

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kajian Pustaka

1. *Body Dissatisfaction*

a. Definisi *body dissatisfaction*

Menurut Grogan (dalam Wahyuni et al, 2024) *body dissatisfaction* adalah ketidakpuasan tubuh yang mengacu pada penilaian negatif terhadap ukuran, bentuk, otot, dan berat badan seseorang. Biasanya melibatkan ketidaksesuaian dalam persepsi, pikiran, dan emosi seseorang tentang tubuh mereka sendiri dibandingkan dengan tubuh ideal mereka.

Tariq dan Ijaz (dalam Adelia & Renaldi, 2023) mengatakan *body dissatisfaction* adalah ketika seseorang tidak puas dengan beberapa aspek dirinya, seperti bentuk dan berat tubuh, struktur rangka, dan fitur wajah. Hal ini membuat individu merasakan kesenjangan antara bentuk tubuh yang dimiliki dengan bentuk tubuh ideal.

Menurut Cooper dkk (dalam Rachmat et al, 2024), ketidakpuasan tubuh terdiri dari persepsi individu terhadap tubuhnya yang dipengaruhi oleh perbandingan dengan tubuh orang lain, asumsi yang berlebihan tentang tubuhnya, dan ketidakmampuan untuk memahami atau mengubah tubuhnya sendiri.

Berdasarkan berbagai pendapat diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa *body dissatisfaction* adalah ketidakpuasan tubuh yang mengacu pada penilaian negatif yang dipengaruhi oleh perbandingan dengan orang lain seperti ukuran, bentuk, otot, dan berat badan seseorang.

b. Faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction*

Beberapa faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* menurut Grogan (2017):

1) Faktor budaya

Budaya kecantikan dengan standar tidak rasional sering kali menjadi pemicu untuk memenuhi keinginan tersebut. Misalnya tubuh putih dan kurus untuk perempuan dan tubuh berotot untuk laki-laki.

2) Media sosial dan perbandingan sosial

Standar kecantikan yang di promosikan media sosial membuat individu cenderung membandingkan dengan tubuh mereka dengan citra tubuh ideal. Sehingga individu merasa rendah diri.

3) Usia

Pada masa remaja akhir hingga dewasa awal ketidakpuasan tubuh mencapai puncak, karena meningkatnya kesadaran akan penampilan fisik.

4) Kelas sosial

Akses informasi, gaya hidup dan tekanan sosial mempengaruhi persepsi individu dalam menilai dirinya. Artinya semakin tinggi kelas sosial individu maka semakin tinggi pula tuntutan bentuk tubuh yang dimiliki seseorang.

5) Hubungan interpersonal

Ketidakpuasan tubuh meningkat secara signifikan karena kalimat negatif (*body shamming*) yang berasal dari teman, pasangan dan keluarganya sendiri.

Beberapa faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* menurut Hui dan Brown (dalam Puspitasari, 2017)

1) Mencemaskan kedekatan

Kecemasan individu karena perubahan bentuk tubuh yang dimiliki memicu timbulnya *body dissatisfaction*. Hal ini berhubungan dengan penolakan oleh orang – orang terdekatnya akibat keadaan tubuh yang dimilikinya.

2) Perbedaan individu (*differentiation of self*)

Meningkatnya *body dissatisfaction* diakibatkan individu sering memperhatikan perubahan tubuh. Individu akan lebih sering melakukan evaluasi terhadap dirinya sendiri yang berhubungan dengan perbedaan individu.

3) Perbedaan budaya

Standar kecantikan suatu daerah berbeda dengan daerah lain, dimana hal ini kerap dijadikan standar kecantikan tidak rasional sehingga mengakibatkan *body dissatisfaction*.

4) Perbedaan gender

Pria dan wanita memiliki perbedaan terkait *body dissatisfaction*. Wanita cenderung memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang tinggi daripada pria karena wanita memiliki perhatian tinggi terhadap penampilan fisik yang disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal.

Sedangkan faktor – faktor *body dissatisfaction* menurut Brehm (dalam Nuzula dan Affandy, 2025):

1) Standar kecantikan yang tidak realistis

Kebudayaan suatu wilayah tentunya memiliki standar kecantikan yang berbeda setiap wilayah. Namun, sebagian kebudayaan meskipun berbeda menganggap penampilan yang baik dan menyenangkan sebagai status standar kecantikan yang lebih tinggi serta untuk menarik lawan jenis. Individu berusaha memenuhi standar kecantikan yang tidak realistis tersebut.

2) Keyakinan bahwa mengontrol diri akan mendapatkan tubuh yang ideal

Berat badan menjadi sasaran utama individu ingin mengubah bentuk tubuhnya akibat tidak puas dengan hal lain dari bentuk tubuhnya.

3) Ketidakpuasan yang mendalam terhadap diri sendiri dan kehidupan

Individu yang membenci tubuhnya mengakibatkan *body dissatisfaction* meningkat. Hal ini terjadi karena bentuk tubuh adalah bagian tubuh yang terlihat, sehingga bila individu memiliki perasaan negatif terhadap dirinya maka individu tersebut memiliki perasaan negatif pula terhadap tubuhnya.

4) Hidupnya adalah *first impression*

Penampilan merupakan hal yang sangat penting. Hal ini dibuktikan dengan adanya penilaian terhadap orang lain yang baru dikenalnya berdasarkan bagaimana orang tersebut berpakaian, cara berbicara, cara berjalan dan lain – lain (Esther dalam Iswari, 2005). Dengan artian bagaimana kesan pertama individu berinteraksi dengan orang baru.

Dari beberapa pendapat ahli diatas, peneliti menyimpulkan faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* adalah faktor budaya setiap daerah, standar kecantikan tidak realistis, usia dalam mencapai kematangan fisik, gaya hidup, dan hubungan internal dengan orang terdekatnya.

c. Aspek – aspek *body dissatisfaction*

Menurut Cash dan Pruzinsky (2019) terdapat beberapa aspek yang menandai adanya *body dissatisfaction* yaitu:

1) Evaluasi penampilan (*appearance evaluation*)

Individu melakukan penilaian terhadap bentuk tubuh dan penampilan yang dimilikinya. Penilaian ini berbentuk perasaan kepuasan atau ketidakpuasan bentuk tubuh dan penampilan yang dimiliki individu tersebut.

2) Orientasi penampilan (*appearance orientation*)

Individu melakukan berbagai tindakan untuk mengubah bentuk tubuh dan penampilan dirinya.

3) Kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*)

Individu melakukan penilaian puas atau tidak puasnya kepada dirinya sendiri secara spesifik pada bagian tubuh, misalnya panggul, perut, wajah atau keseluruhan tubuhnya.

4) Kecemasan akan kegemukan (*overweight preoccupation*)

Individu merasa cemas dan selalu waspada akan kenaikan berat badan yang dimiliki. Dimana dalam hal ini individu akan melakukan diet ekstrim sebagai cara untuk menurunkan berat badan secara instan agar kembali dalam berat badan ideal.

5) Klasifikasi berat tubuh (*self – classified weight*)

Individu mengkategorikan sendiri berat badannya dan mengelompokkan dirinya termasuk dalam kategori bentuk tubuh yang seperti apa. Misalnya kurus atau gemuk, tinggi atau pendek.

Menurut Cooper et al. (dalam Rachmat dkk, 2024) terdapat empat aspek yang mempengaruhi *body dissatisfaction*:

1) Aspek persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh (*self perception of body shape*)

Individu mengalami perasaan takut dan cemas akan kegemukan pada tubuhnya sendiri.

2) Aspek membandingkan persepsi citra tubuh (*comparative perception of body image*)

Individu sering kali membandingkan bentuk tubuh dan penampilannya dengan individu lain, hal ini membuat individu merasa malu dan rendah diri.

3) Aspek sikap fokus terhadap citra tubuh (*attitude concerning body image alteration*)

Individu melakukan segala cara untuk mengubah bentuknya menjadi lebih ideal.

4) Aspek persepsi drastis terhadap perubahan bentuk tubuh (*severe alternation in body perception*)

Individu merasa bentuk tubuh dan penampilannya akan mengganggu aktivitas sehari-hari baik untuk dirinya sendiri maupun lingkungannya.

Adapun Rosen dan Reiter (dalam Bakri et al., 2021) mengungkapkan beberapa aspek *body dissatisfaction* yakni :

1) Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh

Penilaian negatif individu terhadap keseluruhan atau bagian tertentu tubuhnya.

2) Perasaan malu terhadap bentuk tubuh

Individu merasa malu berada di lingkungan sekitarnya karena orang lain memperhatikan penampilannya.

3) *Body checking*

Individu melakukan pengecekan terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya seperti menimbang berat badan dan melihat penampilan di cermin.

4) Kamuflase tubuh

Individu melakukan penyamaran sebagai upaya menutupi kekurangan bentuk tubuhnya,

5) Penghindaran aktivitas sosial

Individu menghindari kontak fisik langsung dengan orang disekitarnya.

Dari pendapat ahli diatas, aspek *body dissatisfaction* meliputi evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan akan kegemukan, klasifikasi berat tubuh

d. Karakteristik *body dissatisfaction*

Ananta (2016) menjelaskan individu yang mengalami *body dissatisfaction* diantaranya :

- 1) Merasa tidak cukup percaya diri
- 2) Tidak merasa puas dengan struktur tubuhnya

- 3) Membuat perbandingan antara tubuhnya dengan tubuh orang lain yang dinilai lebih berkualitas
- 4) Mudah tersinggung apabila tubuhnya disebutkan
- 5) Ingin mendapat dukungan dan senang mendapat pujian

Taddabur (2008) menjelaskan ciri-ciri *body dissatisfaction* antara lain :

- 1) Merasa rendah diri
- 2) Menganggap dirinya tidak berguna dan tidak berarti
- 3) Merasa keberadaanya tidak dibutuhkan oleh masyarakat
- 4) Merasa tidak mampu
- 5) Khawatir mendapat cemoohan dari orang lain

Lebih lanjut, individu yang mengalami *body dissatisfaction* mengalami menurut Usman et al., (2021) sebagai berikut :

- 1) Percaya diri yang rendah
- 2) Mengalami kecemasan akan berat badan
- 3) Merasa memiliki kekurangan sehingga tubuhnya tidak menarik

Menurut pendapat diatas, dapat dikatakan bahwa individu yang mengalami *body dissatisfaction* memiliki karakteristik percaya diri rendah, mengalami kecemasan akan berat badan dan merasa memiliki kekurangan sehingga tubuhnya tidak menarik.

2. Dukungan Sosial

a. Definisi dukungan sosial

Menurut Sarafino dan Smith (2011) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah penerimaan seseorang atau sekelompok orang terhadap orang yang mengembangkan perasaan bahwa ia dihargai, diperhatikan, disayangi, dan dibantu. Dukungan sosial didefinisikan oleh Baron dan Byrne (2005) sebagai kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman-teman dan anggota keluarga orang tersebut.

Menurut Taylor (2012), dukungan sosial adalah bentuk pemberian informasi serta perasaan dicintai, diperhatikan, dihormati, dan dihargai. Ini juga merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan kewajiban timbal balik terhadap orang tua, kekasih, kerabat, teman, dan jaringan sosial di sekitarnya. Dukungan sosial, menurut Cohen dan Syme (dalam Harefa & Rozali, 2020), adalah sumber daya yang disediakan oleh orang lain (teman, keluarga, atau lingkungan) dengan tujuan meningkatkan kesehatan seseorang, terutama saat menghadapi stres. Ini termasuk bantuan nyata, informasi, dan emosi yang membuat seseorang merasa dihargai dan dicintai, seringkali melalui dukungan instrumental dan emosional.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah bentuk pemberian informasi dari sekelompok orang berupa perasaan dicintai, diperhatikan, dihormati dan dihargai yang diperoleh dari keluarga, teman dan pasangan.

b. Faktor yang mempengaruhi dukungan sosial

Menurut Sarafino dan Smith (2011) mengemukakan faktor yang dapat mempengaruhi dukungan sosial :

1) Penerima dukungan

Individu harus memiliki proses sosialisasi yang baik dengan lingkungannya, termasuk membantu orang yang butuh pertolongan atau dukungan dan memberi tahu orang lain bahwa dia membutuhkan dukungan.

2) Penyedia dukungan

Ketika individu tidak mendapatkan dukungan sosial, individu lain yang seharusnya memberikan dukungan mungkin berada dalam kondisi yang kurang baik, seperti tidak memiliki jenis bantuan yang dibutuhkan oleh penerima, stres, atau kondisi lain yang membuatnya tidak menyadari bahwa ada orang yang membutuhkan bantuannya. Penyedia lain ini mengacu pada teman, pasangan dan keluarga yang diharapkan memberikan dukungan sosial.

3) Komposisi dan struktur jaringan sosial

Hubungan yang dimiliki individu dengan individu lain dalam keluarganya dan lingkungannya adalah bagian dari jaringan sosial mereka. Hubungan ini dapat digambarkan dalam ukuran (jumlah) orang yang sering berhubungan dengan orang lain, frekuensi hubungan (seberapa sering individu bertemu dengan orang-orang tersebut), komposisi (apakah orang-orang

tersebut adalah teman, anggota keluarga, rekan kerja, dan sebagainya), dan intimasi (seberapa dekat hubungan dan kepercayaan satu sama lain dengan orang-orang tersebut).

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi dukungan sosial menurut Cohen dan Syme (dalam Harefa & Rozali, 2020):

1) Pemberi dukungan sosial (*support providers*)

Faktor kedekatan dan tingkat kepercayaan, dukungan berkesinambungan dari sumber yang sama akan lebih bermakna dibandingkan dengan dukungan dari sumber yang berbeda kedekatan penerima dukungan dan tingkat kepercayaan mereka

2) Jenis dukungan (*types of support*)

Dukungan akan lebih berarti bagi individu apabila dukungan memberikan manfaat dan sesuai dengan kondisi yang dialami individu.

3) Penerima dukungan (*recipient*)

Karakteristik individu yang mencakup kepribadian, kebiasaan dan peran sosial akan mempengaruhi keefektifan dukungan yang diperoleh individu tersebut

4) Durasi bantuan / jaringan sosial (*network structure*)

Waktu pemberian dukungan mempengaruhi kemampuan pemberi dukungan untuk memberikan dukungan selama waktu tertentu.

Menurut Stanley (2012) faktor – faktor yang mempengaruhi dukungan sosial sebagai berikut :

1) Kebutuhan fisik

Kebutuhan fisik meliputi sandang dan pangan. Apabila individu tidak tercukupi kebutuhan fisiknya, maka dapat dikatakan individu tersebut kurang mendapat dukungan sosial.

2) Kebutuhan sosial

Bersosialisasi di masyarakat merupakan sebuah aktualisasi diri agar mendapatkan pengakuan di lingkungan masyarakat. Pengakuan sangat di perlukan untuk memberikan penghargaan.

3) Kebutuhan psikis

Kebutuhan psikis meliputi perasaan aman, perasaan religius, rasa ingin tahu yang di dapatkan dari orang lain sehingga individu merasa dicintai, dihargai, dan diperhatikan.

Dari beberapa pendapat diatas, peneliti menyimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial adalah penerima bantuan meliputi kebutuhan fisik, sosial dan psikis, jenis bantuan dan durasi bantuan yang diberikan.

c. Aspek – aspek dukungan sosial

Menurut Sarafino dan Smith (2012) terdapat beberapa aspek yang menandai adanya dukungan sosial yakni:

1) Aspek dukungan emosional (*emotional support*)

Untuk membuat individu merasa nyaman, dikasihi, dan diperhatikan, dukungan ini menunjukkan rasa empati dan perhatian terhadap mereka. Hal-hal seperti menunjukkan afeksi atau kasih sayang serta bersedia mendengarkan keluhan individu lain.

2) Aspek dukungan penghargaan (*esteem support*)

Ekspresi yang menyatakan setuju dengan pencapaian seseorang dan mendukung semua pendapat atau ide seseorang secara positif.

3) Aspek dukungan instrumental (*instrumental support*)

Dukungan ini berbentuk bantuan langsung seperti bantuan keuangan dan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas tertentu.

4) Aspek dukungan informasi (*information support*)

Dukungan yang bersifat informasi berupa masukan, nasehat dan solusi penyelesaian masalah individu.

House (dalam Glanz, 2018) menyatakan terdapat empat aspek dukungan sosial yakni:

1) Dukungan emosional (*emotional support*)

Mencakup dukungan emosi berupa empati, kepedulian, kepercayaan, cinta, dan perhatian sehingga individu merasa aman, nyaman dan dihargai

2) Dukungan informasional (*informational support*)

Dukungan ini meliputi pemberian informasi, saran, nasihat dan petunjuk sebagai bentuk upaya pemecahan masalah

3) Dukungan instrumental (*instrumental support*)

Mencakup bantuan langsung dalam bentuk tindakan nyata atau materi finansial

4) Dukungan penilaian atau penghargaan (*appraisal support*)

Dukungan ekspresi yang memberikan umpan balik berupa afirmasi, penilaian positif dan penilaian atas pencapaian individu.

Lebih lanjut Weiss (dalam Gondokusumo & Soetjiningsih, 2023) memaparkan beberapa aspek dukungan sosial yakni :

1) *Guidance*

Pemberian saran, informasi dan bantuan dalam mengambil keputusan yang berasal dari guru, pembimbing, teman dan orang tua.

2) *Reassure of worth*

Pengakuan dari orang lain yang berkaitan dengan kompetensi, keterampilan dan nilai atas dirinya

3) *Social integration*

Perasaan memiliki individu dalam suatu kelompok yang memiliki minat, tujuan, dan kegiatan yang sama. Sehingga individu mendapatkan kenyamanan, keamanan, kesenangan, dan identitas diri.

4) *Attachment*

Kelekatan atau kedekatan secara emosional yang berasal dari keluarga, teman dan pasangan dapat memberikan rasa aman dan nyaman.

5) *Opportunity for nurturance*

Suatu kondisi dimana individu membutuhkan kesempatan untuk memberikan bantuan kepada orang lain demi mencapai kesejahteraan hidup.

6) *Reliable alliance*

Keyakinan bahwa ada orang yang dapat diandalkan untuk memberikan bantuan ketika individu tersebut memberikan bantuan.

Berdasarkan beberapa pendapat tokoh diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek dukungan sosial meliputi, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informasi.

d. Sumber – sumber dukungan sosial

Sarafino & Smith (2011) menjelaskan sumber dukungan yang diterima individu berasal dari :

- 1) Suami/istri (pasangan)
- 2) Teman
- 3) Keluarga
- 4) Rekan kerja
- 5) Dokter

6) Komunitas

Menurut Gottlieb dan Bergen (2010) dukungan sosial berasal dari dua sumber yakni :

- 1) Hubungan profesional yang bersumber dari orang-orang yang ahli di bidangnya seperti konselor, psikolog, psikiater, dokter maupun pengacara.
- 2) Hubungan non profesional yang bersumber dari orang – orang terdekat seperti teman, relasi dan keluarga.

Sementara menurut Cohen & Shyme (dalam Chaeruman et al., (2024) mengatakan bahwa sumber dukungan yang diterima individu berdasarkan :

- 1) Kualitas dan kuantitas dukungan
- 2) Sumber dukungan
- 3) Jenis dukungan

Berdasarkan berbagai pendapat diatas, sumber – sumber dukungan sosial berasal dari pasangan, keluarga, teman, relasi, dokter, dan komunitasnya.

3. Citra Diri

a. Definisi citra diri

Brown (dalam Dela, 2021) menjelaskan citra diri adalah gambaran mental tentang dirinya sendiri yang ingin ditampilkan. Hal ini berkaitan dengan bagaimana individu melihat dirinya sendiri yang dibentuk dari berbagai keyakinan dan pengalaman pribadi.

Individu memperoleh identitasnya dengan mencoba membentuk citra diri yang terlihat dalam sudut pandang seseorang tentang dirinya sendiri, yang mencakup persepsi fisiknya (Aryani, 2006). Menurut Wijanarko (2017), citra diri merupakan penilaian pribadi terhadap perasaan berharga yang diekspresikan dalam sikap seseorang.

Menurut Asosiasi Psikolog Amerika (VandenBos, 2007), citra diri, juga dikenal sebagai *self-image*, adalah pandangan atau konsep diri seseorang tentang dirinya sendiri berupa komponen penting dari kepribadian seseorang yang dapat memengaruhi kesuksesan hubungan dan keadaan kesehatan secara keseluruhan seseorang. Salah satu aspek konsep diri yang berkaitan dengan sifat fisik adalah citra diri (*self image*). Citra diri adalah gambaran tentang bagaimana seseorang melihat diri mereka sendiri.

Dapat diambil kesimpulan dari berbagai pandangan yang telah disampaikan bahwa citra diri adalah gambaran mental diri sendiri berupa komponen dari kepribadian yang ingin ditampilkan dalam sikap individu.

b. Faktor yang mempengaruhi citra diri

Menurut Brown (dalam Hadi, 2014) terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi citra diri:

1) Faktor perilaku

- a) Perhatian selektif terhadap masukan yang mendukung identitas individu. Individu cenderung memilih masukan mana yang ingin mereka perhatikan
- b) Melumpuhkan diri sendiri, berarti seseorang mengambil tindakan tertentu untuk menunjukkan kekurangannya
- c) Memilih pekerjaan yang menunjukkan semangat kerja. Individu cenderung melihat masukan sebagai bukti kelebihan mereka daripada kemampuan mereka yang sebenarnya
- d) Individu cenderung menghindari situasi kekurangan mereka dapat terlihat dan mencari masukan untuk hal yang mudah diperbaiki dari kemampuan mereka

2) Faktor sosial

- a) Interaksi selektif memungkinkan individu untuk memilih dengan siapa mereka ingin bergaul
- b) Perbandingan sosial yang bias, dimana individu cenderung membandingkan kemampuan dirinya dengan orang lain yang menurut individu tersebut lebih rendah darinya

Menurut Hurlock (2003) citra diri dapat di pengaruhi oleh beberapa faktor yakni:

1) Usia kematangan

Kematangan usia mencakup fisik dan psikologis setiap individu berbeda, hal ini mempengaruhi cara pandang mereka

2) Penampilan diri

Penampilan fisik terutama pada masa remaja memegang peranan besar, karena pada masa ini individu lebih memperhatikan penampilan dirinya

3) Kesesuaian jenis kelamin

Individu dipengaruhi oleh kepatuhan terhadap peran yang dianggap sesuai dengan gender di masyarakat, terutama ketika keinginan pribadi dan tuntutan peran gender bertentangan

4) Nama dan julukan

Nama dan julukan yang unik atau negatif cenderung mempengaruhi harga diri dan citra diri

5) Hubungan keluarga

Pola asuh dalam keluarga memiliki peran besar dalam membentuk dasar bagaimana individu memandang dirinya sendiri

6) Teman sebaya

Respon diterima atau ditolak dalam interaksi lingkungan teman sebaya akan membentuk citra diri

7) Cita – cita

Prestasi di bidang akademik maupun non akademik akan mempengaruhi bagaimana individu memandang dirinya sendiri

Lebih lanjut, Leo (dalam Devya, 2015) mengungkapkan tiga faktor utama yang mempengaruhi citra diri yakni:

1) Orang tua

Seorang anak memegang teguh perkataan orang tua sehingga kata-kata orang tua dianggap sebuah kebenaran.

2) Lingkungan sekitar

Nilai budaya, norma dan pandangan dalam masyarakat turut serta membentuk cara pandang individu.

3) Diri sendiri

Berhubungan dengan *self talk* atau pembicaraan diri sendiri sehingga menimbulkan kepercayaan benar atau salah dalam diri.

Berdasarkan pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor yang mempengaruhi citra diri adalah perkataan orang tua, lingkungan sekitar yang menyangkut hubungan teman sebaya serta pembicaraan diri sendiri tentang kepercayaan benar atau salah.

c. Aspek – aspek citra diri

Menurut Brown (dalam Dela, 2021) menyatakan ada beberapa aspek citra diri, diantaranya:

1) Dunia fisik

Pengetahuan tentang dunia fisik memungkinkan pemahaman tentang diri sendiri yang tidak terbatas pada ciri-ciri yang jelas

2) Dunia sosial

Perspektif atau gambaran diri yang tampaknya diperoleh dari lingkungan sosial individu. Perbandingan sosial dan penilaian yang tercerminkan adalah dua cara pemahaman yang berasal dari lingkungan sosial

3) Dunia psikologis

Merupakan evaluasi diri sendiri mencakup introspeksi, proses pemahaman diri, dan atribusi kausal yang mempengaruhi pemahaman tentang diri sendiri

Grad (dalam Sesiwawani, 2021) menyatakan bahwa komponen citra diri terdiri dari:

- 1) Kesadaran (*awareness*) ialah kesadaran tentang citra diri keseluruhan, baik fisik maupun non – fisik
- 2) Tindakan (*action*) adalah melakukan sesuatu untuk meningkatkan potensi diri yang dianggap kurang dan memanfaatkan potensi diri yang dianggap lebih baik
- 3) Penerimaan (*acceptance*) ialah menerima segala kelemahan dan kelebihan dirinya sebagai anugrah dari sang pencipta
- 4) Sikap (*attitude*) adalah bagaimana seseorang menghargai segala kelemahan dan kelebihan dirinya

Menurut Surya (dalam Maulida et al. 2022) aspek-aspek citra diri meliputi :

1) Tingkat kecerdasan

Individu mengevaluasi kemampuan intelektual dan daya pikirnya.

2) Status sosial ekonomi

Bagaimana seseorang memandang kelas sosial individu di lingkungan sosialnya.

3) Cita-cita

Visi dan target individu yang akan dicapai di masa depan.

4) Peran sosial

Kebanggaan dan kesadaran individu dalam menjalankan peran di lingkungan sosialnya.

Berdasarkan beberapa pendapat tokoh diatas, dapat disimpulkan aspek citra diri meliputi kesadaran, tindakan, penerimaan, dan sikap.

d. Dimensi citra diri

Sirgy et al., (2018) menjelaskan empat dimensi pengukuran citra diri yakni :

1) Diri sejati

Bagaimana individu memandang dan menilai diri mereka yang sebenarnya.

2) Diri ideal

Harapan individu dimasa depan atau bagaimana individu mencapai standar diri yang di inginkan.

3) Diri sosial

Persepsi individu tentang orang lain, bagaimana orang lain memandang mereka.

4) Diri sosial ideal

Bagaimana individu ingin dilihat orang lain atau lingkungan sosial memandang mereka dengan versi terbaik mereka.

Menurut James (dalam Kiling & Kiling, 2015) dimensi citra diri terbagi menjadi dua yaitu :

1) Aku objek (*me*)

Keseluruhan diri seseorang yang dapat disebut miliknya, yang mencakup kepemilikan material, karakteristik sosial, dan kemampuan.

2) Aku subjek (*I*)

Diri yang mengetahui atau kesadaran sebagai subjek.

Lebih lanjut, Hurlock (dalam Kiling & Kiling, 2015) memaparkan dua dimensi dalam citra diri antara lain :

1) Konsep diri yang sebenarnya/riil

Konsep seseorang dari siapa dan apa dia itu. Konsep ini merupakan bayangan cermin, ditentukan sebagian besar oleh

peran dan hubungan dengan orang lain, dan apa yang kiranya reaksi orang lain terhadapnya.

2) Konsep diri ideal

Konsep diri ideal ialah gambaran seseorang mengenai penampilan dan kepribadian yang didambakan.

Menurut pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa dimensi citra diri adalah diri sejati, diri ideal, diri sosial dan diri sosial ideal.

B. Kerangka Berpikir

Gambaran diri individu terhadap dirinya didefinisikan sebagai citra diri, yang dibentuk melalui proses evaluasi diri, pengalaman pribadi, dan interaksi sosial. Citra diri yang positif ditandai dengan penerimaan diri, kepercayaan diri, dan penilaian yang baik terhadap diri sendiri, sedangkan citra diri yang negatif ditandai dengan penghargaan diri yang rendah dan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri.

Salah satu faktor internal yang diduga mempengaruhi citra diri adalah *body dissatisfaction*, yaitu ketidakpuasan seseorang terhadap bentuk dan penampilan tubuhnya. Individu yang mengalami ketidakpuasan tubuh cenderung melakukan evaluasi negatif terhadap dirinya, sering membandingkan kondisi tubuhnya dengan standar ideal, dan sering merasa kurang percaya diri, semua faktor ini berdampak pada pembentukan citra diri yang negatif.

Selain faktor internal, citra diri juga dipengaruhi oleh faktor eksternal, yaitu dukungan sosial. Dukungan sosial adalah bantuan yang

diterima individu dari orang lain dalam lingkungan mereka, seperti teman, pasangan, dan keluarga, yang mencakup dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi. Dukungan sosial yang kuat dapat membantu seseorang merasa diterima, dihargai, dan didukung, yang dapat meningkatkan kepercayaan diri dan membantu mereka membentuk citra diri yang positif.

Body dissatisfaction dan dukungan sosial memiliki peran yang berlawanan dalam mempengaruhi citra diri; ketidakpuasan tubuh cenderung memberikan pengaruh negatif terhadap citra diri, sedangkan dukungan sosial cenderung memberikan pengaruh positif terhadap citra diri. Oleh karena itu, kedua variabel diduga mempengaruhi citra diri secara parsial dan simultan.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah dugaan awal yang bersifat sementara mengenai perumusan masalah dalam sebuah penelitian. Dikatakan sementara karena jawaban yang diperoleh masih bersifat teoritis. Hipotesis dapat dirancang berdasarkan kerangka pemikiran yang menawarkan solusi sementara untuk permasalahan yang telah ditetapkan.

Berdasarkan kerangka berpikir yang telah dijelaskan diatas maka dapat disusun suatu hipotesis :

- 1) H_{a1} : *body dissatisfaction* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap citra diri mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun

- 2) Ha₂ : dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap citra diri mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun
- 3) Ha₃ : *body dissatisfaction* dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap citra diri mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun