripada orang yang mempunyai status sosial ekonomi yang rendah. Dengan keadaan seperti tersebut diatas, maka orang yang mempunyai status sosial yang tinggi akan lebih mudah untuk mengembangkan konsep diri yang positif sedangkan orang yang memiliki status sosial yang rendah akan cenderung mengembangkan konsep diri yang negatif.

4) Pendidikan

Semakin tinggi pendidikan yang dimiliki seseorang, maka hal itu juga akan meningkatkan konsep dirinya. (Anastasia, A, , Psychology Testing, Sixth Edition, 1982, Mc)

Millan Publishing, New York Hard dan Heyes (1988) mengemukakan empat faktor yang mempengaruhi konsep diri, yaitu :

a. Reaksi dari orang lain

Pembentukan konsep diri memerlukan waktu yang relatif lama. Walaupun demikian hal ini tidak dapat diartikan bahwa reaksi yang tidak biasa dari seseorang akan dapat mengubah konsep diri. Akan tetapi, apabila tipe reaksi ini sering muncul karena orang lain yang berpengaruh atau mempunyai arti dalam kehidupan orang tersebut (significant others), maka konsep diri seseorang tersebut akan mengalami perubahan.

b. Peranan seseorang

Semua orang selalu mempunyai peran yang berbeda dalam kehidupan ini, dalam setiap peran tersebut diharapkan akan melakukan perbuatan dengan cara tertentu. Harapan-harapan dan pengalaman yang berkaitan dengan peran yang berbeda berpengaruh pada pembentukan konsep diri seseorang.

c. Perbandingan dengan orang lain

Pembentukan konsep diri yang terjadi pada seseorang akan juga sangat dipengaruhi oleh cara membandingkan dirinya dengan orang lain.

d. Identifikasi terhadap orang lain.

Proses identifikasi pada seseorang akan terjadi dengan cara meniru beberapa perbuatan sebagai wujud nilai atau keyakinan. Bahkan peran kelamin juga akan mempengaruhi konsep diri seseorang. Hardy Malcolm & Heyes, Steve Pengantar Psikologi (Edisi Kedua). Terjemahan oleh Soenardji. 1988. Penerbit Erlangga, Jakarta

Joan Rais (dalam Gunarsa, 1989) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri adalah :

a. Jenis kelamin

Keluarga, lingkungan masyarakat yang lebih luas akan menuntut adanya perkembangan berbagai macam peran yang berbeda berdasarkan perbedaan jenis kelamin.

b. Harapan-harapan

Harapan-harapan orang lain terhadap seseorang sangat penting bagi orang tersebut. Misalnya seorang yang diharapkan untuk selalu tampil dengan kelembutanannya, maka orang tersebut akan menjadikan dirinya dengan konsep diri sebagai seseorang yang selalu tampil dengan lemah lembut.

c. Suku bangsa

Dalam sebuah komunitas, atau masyarakat tertentu yang terdapat sekelompok minoritas, maka kelompok tersebut akan cenderung untuk mempunyai konsep diri yang negatif.

d. Nama dan pakaian

Nama-nama tertentu atau julukan akan membawa pengaruh pada seorang individu untuk pembentukan konsep dirinya. Seseorang yang memiliki julukan yang baik, tentunya akan termotivasi untuk memiliki konsep diri yang baik pula, begitu pula sebaliknya. Demikian halnya dengan berpakaian mereka dapat menilai atau mempunyai gambaran mengenai dirinya sendiri.

7. Bentuk-bentuk konsep diri

Secara umum konsep diri dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu konsep diri yang positif dan konsep diri yang negatif. Tiap individu memiliki konsep diri yang berbeda, akan menampilkan perilaku yang berbeda pula. Terdapat perbedaan yang dapat diamati antara konsep diri positif dengan konsep diri yang negatif. Harry Stack Sullivan (dalam Rakhmat, 1994) menjelaskan bahwa jika diterima orang lain, dihormati, dan disayangi karena keadaan kita, kita akan cenderung bersikap menghormati dan menerima diri kita, sebaliknya, bila orang lain selalu

meremehkan kita, menyalahkan dan menolak keberadaan kita, maka kita akan cenderung tidak akan menyenangkan diri kita.

Konsep diri positif dan konsep diri negatif, terdapat perbedaan yang sangat mendasar, yakni:

a. Konsep diri positif

Dapat disebut juga rasa harga diri yang tinggi, yaitu kemampuan yang dimiliki individu dalam memahami dan menerima sejumlah fakta yang sangat bermacam-macam tentang dirinya sendiri, baik informasi yang positif maupun yang negatif secara cepat adanya. Burns (1993) mengartikan konsep diri positif sebagai evaluasi diri yang positif, penghargaan diri yang positif, perasaan diri yang positif, dan penerimaan diri yang positif. Burns, R.B. Konsep Diri : Teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku, 1993. Arcan.Jakarta

Burns (1993) menyatakan bahwa seseorang yang merasa aman dan percaya diri yang disebabkan penilaian dirinya yang positif, kelihatannya mampu untuk menerima dan mempunyai lebih banyak sikap yang positif terhadap orang-orang lain dan menempatkan lebih sedikit penekanan pada karakteristik etnik di dalam prosedur evaluatif, dibandingkan mereka dengan tingkatan penerimaan diri yang lebih rendah yang tidak merasa yakin terhadap baik buruknya sendiri.

Hamacheck (dalam Rakhmat,1994) menyebutkan adanya sebelas karakteristik individu yang memiliki konsep diri yang positif, yaitu:

- 1) Meyakini betul-betul nilai dan prinsip-prinsip tertentu, serta bersedia mempertahankannya, walaupun menghadapi pendapat kelompok yang kuat. Tetapi juga merasa dirinya cukup tangguh untuk mengubah prinsip-prinsip itu bila pengalaman dan bukti-bukti menunjukkan ia salah.
- 2) Mampu bertindak berdasarkan penilaian yang baik tanpa merasa bersalah yang berlebihan, atau menyesali tindakannya jika orang lain tidak menyetujui tindakannya.
- 3) Tidak menghabiskan waktu yang tidak perlu untuk mencemaskan apa yang akan terjadi besok, apa yang telah terjadi pada waktu yang lalu, dan apa yang sedang terjadi sekarang.
- 4) Memiliki keyakinan pada kemampuannya untuk mengatasi persoalan, bahkan ketika dia menghadapi kegagalan dan kemunduran.

- 5) Merasa aman dengan orang lain, sebagai manusia ia tidak tinggi atau rendah, walaupun terdapat perbedaan dalam kemampuan tertentu latar belakang keluarga, atau sikap orang lain terhadapnya.
- 6) Sanggup menerima dirinya sebagai orang yang penting dan bernilai bagi orang lain, minimal bagi orang-orang yang ia pilih sebagai sahabatnya.
- 7) Dapat menerima pujian tanpa berpura-pura rendah hati, dan menerima penghargaan tanpa rasa bersalah.
- 8) Selalu cenderung untuk menolak usaha orang lain untuk mendominasinya.
- 9) Sanggup mengaku pada orang lain bahwa ia mampu merasakan berbagai dorongan dan keinginan, dari perasaan marah sampai cinta, dari sedih sampai bahagia, dan dari kekecewaan yang mendalam sampai kepuasan yang mendalam pula.
- 10) Mampu menikmati dirinya secara utuh dalam berbagai kegiatan yang meliputi pekerjaan, permainan, ungkapan diri yang kreatif, persahabatan, atau sekedar pengisi waktu.
- 11) Peka pada kebutuhan orang lain, pada kebiasaan sosial yang telah diterima dan terutama sekali pada gagasan bahwa ia tidak bisa bersenang-senang dengan mengorbankan orang lain.

Sikap diri yang positif berbeda dengan kesombongan atau keegoisan, konsep diri yang positif lebih mengarah pada penerimaan diri secara apa adanya dan mengembangkan harapan yang realistis sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Berdasarkan ulasan tersebut dapat disimpulkan bahwa individu yang mempunyai konsep diri yang positif merupakan orang yang mampu menikmati apa yang ada dalam dirinya baik kekurangan maupun kelebihan, mampu menerima saran dan kritik ataupun pujian dari orang lain, tanpa merasa tersinggung, puas terhadap keadaan diri dan yakin akan kemampuannya meraih cita-cita.

b. Konsep diri negatif

Konsep diri negatif merupakan penilaian yang negatif terhadap diri. Pada individu yang mempunyai konsep diri yang negatif, informasi baru tentang dirinya hampir pasti menjadi penyebab kecemasan, rasa ancaman terhadap diri. Apapun yang diperoleh tampaknya tidak berharga dibandingkan dengan apa yang diperoleh orang lain. Ia selalu merasa cemas dan rendah diri dalam pergaulan sosialnya karena tiadanya perasaan yang menghargai pribadi dan penerimaan terhadap dirinya.

Calhoun dan Acocella (1990) membedakan konsep diri yang negatif menjadi dua tipe, yaitu:

1) Pandangan individu tentang dirinya sendiri benar-benar tidak teratur. Individu tersebut tidak benar-benar tahu siapa dirinya, apa kelemahan dan kelebihanannya atau apa yang ia hargai dalam kehidupannya.

2) Pandangan tentang diri yang terlalu kaku, stabil atau teratur. Hal ini bisa terjadi sebagai akibat didikan yang terlalu keras dan kepatuhan yang terlalu kaku. Di sini, individu menerapkan aturan yang terlalu keras pada dirinya sehingga tidak dapat menerima sedikit saja penyimpangan atau perubahan dalam kehidupannya.

Konsep diri negatif juga memiliki ciri-ciri tersendiri seperti yang disebutkan oleh Brooks dan Emmert (dalam Rakhmat 1994) yakni :

1) Peka pada kritik, orang seperti ini sangat tidak tahan terhadap kritik yang diterimanya dan mudah marah. Koreksi terhadap dirinya sering dipersepsi sebagai usaha yang menjatuhkan harga dirinya.

2) Responsif terhadap pujian, meskipun orang ini berpura-pura menghindari pujian, ia tidak dapat menyembunyikan antusiasmenya pada waktu menerima pujian. Segala macam “embel-embel” yang menunjang harga dirinya menjadi pusat perhatiannya.

3) Sikap hiperkritis, bersamaan dengan kesenangannya terhadap pujian, merekapun bersikap kritis terhadap orang lain. Ia selalu mengeluh, mencoba meremehkan apapun dan siapapun. Tidak sanggup mengungkapkan penghargaan atau pengakuan pada kelebihan orang lain.

4) Cenderung merasa tidak disenangi orang lain, ia merasa tidak diperhatikan oleh orang lain, maka karena itulah ia bereaksi pada oranglain sebagai musuh, sehingga ia tidak pernah dapat melahirkan kehangatan dan keakraban persahabatan. Ia tidak akan pernah menyalahkan dirinya, tetapi ia akan menganggap dirinya sebagai korban dari sistem sosial yang tidak keras.

5) Bersifat pesimis terhadap kompetisi, orang tersebut enggan bersaing dengan orang lain dalam membuat prestasi. Ia menganggap tidak akan berdaya melawan persaingan yang merugikan dirinya. Rakhmat, J. Psikologi Komunikasi. 1994, CV Remaja Karya. Bandung

Orang yang memiliki kosep diri yang negatif selalu memandang negatif pada berbagai hal. Ia merasa tidak puas dengan apa yang dimiliki dalam hidup dan selalu merasa kurang, namun merasa tidak cukup mempunyai kemampuan untuk meraih cita-cita yang diinginkan. Individu tersebut merasa rendah dan tidak mau mengakui kelebihan orang lain, ia tidak dapat menerima apabila ada orang yang lebih segalanya darinya. Oleh karena itu ia selalu mengikuti apa yang dikerjakan oleh orang lain.

Dari uraian mengenai bentuk-bentuk konsep diri diketahui bahwa terdapat perbedaan mendasar antara konsep diri yang negatif dan konsep diri yang positif. Konsep diri negatif merupakan penghambat utama dalam berperilaku yang menyebabkan individu tersebut tidak dapat obyektif memandang diri dan potensi-potensinya. Konsep diri yang baik adalah konsep diri yang positif, berisi pandangan-pandangan yang obyektif terhadap kelebihan dan kekurangan diri.

Konsep diri yang positif merupakan konsep diri yang ideal yakni konsep diri yang berisi tentang bagaimana ia seharusnya, tetapi lebih mengarah pada kesesuaian antara harapan dengan penerimaan terhadap keadaannya saat ini.

B. *Body Dysmorphic Disorder*

1. Pengertian *Body Dysmorphic Disorder*

Body Dysmorphic Disorder (BDD) awalnya dikategorikan sebagai *dysmorphophobia*. Istilah tersebut untuk pertama kalinya dimunculkan oleh seorang dokter Italia yang bernama Morselli pada tahun 1886. *Dysmorphophobia* berasal dari bahasa Yunani, “*dysmorph*” yang berarti *misshapen* dalam bahasa Inggris. Kemudian namanya diresmikan oleh *American Psychiatric Classification* menjadi *Body Dysmorphic Disorder* (BDD). Sebenarnya, sejak Freud praktek sudah disinyalir mengenai gejala ini yang oleh Freud sendiri dinamakan sebagai ‘*wolf man*’. Karena gejala *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) tersebut terjadi pada seorang pria bernama Sergei Pankejeff yang mempunyai masalah dengan kecemasan terhadap bentuk hidungnya.

Istilah *Body Dysmorphic Disorder* (BDD), secara formal juga tercantum dalam *Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorder* (4th Ed), untuk menerangkan kondisi seseorang yang terus menerus memikirkan kekurangan fisik minor atau bahkan *imagine defect*. Akibatnya, individu itu tidak hanya merasa tertekan, bahkan kondisi tersebut melemahkan taraf fungsinya individu dalam kehidupan sosial, pekerjaan atau bidang kehidupan lainnya (misalnya, kehidupan keluarga dan perkawinan).

Media kadang menyebutnya sebagai “*imagined ugliness syndrome*”. *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) dimasukkan ke dalam DSM IV di bawah *somatization disorders*. Keduanya merupakan gangguan tubuh (*somatoform*) yang disebabkan oleh pengaruh psikologis dan kesulitan emosional yang ditunjukkan dengan bentuk-bentuk perilaku tubuh tertentu. Kata “*soma*” berasal dari bahasa Yunani yang memiliki persamaan istilah dengan “*body*”.

Somatoform disorders merupakan lima gangguan besar yang saling berhubungan (Bruno, 1989). Penjelasan sebagai berikut:

- a) *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) merupakan bentuk gangguan mental yang mempersepsi tubuh dengan ide-ide bahwa dirinya memiliki kekurangan yang berarti pada wajah dan badannya sehingga kekurangan itu membuatnya tidak menarik.
- b) *Conversion disorder* adalah suatu kapasitas kerusakan fisik yang disebabkan oleh konflik emosional.
- c) *Hypochondriasis* diartikan sebagai karakteristik gangguan mental yang kronis dan kecemasan yang irrasional mengenai kesehatan.
- d) *Somatization disorders* adalah kerusakan fisik yang ditandai oleh adanya kondisi saraf yang lemah dan kecapaian yang terus-menerus karena konflik psikis.
- e) *Somatoform pain disorders* merupakan gangguan perasaan sakit tanpa alasan yang jelas.

Para ahli memberikan pengertian untuk istilah BDD sebagai berikut.

- a) Menurut Watkins (2006), *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) adalah keasyikan dengan kekurangan fisik yang imajiner pada penampilan atau perhatian yang sangat berlebihan terhadap kekurangan yang sebenarnya tidak begitu berarti.
- b) *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) merupakan salah satu *body image disturbance* yang diartikan oleh Thompson (2002) sebagai taksiran terlalu tinggi terhadap ukuran tubuh tertentu ketika dibandingkan dengan ukuran yang objektif.
- c) *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) adalah gangguan mental yang diartikan sebagai keasyikan seseorang terhadap perasaan kekurangan penampilannya (Veale).

Secara klinis, *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) merupakan bagian dari *obsessive-compulsive disorder* (Watkins, 2006; Thompson, 2002). Kartini Kartono (1985:104) menjelaskan mengenai *Obsessive-Compulsive Disorder* (OCD) sebagai berikut;

Simptom reaksi *obsessif-compulsif* ialah kekacauan psikoneurotik dengan kecemasan-kecemasan, yang berkaitan dengan pikiran-pikiran yang tidak terkontrol, dan berhubungan dengan impuls-impuls repetitive untuk melakukan suatu perbuatan. Penderita sadar kalau pikiran dan kecemasan itu sia-sia, tidak pantas/tidak perlu, abnormal, absurd dan tidak mungkin. Namun ia tidak mampu mengontrolnya..

Secara sederhana, seorang yang terkena gangguan *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) selalu mencemaskan penampilan karena merasa memiliki kekurangan pada tubuhnya (*body*

image yang negatif). *Body image* adalah suatu pandangan internal seseorang mengenai penampilannya. “*Body image is an internal view of one’s own appearance*” (Thompson, 2002). *Body image* juga mengandung arti sebagai persepsi dan penilaian tubuh, fungsi fisik, dan penampilan seseorang terhadap dirinya sendiri (Taylor, 2003:525). Menurut Roberta Honigman & David J. Castle, *body image* adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya; bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dia pikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas bagaimana ‘kira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya. Sebenarnya, apa yang dia pikirkan dan rasakan, belum tentu benar-benar merepresentasikan keadaan yang aktual, namun lebih merupakan hasil penilaian diri yang subyektif.

Definisi Body Dysmorphic Disorder (BDD) dapat diindikasikan dengan gejala ketidakpuasan tingkat tinggi terhadap tubuh, pemikiran negative atau hubungan kognisi terhadap bagian-bagian tubuh tertentu atau bahkan tingkatan yang tinggi dari penghindaran situasi sosial yang disebabkan perasaan-perasaan negatif mengenai tubuh. “*These measure may indicate high levels of body dissatisfaction, negative thoughts, or cognitions associated with certain body parts, or even high levels of social avoidance due to negative feelings about the body*” (Thompson, 2002).

Dengan demikian, *Body Dysmorphic Disorder (BDD)* adalah gangguan pada seseorang yang mengalami ketidak-puasan terhadap beberapa bagian tubuh dengan tingkat yang tinggi, kecemasan yang ditunjukkan dengan perilaku *obsesif-kompulsif*, pikiran dan perasaan yang negatif mengenai tubuh, serta menghindari hubungan dan situasi sosial.

2. Teori *Body Dysmorphic Disorder (BDD)*

Body Dysmorphic Disorder (BDD) mencakup pikiran, perasaan, perilaku dan hubungan sosial. Penderita *Body Dysmorphic Disorder (BDD)* biasanya memfokuskan tidak hanya pada bagian tubuh tertentu, tetapi lebih ke bagian-bagian tubuh yang lain pula. Itulah yang membedakannya dengan *eating disorder/bulimia nervosa/anorexia nervosa* yang biasanya menyangkut gangguan kecemasan mengenai ukuran dan berat badan. Bagian-bagian tubuh yang sering dikeluhkan dan dicemaskan adalah rambut, hidung, kulit, gigi, alat kelamin, struktur wajah, kaki, pipi, lengan, bibir, dagu, perut, pinggang, pinggul, paha, alis mata, kepala, telinga, dada, bekas luka, dan ukuran tinggi atau berat badan.

Body Dysmorphic Disorder (BDD) tidak teridentifikasi pada kecemasan penampilan yang ringan. Karena pada kenyataan yang ditunjukkan dengan hasil penelitian, 30-40% warga Amerika mempunyai perasaan demikian. Orang yang mempunyai gangguan *body image* dengan kecemasan dan depresi dalam jangka waktu relatif singkat pun tidak dapat didiagnosis sebagai indikator *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) (Watkins, 2006).

Penderita *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) menghabiskan waktunya berjam-jam per hari untuk memfokuskan perhatian pada kekurangan imajiner yang dirasakannya. Untuk menegaskan diagnosis mengenai *Body Dysmorphic Disorder* (BDD), dapat diukur dari tingkat *distress* yang signifikan, hubungan sosial yang buruk, misalnya sampai enggan sekolah atau bekerja, dan penurunan kepribadian serta peran sosial.

3. Aspek *Body Dysmorphic Disorder* (BDD)

a. Ketidakpuasan Terhadap bagian Tubuh

Ketidakpuasan sosok tubuh sendiri memiliki beberapa pengertian. Menurut Rosen dan Reiter (dalam Asri dan Setiasih, 2006) ketidakpuasan sosok tubuh adalah keterpakuan pikiran akan penilaian yang negative terhadap tampilan fisik dan adanya perasaan malu dengan keadaan fisiknya ketika berada di lingkungan sosial. Ketidakpuasan sosok tubuh dapat diartikan sebagai pikiran dan perasaan negative di mana seseorang sangat tergantung dengan tubuh dan membuatnya menarik. Bahkan secara sederhana dapat dikatakan bahwa tubuh hanya berdasarkan tampilan saja (Kimberly, dkk, 2007).

Ketidakpuasan sosok tubuh juga diartikan sebagai evaluasi negatif terhadap tubuh terkait dengan bentuk tubuh atau berat badan. Ketidakpuasan sosok tubuh sendiri dianggap sebagai komponen pengganggu dalam berpenampilan (Sin dan Birchy, 2006).

Berdasarkan pengertian-pengertian di atas ketidakpuasan sosok tubuh dapat didefinisikan sebagai perasaan tidak puas terhadap keseluruhan tubuh maupun karakteristik bagian tubuh sehingga timbul perasaan malu ketika berada di lingkungan sosial.

b. Kecemasan yang Ditunjukkan dengan perilaku Obsesif-Kompulsif

Menurut Katherine Phillips *body dysmorphic disorder* (BDD) pada umumnya mulai tampak ketika seorang individu dalam masa remaja atau pun awal masa dewasa (bisa jadi berawal sejak masa kecil, namun selama ini tidak pernah terdeteksi). Pada masa inilah individu semakin memperhatikan perubahan yang terjadi pada dirinya (ukuran dan bentuk

tubuh). Sangatlah wajar, jika remaja memperhatikan dan mencemaskan penampilannya, apalagi perubahan fisik yang semakin berubah.

Normalnya, kecemasan itu bersifat sementara dan akan memudar dengan sendirinya ketika remaja mampu membangun rasa percaya diri yang positif dan realistic-kongkrit melalui aktivitas dan pengalaman sehari-hari. Namun, ada juga yang semakin tenggelam dalam kepanikan dan kecemasan, karena mereka sangat menginginkan penampilan yang ideal, kecantikan, kelangsingan atau bahkan bagi remaja laki-laki menginginkan terlihat kekar dengan memiliki bentuk tubuh yang proporsional, karena yang menjadi satu-satunya tolak ukur dalam hal ini adalah ideal diri (Rini, 2004; available at: [http:// www.e-psikologi.com](http://www.e-psikologi.com), 15 September 2012).

Remaja yang mengalami ketidakpuasan sosok tubuh seringkali menyamarkan bentuk tubuh dari keadaan yang sebenarnya. Hal ini dilakukan untuk menenangkan hati.

c. Pikiran dan Perasaan Negatif Mengenai Tubuh

Remaja yang mengalami ketidakpuasan sosok tubuh akan menilai secara negative bentuk tubuhnya baik secara keseluruhan maupun bagian dari tubuhnya. Dampak lain yang disebabkan oleh pikiran dan perasaan yang negatif mengenai tubuh adalah berpikiran untuk melakukan diet yang berlebihan, tidak sesuai dengan standar kesehatan, melakukan olahraga sampai membuat tubuh lemas, bahkan tak jarang untuk melakukan bedah plastik. Selain itu cara instan lainnya yang digunakan para wanita dalam mengatasi ketidakpuasan sosok tubuh (khususnya bagian wajah) ialah suntik *botox*. Menurut Samuel (2008), jika suntik *botox* tidak dilakukan dengan tepat akan mengakibatkan mata menjadi juling, kelumpuhan otot pernapasan, dan terjadi aspirasi *pneumonia* akibat makanan dan cairan masuk ke saluran napas dan paru-paru.

d. Menghindari Situasi dan Hubungan Sosial

Pada umumnya, remaja yang mengalami ketidakpuasan sosok tubuh akan merasa malu terhadap tubuhnya bila bertemu ataupun berada di dalam lingkungan sosial. Hal ini dikarenakan individu tersebut merasa orang lain selalu memperhatikan tampilannya, sering merasa malas untuk mengikuti aktivitas sosial yang berhubungan dengan orang lain. Bahkan

tidak jarang remaja melakukan penghindaran situasi sosial (di lingkungan bermain, kampus) dan hubungan sosial dengan cara menarik diri dan lebih bersikap apatis terhadap sekitar.

4. Gejala *Body Dysmorphic Disorder* (BDD)

Bentuk-bentuk perilaku yang mengindikasikan *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) (menurut Watkins, 2006; Thompson, 2002; Wikipedia, 2006; Weinschenker, 2001; dan David Veale) adalah sebagai berikut:

- a. Secara berkala mengamati bentuk penampilan lebih dari satu jam per hari atau menghindari sesuatu yang dapat memperlihatkan penampilan, seperti melalui cermin atau kamera.
- b. Mengukur atau menyentuh kekurangan yang dirasakannya secara berulang-ulang.
- c. Meminta pendapat yang dapat mengukuhkan penampilan setiap saat.
- d. Mengkamufleskan kekurangan fisik yang dirasakannya.
- e. Menghindari situasi dan hubungan sosial.
- f. Mempunyai sikap obsesi terhadap selebritis atau model yang mempengaruhi idealitas penampilan fisiknya.
- g. Berpikir untuk melakukan operasi plastik.
- h. Selalu tidak puas dengan diagnosis *dermatologist* atau ahli bedah plastik.
- i. Mengubah-ubah gaya dan model rambut untuk menutupi kekurangan yang dirasakannya.
- j. Mengubah warna kulit yang diharapkan memberi kepuasan pada penampilan.
- k. Berdiet secara ketat dengan kepuasan tanpa akhir.

Weinschenker (2001) menyatakan bahwa kecemasan, rasa malu dan juga depresi acapkali merupakan konsekuensi dari gangguan ini.

5. Faktor Penyebab *Body Dysmorphic Disorder* (BDD)

Faktor-faktor yang mempengaruhi ketidakpuasan tubuh seseorang, menurut Brem (dalam Cahyaningtyas 2009:25) adalah:

- a. *First Impression Culture*

Adalah cara pandang sebuah penampilan yang dilihat dari aspek lingkungan budaya, lingkungan sering kali menilai seseorang berdasarkan cara berpakaian, cara berbicara, cara berjalan dan penampilan fisik. Tampilan yang baik sering diasosiasikan dengan status yang lebih tinggi, kesempatan yang lebih luas untuk dapat menarik pasangan dan kualitas positif lainnya. Cari dari *first impression culture* adalah cara pandang tentang standar kecantikan yang dapat dilihat dari penampilan fisik yang dianggap ideal, persepsi keliru tentang standar kecantikan, cara berbicara atau tutur kata dengan baik, cara berjalan, dan penampilan berpakaian serta konsep-konsep kecantikan secara keseluruhan.

b. Standar Kecantikan yang Tidak Mungkin Dicapai

Keraguan atau ketidakpuasan pada bentuk fisik dari seseorang. Setiap budaya memiliki standar kecantikan yang berbeda. Banyaknya perempuan yang mengalami ketidakpuasan sosok tubuh disebabkan oleh adanya kesenjangan antara tubuh ideal yang didasarkan pada budaya yang berlaku (dimana tubuh ideal bagi perempuan adalah sangat kurus) dengan tubuh yang dimilikinya (banyaknya perempuan memiliki tubuh yang gemuk dari standar). Ciri standar kecantikan yang tidak mungkin dicapai, pertama adalah seseorang yang memiliki tubuh yang gemuk, hidung tidak mancung, kulit tidak putih. Kedua, membandingkan penampilan diri sendiri dengan orang yang di lingkungan yang jauh dengan standar diri sendiri (kecantikan)

c. Rasa Tidak Puas yang Mendalam terhadap Kehidupan dan Diri Sendiri

Tingkat kepuasan terhadap sosok tubuh yang tinggi diasosiasikan dengan tingkat harga diri sosial yang tinggi pula. Beberapa ahli dari *body image* percaya bahwa ketidakpuasan terhadap sosok tubuh terutama apabila diikuti dengan adanya perasaan benci terhadap tubuhnya merupakan suatu ekspresi dari harga diri yang rendah. Tubuh merupakan bagian yang terlihat (bagian yang kongkret), sehingga apabila seseorang merasa ambivalen terhadap dirinya, mereka juga akan merasa ambivalen terhadap tubuhnya. Ciri dari rasa tidak puas yang mendalam terhadap kehidupan dan diri sendiri adalah perasaan tidak puas terhadap kehidupan (harga diri) dan rasa tidak puas terhadap diri sendiri.

d. Rasa Percaya Diri yang Kurang

Rasa percaya diri adalah mengenai berapa besar mereka menghargai diri mereka, kebanggaan yang mereka rasakan dan betapa berharganya perasaan tersebut. Apabila remaja wanita memiliki rasa percaya diri yang rendah akan mengalami ketidakpuasan pada bentuk tubuh. Ciri-ciri rasa percaya diri yang kurang biasanya remaja menutup diri dari lingkungan sekitar dan menarik diri dari lingkungan.

e. Perasaan Kegemukan yang Berlebihan

Remaja yang memiliki berat badan yang tidak ideal cenderung mempunyai pikiran, dan perasaan yang negative mengenai tubuhnya, mereka beranggapan bahwa berat badan yang dimilikinya tidak proposional, dan berfikir mengalami kegemukan atau kurus. Remaja yang mengalami kegemukan lebih banyak disebabkan karena adanya perasaan bahwa mereka memiliki berat badan yang melebihi batas normal. Ciri-ciri remaja yang memiliki perasaan kegemukan yang berlebih adalah merasa berat badan tidak standar dan proporsi berat badan tidak sesuai dengan tinggi tubuh tidak ideal, caranya dengan selalu menutupi bagian yang dianggap gemuk dengan menggunakan jaket, memakai pakaian yang longgar agar tampak kurus.

f. Emosi yang Negatif

Adalah gerakan atau ungkapan perasaan yang keluar dari dalam diri seseorang. Dalam Kamus Konseling (Sudarsono, 1996), emosi digambarkan sebagai suatu keadaan yang komplek dari organism, perasaan yang disertai dengan perubahan-perubahan dalam organ tubuh yang sifatnya luas, biasanya ditandai oleh perasaan yang kuat yang mengarah kesuatu bentuk perilaku tertentu, erat kaitannya dengan kondisi tubuh, denyut jantung, sirkulasi dan pernafasan. Sebagaimana penelitian para ahli, rasa tidak puas akan tubuh sendiri berhubungan dengan emosi. Seperti yang diungkapkan oleh Hidayah (2003, dalam Cahyaningtyas 2009:26) bahwa kekacauan pikiran dan perasaan berkaitan dengan emosi. Menurut Goleman (1996) remaja yang belum mempunyai kecerdasan emosi akan seperti mudah marah, mudah terpengaruh, mudah putus asa, dan sulit mengambil keputusan dengan memotivasi diri sendiri. Hal senada juga diungkapkan oleh Santrock (2002:245) yang menyatakan bahwa pada masa remaja (khususnya remaja putri) sering mengalami rasa tidak puas akan tubuhnya, karena secara emosi remaja putrid belum menerima fisik mereka yang berubah. Secara umum emosi dikategorikan menjadin dua jenis yaitu emosi dasar positif dan emosi dasar negative. Emosi dasar positif adalah perasaan berupa sukacita (*joy*), yakin/

percaya (*trust/ faith*), pengharapan (*hope*), syukur (*praise*), berbelas rasa (*compassion*), mau mengerti dan menerima (*willingness to understand and to accept*). Sedangkan emosi dasar negative adalah perasaan berupa dengki, dendam, iri, kejam, menolak dan tak mau mengerti. Emosi jenis ini merupakan kekuatan *nekrofilik* karena dapat menjadi kekuatan yang bersifat merugikan dan mematikan. Ciri-ciri emosi yang negative mengenai tubuh antara lain mempersepsikan bentuk tubuh tidak tepat, merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh.

g. Objektivikasi Diri

Menurut Strelan dan Hargreves (Suprpto dan Aditomo, 2007 dalam Cahyaningtyas 2009:26) objektivitas diri sebagai salah satu faktor mengapa perempuan cenderung mengembangkan ketidapuasan sosok tubuh. Objektivitas diri adalah pikiran dan penilaian individual tentang tubuh yang lebih berasal dari perspektif orang ketiga, berfokus pada atribut tubuh yang tampak, seperti bagaimana penampilan saya.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *body dismorphic disorder (BDD)* adalah *first impression culture*, standar kecantikan yang tidak mungkin dapat dicapai, rasa tidak puas yang mendalam terhadap kehidupan dan diri sendiri, rasa percaya diri yang kurang, perasaan kegemukan yang berlebihan, motivasi untuk menarik perhatian, dan objektivikasi diri.

C. Hubungan Konsep Diri dengan *Body Dismorphic Disorder (BDD)*

Konsep diri merupakan bagian yang penting dari kepribadian seseorang, yaitu sebagai penentu bagaimana seseorang bersikap dan bertindak laku. Dengan kata lain jika kita memandang diri kita tidak mampu, tidak berdaya dan hal-hal negatif lainnya, ini akan mempengaruhi kita dalam berusaha. Hal itu juga berlaku sebaliknya jika kita merasa diri kita baik, bersahabat maka perilaku yang kita tunjukkan juga akan menunjukkan sifat itu, misalnya dengan rajin menyapa teman atau menolong orang lain.

Pada masa remaja terjadi permasalahan seputar perubahan fisik. Hanya sedikit remaja yang merasa puas dengan tubuhnya. Ketidakpuasan lebih banyak dialami dibeberapa bagian tubuh tertentu. Kegagalan merasa puas terhadap tubuh (*kateksis tubuh*) menjadi salah satu penyebab timbulnya konsep diri yang kurang baik. Remaja dengan konsep diri positif lebih akan mengembangkan alternatif yang menguntungkan efek sejak saja sehingga ia lebih

berpeluang menampilkan tingkah laku yang lebih produktif. Remaja dengan konsep diri negatif biasanya takut untuk mencoba. Kondisi ini tentu saja menghambat pengembangan diri.

Fenomena yang semakin berkembang adalah pencitraan media yang mampu menerapkan standar fisik yang ideal. Kecantikan dan ketampanan merupakan bagian provokasi produk industri dan jasa yang dijadikan sebagai *icon*. Berbagai merk kosmetik, *gymnastic*, *fashion* yang *up to date* mengalir deras di pasaran. Dengan alasan bahwa pencitraan diri muncul kepermukaan dengan konsep cantik dan tampan yang dipaparkan media sangat berlebihan. Pandangan cantik dan tampan muncul manakala seseorang terlihat berkulit putih, mempunyai bentuk tubuh yang ideal (hidung mancung, berkulit mulus, dan sebagainya). Akibatnya, sejumlah orang merasakan adanya kesenjangan antara gambaran tubuh (*body image*) yang ideal dengan gambaran tubuh yang sebenarnya. Pandangan salah itulah yang membuat pergeseran pemikiran dan pengertian mengenai kecantikan atau ketampanan sehingga remaja dapat terperosok kearah *body dysmorphic disorder* apabila remaja tidak mempunyai konsep diri dan menerima dirinya dengan positif.

Konsep diri yang didalamnya terdapat dimensi fisik tentu saja berpengaruh terhadap perkembangan *body image*. Apabila mahasiswa memiliki konsep diri yang tinggi, maka mereka mengembangkan *body image* positif yang berarti mereka memiliki persepsi positif mengenai diri mereka sehingga mereka merasa puas dengan penampilan fisik mereka dan bisa melalui tugas perkembangannya yaitu menerima kondisi fisik dan memanfaatkannya secara efektif. Akan tetapi, jika mahasiswa memiliki konsep diri yang rendah, maka mereka merasa tidak puas terhadap penampilan fisik mereka dan mengembangkan *body image* negative yang berarti mereka mengalami distorsi *body image* atau biasa disebut sebagai gangguan *body dysmorphic* yang merupakan bentuk gangguan mental yang mempersepsi tubuh dengan ide-ide bahwa dirinya memiliki kekurangan dalam penampilan sehingga kekurangan itu membuatnya tidak menarik.

Mereka memiliki ketidakpuasan akut terhadap beberapa bagian tubuh tertentu yang membuat mereka merasa sangat terganggu dan tidak nyaman dengan penampilan fisik mereka hingga mereka mengalami distress dan penurunan fungsi sosial (*American Psychiatric Association*, 2000). Sehingga, secara tidak langsung remaja putri yang memiliki konsep diri rendah akan memiliki kecenderungan *body dysmorphic disorder*.

Dari penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa konsep diri memiliki hubungan dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* melalui *body image*. Mahasiswa yang memiliki konsep diri rendah akan merasa tidak puas dengan penampilan fisik mereka dan meningkatkan *body image* negative yang berarti mereka mengalami distorsi *body image* atau *body dysmorphic disorder*. Sehingga secara tidak langsung mahasiswa yang memiliki konsep diri rendah akan memiliki kecenderungan *body dysmorphic disorder* dan begitupun sebaliknya.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis menurut Suryabrata adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian, yang kebenarannya masih harus diuji secara empiris (Suryabrata, 2005:21). Berdasarkan pada teori di atas maka dapat di tarik hipotesis yaitu ada hubungan negatif antara Konsep diri dengan *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) pada mahasiswa 2012 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maliki Malang artinya jika tingkat Konsep diri tinggi maka *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) rendah sebaliknya jika tingkat Konsep diri rendah maka tingkat *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) pada mahasiswa 2012 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maliki Malang tinggi.