

2. TINJAUAN KEPUSTAKAAN

2.1 Harga Diri

2.1.1 Definisi Harga Diri

Menurut Coopersmith (1967) harga diri adalah:

“By self esteem we refer to the evaluation which the individual makes and customarily maintains with regard to himself; it expresses an attitude of approval or disapproval and indicates the extent to which the individual believes himself to be capable, significant, successful and worthy. Self esteem is a personal judgement of worthiness that is expressed in the attitude the individual holds towards himself.”

Frey & Curlock (1984) menyatakan bahwa harga diri (*self esteem*) adalah:

“Self esteem is evaluative term, it refers to negative, positive, neutral, ambiguous judgment that one places on the self concept. Self esteem is not self love, but the evaluation one places on the self concept.”

Menurut Atwater & Duffy (2002), harga diri adalah:

“Self esteem is the personal evaluation of ourselves and the resulting feelings of worth associated with our self concept.”

Coopersmith dalam Burns, R.B (1993) menyebutkan harga diri mengacu kepada evaluasi seseorang tentang dirinya sendiri, baik positif maupun negatif dan menunjukkan tingkat di mana individu meyakini dirinya sendiri sebagai individu yang mampu, penting, berhasil dan berharga. Dengan kata lain, harga diri merupakan penilaian individu tentang dirinya yang diekspresikan melalui tingkah lakunya sehari-hari.

Dari beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa harga diri adalah evaluasi terhadap perasaan dan penilaian individu tentang dirinya. Harga diri berpengaruh besar terhadap harapan individu, tingkah laku dan penilaian individu tentang dirinya sendiri dan orang lain. Penilaian tersebut mencerminkan sikap penerimaan atau penolakan terhadap diri dan seberapa jauh individu percaya bahwa dirinya berharga.

2.1.2 Komponen Harga Diri

Menurut Felker (1974), komponen dari harga diri adalah:

- a. *Feeling of belonging*, yaitu perasaan individu bahwa dirinya merupakan bagian dari suatu kelompok dan individu tersebut diterima oleh anggota kelompok lainnya. Ia akan memiliki penilaian yang positif akan dirinya jika ia merasa diterima dan menjadi bagian dari kelompok tersebut. Individu akan menilai sebaliknya jika ia merasa ditolak atau tidak diterima oleh kelompok tersebut.
- b. *Feeling of competence*, yaitu perasaan individu bahwa ia mampu melakukan sesuatu untuk mencapai hasil yang diharapkan. Jika ia berhasil mencapai tujuan maka ia akan memberikan penilaian yang positif terhadap dirinya. Selain itu, ia merasa percaya terhadap pikiran, perasaan dan tingkah laku yang berhubungan dengan kehidupannya (Frey & Carlock, 1987).
- c. *Feeling of worth*, yaitu perasaan individu bahwa dirinya berharga. Individu yang memiliki perasaan berharga akan menilai dirinya secara positif, merasa yakin terhadap diri sendiri, dan mempunyai harga diri atau *self respect* (Frey & Carlock, 1987).

2.1.3 Pembentukan Harga Diri

Pembentukan harga diri terjadi sejak usia pertengahan kanak-kanak dan terus berkembang sampai remaja akhir. Harga diri tumbuh dari interaksi sosial dan pengalaman seseorang baik yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan yang akan membentuk harga diri menjadi harga diri positif atau negatif (Papalia, 1995). Harga diri cenderung stabil seiring bertambahnya usia, dengan asumsi perasaan remaja mengenai dirinya sendiri secara bertahap akan terbentuk seiring dengan bertambahnya waktu sehingga menjadi lebih tidak fluktuatif dalam menghadapi berbagai pengalaman yang berbeda (Steinberg, 1999).

2.1.4 Karakteristik Individu Berdasarkan Harga Diri

Coopersmith (1967), membagi tingkat harga diri individu menjadi dua golongan yaitu:

a. Individu dengan harga diri yang tinggi:

1. aktif dan dapat mengekspresikan diri dengan baik;
2. berhasil dalam bidang akademik dan menjalin hubungan sosial;
3. dapat menerima kritik dengan baik;
4. percaya pada persepsi dan reaksinya sendiri;
5. tidak terpaku pada dirinya sendiri atau hanya memikirkan kesulitannya sendiri;
6. memiliki keyakinan diri, tidak didasarkan atas fantasi, karena mempunyai kemampuan, kecakapan dan kualitas diri yang tinggi;
7. tidak terpengaruh oleh penilaian orang lain tentang kepribadiannya;
8. lebih mudah menyesuaikan diri dengan suasana yang menyenangkan sehingga tingkat kecemasannya rendah dan memiliki ketahanan diri yang seimbang.

b. Individu dengan harga diri yang rendah:

1. memiliki perasaan inferior
2. takut gagal dalam membina hubungan sosial
3. terlihat sebagai orang yang putus asa dan depresi
4. merasa diasingkan dan tidak diperhatikan
5. kurang dapat mengekspresikan diri
6. sangat tergantung pada lingkungan
7. tidak konsisten
8. secara pasif mengikuti lingkungan
9. menggunakan banyak taktik mempertahankan diri (*defense mechanism*)
10. mudah mengakui kesalahan

2.1.5 Faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri

Faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri antara lain:

a. Jenis kelamin.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja putri mudah terkena gangguan citra diri dibandingkan dengan remaja putra. Secara khusus, harga diri remaja putri rendah, tingkat kesadaran diri mereka tinggi dan citra diri mereka mudah terganggu dibandingkan dengan remaja putra (Rosenberg &

Simmons dalam Steinberg, 1999). Sebagai contoh, remaja putri lebih mudah sensitif tentang diri mereka, merasa khawatir tentang kemampuan mereka, menerima kekurangan diri dan peka terhadap penilaian orang lain. Hal ini terjadi karena remaja putri peduli dengan harga dirinya agar dapat diterima dengan kelompoknya (Steinberg, 1999).

b. Kelas sosial

Kelas sosial mempengaruhi perkembangan harga diri seseorang. Secara umum, remaja dari sosek bawah mempunyai harga diri yang rendah dibandingkan dengan yang berasal dari sosek atas (Rice, 1993). Penelitian menunjukkan bahwa sosek (pekerjaan, pendidikan, dan penghasilan) orang tua dari remaja merupakan penentu paling penting dari harga diri remaja tersebut. Namun demikian, menurut Rice (1993) sosek orang tua tidak semata-mata mengakibatkan rendahnya harga diri pada anak. Meskipun sosek dan penghasilan rendah namun harga diri orang tua mungkin saja tetap tinggi. Pada studi Richman, Clark & Brown dalam Rice (1993) di North Carolina, remaja putri dari sosek atas mempunyai harga diri yang rendah dibandingkan dengan sosek menengah bawah. Kondisi ini bisa terjadi karena sosek atas lebih banyak mendapatkan tekanan akademik oleh orangtua dan tuntutan dari teman sebaya (*peer*).

c. Lingkungan

Lingkungan juga sangat berpengaruh pada perkembangan harga diri individu. Dalam penjelasan ini, lingkungan terbagi dua yaitu lingkungan rumah dan lingkungan pergaulan. Notman dalam Frey & Carlock (1987) mengatakan bahwa lingkungan pergaulan mendorong remaja putri untuk menekan/menyembunyikan perasaan, agresi dan mengakibatkan kepasifan sehingga harga diri rendah. Remaja putri kurang menguasai diri dan kurang stabil terhadap perubahan lingkungan. Selain itu lingkungan rumah pun mempengaruhi harga diri. Rosenberg dalam Frey & Carlock (1987) mengungkapkan karakteristik orangtua dan lingkungan rumah berpengaruh pada perkembangan harga diri anak. Anak yang diasuh dengan gaya *authoritarian* dan dengan kekerasan fisik untuk mendisiplinkan anak, akan memiliki harga diri yang rendah.

2.1.6 Pentingnya Harga Diri bagi Remaja

Rosenberg dalam Frey & Carlock (1987) mengemukakan tiga alasan utama pentingnya perkembangan harga diri pada masa remaja.

1. Masa remaja akhir adalah masa pengambilan keputusan yang penting dalam hidup seseorang, seperti keputusan berkarier, mencari pasangan hidup, menikah, dan membentuk keluarga.
2. Masa remaja adalah masa status yang ambigu (membingungkan) karena sering diperlakukan sebagai anak-anak, tetapi kadang-kadang dituntut sebagai orang dewasa.
3. Masa remaja adalah masa yang penuh dengan perubahan yang cepat, baik perubahan fisik (seperti tinggi badan, berat badan) maupun perubahan dalam pertumbuhan karakteristik seksual. Secord dan Jourad dalam Frey & Carlock (1987) menemukan bahwa perasaan dan penilaian seseorang tentang tubuh secara utuh sangat berpengaruh pada perasaan dan penilaiannya tentang dirinya. Pada saat citra tubuh mengalami perubahan, harga diri seseorang juga ikut berubah, karena karakteristik fisik yang berubah juga mempengaruhi persepsi seseorang terhadap dirinya. Hal tersebut terjadi sewaktu masa remaja.

2.1.7 Pengukuran Harga Diri

Berbagai macam pengukuran harga diri menurut Robinson, Shaver & Wrightsman (1991) antara lain:

1. *The Self Esteem Scale* oleh Rosenberg pada tahun 1965. Alat ukur ini mengukur keberhargaan diri dan penerimaan diri individu secara global. Alat ukur ini terdiri dari 10 item dengan menggunakan skala likert.
2. *The Feeling of Inadequacy Scale* oleh Janis & Field pada tahun 1959. Alat ukur ini mengukur kesadaran diri, ketakutan sosial dan perasaan kekurangan yang ada pada diri individu. Alat ukur ini terdiri dari 32 item dengan menggunakan skala likert.
3. *Self Esteem Inventory* oleh Coopersmith pada tahun 1967. Alat ukur ini mengukur harga diri secara global dari empat domain yang ada, yaitu:
 - Domain harga diri akademis: Mengukur rasa percaya diri, kemampuan dalam belajar dan kepatuhan individu pada setiap kegiatan di sekolah.

- Domain harga diri keluarga: Mengukur seberapa besar kedekatan anak dengan orang tua, dukungan orang tua kepada anak dan penerimaan orang tua terhadap anak.
- Domain harga diri sosial: Mengukur kemampuan individu untuk berhubungan dengan orang lain.
- Domain *general self*: mengukur penilaian individu terhadap kemampuannya secara umum.

Alat ukur ini terdiri dari 58 butir dengan pilihan jawaban Ya dan Tidak. Kebanyakan butir dapat disesuaikan dan digunakan untuk segala usia.

4. *Social Self Esteem* oleh Ziller, Hagey, Smith & Long pada tahun 1969. Alat ukur ini mengukur kondisi harga diri ketika berada dibawah tekanan dan berhubungan dengan hubungan sosial individu.

Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan alat ukur *Self Esteem Inventory* untuk mengukur harga diri, dengan alasan alat ukur tersebut mengevaluasi perilaku dari empat domain yang berhubungan dengan diri. Selain itu, alat ukur tersebut dapat digunakan oleh semua umur.

2.2 Citra Tubuh

2.2.1 Definisi Citra Tubuh

Menurut Thompson (1999) citra tubuh adalah:

“ body image is the term that has come to be widely accepted as the internal interpretation of your own outer appearance-your unique perception of your body”

Definisi lain menurut Atwater & Duffy (1999), citra tubuh adalah:

“ body image refers to the mental image we form of our own bodies. Body image has been expanded to include how we feel about our bodies as well as how satisfied or dissatisfied we are with our bodies”

Menurut Gallagher (dalam Bermudez, 1995) citra tubuh adalah:

“the usually conscious representation of several aspects of the body..the body as immediately perceived, the body as conceptually understood, and the body as an object of feelings and emotions”.

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa citra tubuh adalah perasaan dan penilaian individu terhadap bentuk tubuhnya (puas atau tidak puas) dan bagaimana ia mempunyai persepsi terhadap tubuhnya tersebut.

2.2.2 Komponen Citra Tubuh

Menurut Thomas F.Cash & Georgia K. Green (1986), komponen dari citra tubuh meliputi:

1. komponen afeksi yaitu perasaan individu terhadap penampilan tubuhnya, mencakup kepuasan dan evaluasi terhadap penampilan tubuh;
2. komponen kognitif yaitu keyakinan mengenai bentuk dan penampilan tubuh;
3. komponen tingkah laku, mencakup kegiatan-kegiatan yang dilakukan untuk memelihara atau mempertahankan penampilan.

Sedangkan menurut Thompson (1996), komponen citra tubuh antara lain:

1. Persepsi: berhubungan dengan ketepatan individu dalam mempersepsi atau memperkirakan ukuran tubuhnya.
2. Sikap : berhubungan dengan kepuasan individu terhadap tubuhnya, perhatian terhadap tubuhnya, evaluasi kognitif dan kecemasan individu terhadap penampilan tubuhnya.
3. Tingkah laku: menitikberatkan pada penghindaran terhadap situasi yang menyebabkan individu mengalami ketidaknyamanan yang berhubungan dengan penampilan fisik.

Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan komponen citra tubuh dari Thomas F.Cash & Georgia K. Green (1986), karena komponen tersebut digunakan oleh Thomas Cash pada alat ukur MBSRQ.

2.2.3 Dinamika Terbentuknya Citra Tubuh

Individu memiliki gambaran tersendiri tentang citra tubuhnya, meliputi gambaran tubuh yang dimilikinya, gambaran tubuh yang diinginkan (gambaran tubuh ideal) dan pandangan orang lain terhadap tubuhnya. Dengan adanya ketiga gambaran tersebut individu melakukan evaluasi diri dan membentuk penilaian terhadap citra tubuhnya. Bila persepsi seseorang tentang citra tubuhnya positif ia akan merasa puas dan ini meningkatkan harga diri. Sebaliknya, adanya persepsi

negatif terhadap tubuh individu akan mengakibatkan ketidakpuasan terhadap citra tubuhnya. Persepsi negatif ini dapat mengakibatkan gangguan citra tubuh, yang merupakan pandangan berlebihan mengenai bentuk tubuh (Herrin & Matsumoto, 2002). Gangguan ini berhubungan dengan beberapa aspek dari citra tubuh meliputi aspek perseptual, kognisi dan tingkah laku, dengan penjelasan sebagai berikut.

1. Aspek kognitif antara lain meliputi harapan yang tidak realistis terhadap penampilannya, seperti bermimpi berpenampilan seperti model.
2. Aspek tingkah laku antara lain berupa menghindari kejadian yang berhubungan dengan gambaran citra tubuh yang buruk.
3. Aspek afeksi antara lain berbentuk pengharapan yang berlebihan terhadap ukuran tubuh.

Gangguan citra tubuh ini dibagi menjadi dua bagian menurut Yarborough (2005), yaitu:

1. Distorsi citra tubuh

Distorsi citra tubuh terjadi apabila yang terganggu adalah komponen persepsi, dapat berupa *over-estimation* yang mempersepsikan tubuhnya lebih besar dari keadaan sesungguhnya ataupun *under-estimation*, yaitu mempersepsikan tubuhnya lebih kecil dari keadaan yang sesungguhnya.

2. Ketidakpuasan citra tubuh

Seseorang dikatakan mengalami ketidakpuasan citra tubuh apabila yang terganggu adalah komponen afeksinya. Kepuasan citra tubuh ini dapat terjadi pada semua individu dengan semua bentuk dan ukuran tubuh. Definisi ketidakpuasan citra tubuh meliputi keyakinan bahwa penampilan atau atribut fisik seseorang tidak sesuai dengan standar pribadinya. Ketidakpuasan terhadap tubuhnya dapat menyebabkan seseorang memiliki harga diri yang rendah, mengalami depresi dan kecemasan sosial serta disfungsi seksual (Cash & Grant dalam Thompson, 1996). Sementara itu, kepuasan citra tubuh adalah derajat kepuasan individu terhadap karakteristik tubuh/bagian dari tubuhnya. Seorang dapat dikatakan memiliki kepuasan citra tubuh apabila derajat kepuasan citra tubuhnya tinggi, dan sebaliknya.

Kepuasan dan ketidakpuasan citra tubuh pada individu dipengaruhi oleh beberapa faktor sebagai berikut.

1. Gender.

Pria cenderung menggunakan tubuhnya dengan aktif agar dapat menunjang aktivitasnya, sedangkan wanita lebih memandangi tubuhnya dari segi estetika dan bersifat evaluatif. Akibatnya, wanita memiliki kepuasan citra tubuh yang lebih rendah dibanding kaum pria. Kelompok remaja putri lebih memperhatikan perkembangan tubuhnya dibandingkan putra karena lebih terkait pada nilai-nilai yang ada dalam kehidupan. Perubahan perkembangan tubuh semakin intens ketika adanya stereotipe budaya dan remaja putri ingin memiliki penampilan yang ideal (Hurlock, 1973).

2. Berat badan dan derajat kekurusan/kegemukan.

Konsep citra tubuh berkaitan dengan derajat kekurusan/kegemukan tubuh individu (Powers dan Erikson, 1986). Remaja putri dengan berat badan berlebih tidak puas dengan citra tubuhnya dan begitupula sebaliknya. Bagi remaja dengan berat badan normal puas dengan citra tubuhnya. Ketidakpuasan itu tidak saja dikarenakan berat badan yang berlebih tetapi juga harapan akan bentuk badan ideal yang tidak sesuai dengan kenyataan. Dalam hal ini, berat badan dan ukuran badan disebutkan memiliki peranan penting dalam kepuasan citra tubuh pada wanita, terutama dalam budaya yang mementingkan penampilan.

3. Teman sepeergaulan (*peer*)

Teman sepeergaulan juga berpengaruh besar terhadap terbentuknya citra tubuh remaja dan ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Sekolah adalah tempat pertama remaja berinteraksi dengan teman-temannya. Menurut Oliver & Thelen (1996), persepsi akan bentuk tubuh yang kurus berhubungan dengan popularitas antara *peer* dan ini menjadi prediksi kuat adanya kepuasan atau ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Hal ini berarti, jika remaja tersebut bertubuh kurus dan mendekati bentuk tubuh proporsional akan populer, begitu pula sebaliknya.

4. Konsep diri

Konsep diri berpengaruh pada besarnya kepuasan citra tubuh yang dipersepsikan. Mereka yang memiliki harga diri positif tidak rentan terhadap penghinaan fisik yang dilakukan di lingkungannya (Thompson, 1996). Konsep

diri yang paling berhubungan dengan kepuasan citra tubuh adalah perbedaan antara citra diri dengan standar penilaian diri (Thompson, 1996). Dalam citra tubuhnya, individu mempelajari bagaimana cara mengorganisasikan dan mengintegrasikan pengalaman-pengalaman tubuhnya (Fisher dalam Bermudez, 1995). Pengalaman yang telah terorganisasi tersebut akan membentuk skema tentang tubuh, baik secara langsung maupun tidak langsung.

5. Media massa

Media massa mempunyai peranan yang sangat besar dalam menyebarkan informasi tentang standar tubuh ideal (dalam Heinberg, 1996). Dengan mengakses media massa (televisi, majalah, koran, internet, dll.) remaja dengan mudah mendapatkan contoh ideal dalam hal penampilan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Gortmaker & Colditz dalam Thompson (1996) dikatakan bahwa semakin banyak remaja menghabiskan waktu untuk menonton televisi akan semakin besar pengaruhnya pada penampilan mereka. Selain itu semakin sering remaja membaca majalah remaja ternyata juga berpengaruh pada gambaran penampilan yang ideal, yang mengakibatkan banyak dari mereka yang melakukan diet dan berolahraga untuk pembentukan badan yang ideal, sesuai gambar yang ada di majalah yang mereka baca.

2.2.4 Perkembangan Citra Tubuh pada Remaja

Remaja sangat memperhatikan perubahan fisik yang dialaminya. Mereka mementingkan penampilan fisik dan pembentukan tubuh sehingga mereka mendapatkan tubuh yang ideal. Proses pembentukan citra tubuh yang baru pada masa remaja merupakan bagian penting dari tugas perkembangan citra tubuh seseorang. Worsley dalam Frey & Carlock (1987) mengatakan bahwa citra tubuh pada masa remaja tampak lebih penting dan lebih berpengaruh pada perkembangan *self concept* dan *self esteem* pada remaja putri, dibandingkan remaja putra. Selain itu, remaja putri mempunyai kepuasan yang lebih rendah terhadap berat badan, tipe tubuh, dan merasa diri mereka tidak menarik dibandingkan remaja putra.

Pada penelitian Soraya Salim (1996) diketahui bahwa ranah kehidupan yang paling penting dan paling berpengaruh pada *self esteem* yang dimiliki remaja

adalah ranah penampilan diri, ranah daya tarik romantik dengan lawan jenis, ranah teman dekat dan ranah kompetensi kerja.

2.2.5 Pengukuran Citra Tubuh

Banyak alat ukur yang tersedia untuk mengukur citra tubuh (Thompson, J.K, 1990), beberapa diantaranya adalah:

1. *Body Shape Questionnaire* oleh Cooper, Taylor, Cooper dan Fairburn (1987). Alat ukur ini berfungsi untuk mengukur perhatian individu terhadap bentuk tubuhnya.
2. *Body Cathexis Scale* oleh Secord & Jourard (1953). Alat ukur ini berfungsi mengetahui representasi individu terhadap bentuk tubuhnya. Partisipan diminta untuk memberikan skor pada 46 bagian tubuh yang diinstruksikan.
3. *Multidimensional Body Self Relations Questionnaire* (MBSRQ) yang dikembangkan oleh Thomas F. Cash pada tahun 1989. Alat ukur ini merupakan *self report inventory* untuk mengukur aspek-aspek sikap individu mengenai citra tubuhnya dan variabel-variabel yang berkaitan dengan berat badan (Brown, dkk. dalam Sari, 2005). Total item yang ada adalah 69 item dengan 10 subkomponen. Alat ukur ini dapat digunakan untuk remaja dan dewasa (lebih dari 15 tahun). Aspek-aspek sikap itu adalah afektif, kognitif dan tingkah laku yang dikaitkan dengan citra tubuh. Komponen dari MBSRQ meliputi:
 - a. Komponen afektif, meliputi subkomponen evaluasi, tingkat kesukaan, pencapaian, dan kepuasan.
 - b. Komponen kognitif dan komponen tingkah laku digabung menjadi satu subkomponen yaitu subkomponen orientasi mengenai seberapa pentingnya atau tingkat perhatian yang diberikan seseorang terhadap penampilan, begitu pula dengan kegiatan yang dilakukan seseorang untuk meningkatkan atau memelihara penampilan.
 - c. Tiga hal yang berkaitan dengan tubuh seseorang, yaitu: penampilan fisik, kompetensi tubuh atau kebugaran.

Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan alat ukur MBSRQ dari T. Cash. Karena MBSRQ adalah inventori yang memiliki validitas tinggi untuk

mengukur citra tubuh. Selain itu, alat ukur ini mengukur berbagai komponen citra tubuh secara menyeluruh yang meliputi elemen kognitif, afeksi dan tingkah laku.

2.3 Remaja

Perkembangan remaja dimulai pada umur 11 tahun sampai dengan 20 tahun (Papalia et al, 2004). Perubahan dalam perkembangan remaja khususnya remaja putri antara lain ditandai oleh:

1. Transisi Fisiologis.

Elemen terpenting dari transisi fisiologis adalah pubertas. Pubertas meliputi perubahan penampilan fisik seperti terjadinya kematangan karakteristik seksual primer (seperti organ seksual dan reproduksi) dan sekunder (seperti payudara dan pertumbuhan rambut). Peningkatan tinggi dan berat badan juga terjadi secara bertahap. Pertumbuhan otot remaja putri lebih cepat dibandingkan remaja putra, begitu pula dengan peningkatan lemak yang mendorong remaja putri lebih memperhatikan berat badannya. Terkait dengan kepuasan citra tubuh, jarang sekali ditemukan remaja putri belasan tahun yang tidak merasa bahwa mereka terlalu pendek atau terlalu tinggi, terlalu gemuk atau terlalu kurus, tanpa menghiraukan penampilan fisik mereka yang sebenarnya (Atwater, 1983). Sebuah hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri lebih banyak mengeluh mengenai tubuhnya dibandingkan dengan remaja putra dan ini berlaku untuk semua tingkat, mulai dari sekolah menengah pertama sampai perguruan tinggi.

Citra tubuh juga merupakan salah satu aspek yang disoroti pada perkembangan remaja. Remaja lebih memperhatikan citra tubuh dibandingkan masa kanak-kanak. Secara spesifik, remaja putri lebih banyak mengalami masalah pada citra tubuh dibandingkan remaja putra. Hal ini terjadi karena adanya pertumbuhan fisik yang pesat dan penolakan dari budaya. Jika remaja mempunyai citra tubuh negatif dapat menyebabkan *eating disorder*. Ketidakpuasan remaja putri terhadap citra tubuh meningkat pada usia remaja madya, sementara itu remaja putra lebih puas dengan penampilannya karena perkembangan fisik diiringi oleh perkembangan otot (Papalia et al, 2004).

Hal-hal yang berhubungan dengan citra tubuh, seperti ketidakpuasan pada tubuhnya, keinginan untuk memiliki tubuh yang kurus seperti seorang model,

keinginan untuk dipandang menarik oleh lawan jenis dan sebagainya, pada akhirnya juga akan berdampak pada perkembangan diri remaja, terutama pada *self esteem*nya. Perkembangan ini mencakup bagaimana seseorang menilai dirinya sendiri dan sejauh mana tersebut akan menyukai dan menerima penilaiannya tersebut.

2. Transisi Kognitif.

Pada usia remaja, individu masuk pada periode formal operational. Pada periode ini remaja mampu mempertimbangkan semua kemungkinan untuk menyelesaikan suatu masalah dan mempertanggungjawabkannya berdasarkan suatu hipotesis. Remaja juga dapat memandang masalah dari beberapa sudut pandang dan menyelesaikannya dengan melakukan banyak pertimbangan (Hurlock, 1980).

3. Transisi Sosial

Menurut Rice (1990), terdapat enam kebutuhan yang berkaitan dengan perkembangan sosial pada remaja, antara lain:

- kebutuhan membangun hubungan dengan seseorang untuk saling peduli, bermakna dan memuaskan;
- kebutuhan memperluas persahabatan dengan individu baru yang berbeda latar belakang, pengalaman dan pendapat;
- kebutuhan untuk diterima, untuk memiliki, pengakuan dan status dalam kelompok sosial;
- kebutuhan untuk menyalurkan minat yang bersifat homososial dan menghabiskan waktu dengan kawan bermain pada masa anak-anak yang bersifat heterososial dan persahabatan;
- kebutuhan untuk belajar tentang memaknai dan menggunakan seni berkencan, kepandaian memilih teman dan keberhasilan perkawinan;
- kebutuhan untuk menerima peran gender dan belajar tentang perilaku seksual yang tepat (*sex appropriate behavior*).

Selain perkembangan di atas, terjadi pula perkembangan moral. Menurut tahap perkembangan moral Kohlberg, moralitas pascakonvensional harus dicapai pada masa remaja. Tahap ini mencakup penerimaan sejumlah prinsip dan keyakinan bahwa: 1) harus ada kelenturan dalam keyakinan moral sehingga

dimungkinkan adanya perbaikan dan perubahan standar moral, dan 2) penyesuaian diri dengan standar sosial dan ideal yang lebih diinternalisasikan untuk menghindari hukuman terhadap diri sendiri dari pada sensor sosial. Pada tahap ini, moralitas didasarkan pada rasa hormat kepada orang lain, bukan pada keinginan yang bersifat pribadi (Hurlock, 1980).

2.4 Obesitas

2.4.1 Pengertian Obesitas

Obesitas merupakan simpanan energi yang berlebihan dalam bentuk lemak, yang berdampak buruk pada kesehatan dan perpanjangan umur (Wurtman&Wurtman, 1996). Bootzin, Acocella & Alloy dalam Asmaradewi (2002) mendefinisikan obesitas sebagai suatu kondisi dimana terjadi kelebihan lemak dalam tubuh. Dari pengertian ini dapat disimpulkan bahwa obesitas merupakan kelebihan lemak yang berdampak buruk pada tubuh.

Pengukuran berat badan melibatkan pengukuran komposisi tubuh, meliputi berat tubuh dan berat lemak. Berat lemak yang ideal tidak lebih 20% dari berat total (Atwater & Duffy, 2005). Cara lain yang mudah dilakukan adalah dengan standar Broca dengan menghitung berat badan ideal = (tinggi badan-100)-10%. Selain itu, pengukuran dapat dilakukan dengan menggunakan Indeks Quetelet, dengan rumus:

$$IMT = \frac{\text{berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan X Tinggi Badan (m}^2\text{)}}$$

Tabel 2.1 Tabel Indeks Massa Tubuh

Kategori	IMT
Kurus: Kekurangan berat badan tingkat berat	< 17.0
Kekurangan berat badan tingkat ringan	17.0-18.5
Normal	18.5-25.0
Gemuk: Kelebihan berat badan tingkat ringan	25.0-27.0
Kelebihan berat badan tingkat berat	> 27.0

*Batas ambang IMT untuk Indonesia

2.4.2 Penyebab Obesitas

Obesitas antara lain disebabkan oleh:

1. Faktor genetik

Gen merupakan faktor terbesar pada masalah kegemukan seseorang. Jika kedua orang tuanya gemuk maka sekitar 80% anak-anak menjadi gemuk. Hanya sekitar 20% dari anak-anak yang gemuk memiliki orang tua tidak gemuk dan sekitar 40% memiliki salah satu orang tua yang gemuk (Asmaradewi, 2002).

2. Faktor Fisiologis

Kegemukan diakibatkan oleh peningkatan jumlah sel lemak dalam tubuh.

3. Faktor Psikologis

Menurut psikodinamika, kegemukan berpusat pada dua hipotesis. Pertama, kegemukan disebabkan karena adanya konflik alam ketidaksadaran yang dibawa dari masa anak-anak. Seorang yang gemuk dianggap sebagai orang yang pasif, frustrasi dan haus akan kasih sayang. Hipotesis kedua, makan berlebihan merupakan jalan keluar (*coping*) dari tekanan emosional seperti kecemasan dan depresi (Kaplan, Sallis & Petterson dalam Asmaradewi, 2002).

2.5 Status Sosial Ekonomi

Status sosial ekonomi adalah peringkat atau stratifikasi masyarakat secara sosial ekonomi yang disusun berdasar riset badan independen. Secara garis besar sosek keluarga dapat dibagi dalam 3 kategori oleh Havighurst & Taba dalam Lindgren (1962), yaitu:

1. Sosek Atas, yaitu sekelompok keluarga dalam masyarakat yang jumlahnya sedikit dan tinggal di kawasan elit perkotaan. Penghasilan keluarga rata-rata tinggi dan mempunyai fasilitas mewah yang mendukung aktivitas mereka. Remaja dari sosek atas mempunyai hasrat berprestasi yang tinggi disekolah. Namun, kesuksesan yang diraih di sekolah tidak terlalu penting bagi mereka pada saat mencari pekerjaan, karena secara fakta, orang tua mereka akan membantunya untuk mendapatkan karir yang sesuai dengan minat mereka. Selain itu, mereka juga mudah mendapatkan pengaruh dari media massa tentang penampilan ideal dan mendapatkan tekanan dari *peer* untuk mengikuti mode.

2. Sosek menengah, merupakan masyarakat dengan jumlah kelompok terbesar di perkotaan. Pekerjaan mereka umumnya adalah pegawai pemerintah, bisnisan, pengajar. Secara umum, kecenderungan dari remaja sosek menengah adalah mereka mempunyai motivasi yang kuat untuk bekerja keras pada pekerjaan yang diberikan di sekolah dan mempunyai harapan tentang kesuksesan yang akan mereka raih. Orang tua cenderung memberikan tekanan yang besar pada pentingnya sekolah, pekerjaan rumah, keberhasilan akademis dan penyesuaian tingkah laku. Remaja dari sosek menengah cenderung tidak mudah terpengaruh oleh lingkungan mengenai trend dan pembentukan tubuh yang ideal, mereka lebih fokus pada hal-hal akademis.
3. Sosek bawah, merupakan masyarakat dengan jumlah kelompok cukup besar dan umumnya cenderung mempunyai konflik dengan aparat hukum. Kehidupan mereka buruk dari segi kesehatan mental, sandang pangan dan penerimaan sosial. Remaja dari sosek bawah kurang memiliki keinginan untuk mencapai kesuksesan dalam akademis, hal ini disebabkan orang tua meletakkan nilai pendidikan pada tingkat yang rendah dan kecilnya minat orang tua dalam melihat keberhasilan anak dalam bidang pendidikan. Selain itu, mereka cukup mudah untuk mendapatkan pengaruh dari media massa untuk pembentukan tubuh yang ideal, tetapi mereka tidak mempunyai kebutuhan untuk dituntut oleh lingkungan agar mempunyai tubuh yang ideal.

Peneliti menggunakan beberapa indikator dalam pengkategorian sosek untuk partisipan, antara lain:

1. Pengeluaran orangtua dengan penjelasan:

Tabel 2.2 Tabel Status Sosial Ekonomi

SES	Lebih dari Rp. 3.000.000		Termasuk:	Tidak termasuk:
SES A1	Lebih dari Rp. 3.000.000			
SES A2	Rp. 2.000.001 – Rp.3.000.000	1	Makanan sehari-hari	Sewa bila dibayar tahunan
SES B	Rp. 1.500.001 – Rp.2.000.000	2	Listrik dan air	Pembayaran cicilan
SES C1	Rp. 1.000.001 – Rp.1.500.000	3	Gaji pembantu	Furnitur rumah tangga
SES C2	Rp. 700.001 – Rp. 1.000.000	4	Biaya sekolah anak	Peralatan rumah tangga
SES D	Rp. 500.001 – Rp. 700.000	5	Bensin	Rekreasi
SES E	Rp. 500.000 atau kurang	6	Rokok	Pengeluaran tidak rutin
		7	Sewa bila dibayar bulanan	

Peneliti menggunakan kategori pengeluaran orang tua dari AC Nielsen pada tahun 2003. Partisipan yang berasal dari sosek menengah atas akan mempunyai pengeluaran diatas A2, yaitu diatas Rp. 2.000.000 dengan perincian tabel diatas.

2. Pemasukan orang tua dengan penjelasan:

Pemasukan keluarga diukur dengan banyaknya akumulasi pendapatan semua anggota keluarga per bulan. Pada daftar upah minimum propinsi dari BPS, dicantumkan bahwa UPM Propinsi DKI Jakarta dalah Rp. 972.604,80. Dengan asumsi tersebut, peneliti memberikan kategori pemasukan orang tua untuk sosek menengah atas > Rp. 4.000.0001, yaitu dari pekerjaan tetap dan pekerjaan tambahan (jika ada).

3. Indikator Keluarga Sejahtera dengan penjelasan:

Selain indikator pendapatan dan pengeluaran orang tua, Depsos juga memiliki indikator keluarga sejahtera Yang digunakan oleh peneliti hanyalah indikator dari segi fisik, antara lain semua anak bersekolah, penghasilan keluarga ditabung dalam bentuk barang atau uang, mempunyai alat elektronik primer, dan

mempunyai kendaraan bermotor. Selain itu peneliti juga menambahkan data kontrol pekerjaan ayah, pekerjaan ibu dan pekerjaan tambahan untuk data pendukung.

2.6 Hubungan Harga Diri dan Citra Tubuh pada Remaja Putri yang Obesitas dari Sosek menengah atas

Harga diri terbentuk ketika masa anak-anak pertengahan dan berkembang pesat ketika usia remaja. Harga diri merupakan evaluasi diri terhadap perasaan dan penilaian dari konsep diri individu. Harga diri berpengaruh besar terhadap harapan individu dan penilaian orang lain tentang dirinya. Salah satu komponen penting dari harga diri adalah penilaian individu tentang tubuhnya yang pada akhirnya berpengaruh pada penilaiannya tentang diri sendiri.

Ketidakpuasan terhadap tubuh banyak dialami oleh remaja. Hal tersebut menjadi salah satu penyebab timbulnya harga diri yang rendah selama masa remaja (Hurlock, 1980). Dengan demikian, citra tubuh berupa persepsi individu atau pandangan mental seseorang tentang tubuhnya (Atwater & Duffy, 1999) menjadi faktor penentu yang mempengaruhi harga diri seseorang. Kepuasan dan ketidakpuasan terhadap citra tubuh muncul ketika individu mempersepsikan bentuk tubuhnya.

Penelitian oleh Bohrnstedt, Walster & Berscheid (1973) yang dilakukan kepada remaja menemukan bahwa adanya hubungan antara harga diri dan citra tubuh. Citra tubuh yang positif akan meningkatkan harga diri. Dengan kata lain, harga diri akan mendorong individu untuk mempunyai persepsi positif terhadap tubuhnya. Penelitian lain menunjukkan bahwa remaja dengan berat badan berlebih mengalami penurunan harga diri secara tajam dan konsisten pada pertambahan umur berikutnya, begitu pula dengan citra tubuhnya. Remaja yang mempunyai persepsi negatif akan menimbulkan ketidakpuasan terhadap citra tubuhnya.

Seiring dengan pertumbuhan fisik yang pesat, berat badan akan bertambah dan rentan akan obesitas. Kelebihan pada berat badan berefek negatif terhadap harga diri dan citra tubuh remaja. Bagi remaja dari sosek menengah, pemenuhan kebutuhan fisiologisnya mudah terpenuhi. Tetapi tuntutan lingkungannya untuk berpenampilan menarik, mengikuti tren dan tekanan teman sebaya dapat

menyebabkan remaja merasa tertekan. Dari penjelasan di atas dapat dilihat hubungan antara harga diri dan citra tubuh pada remaja putri yang mengalami obesitas dari sosek menengah atas

