

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Remaja

2.1.1 Pengertian

Remaja berasal dari bahasa latin “*adolescence*” yang berarti tumbuh menuju kedewasaan. Istilah *adolescence* mempunyai arti yang lebih luas mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Menurut Zakiah Darajat (1990: 23),” remaja adalah masa peralihan di antara masa kanak-kanak dan dewasa. Pada masa ini anak mengalami masa pertumbuhan dan masa perkembangan fisik ataupun perkembangan psikis” (Hambali, 2015).

Menurut WHO (dalam Sarwono, 2011), remaja adalah suatu masa di mana:

- 2.1.1.1 Individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual. (kriteria biologis)
- 2.1.1.2 Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa. (kriteria sosial-psikologis)
- 2.1.1.3 Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri. (kriteria sosial-ekonomi)

Batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara 12 hingga 21 tahun. Rentang waktu usia remaja dibedakan atas tiga, yaitu: 1) usia 12-15 tahun, yang disebut sebagai masa remaja awal; 2) usia 15-18 tahun yang disebut sebagai masa remaja

pertengahan; 3) usia 18-21 tahun disebut masa remaja akhir. Pada masa remaja tersebut terjadilah suatu perubahan organ-organ fisik, secara cepat, dan perubahan tersebut tidak seimbang dengan perubahan kejiwaan (mental emosional) (Hambali, 2015).

2.1.2 Tugas-Tugas Perkembangan Remaja

Tugas perkembangan remaja lebih difokuskan pada upaya remaja untuk meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan perilaku secara dewasa. Adapun beberapa tugas-tugas perkembangan, masa remaja menurut Hurlock (1991) sebagai, berikut:

2.1.2.1 Mampu menerima keadaan fisiknya

2.1.2.2 Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa

2.1.2.3 Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis

2.1.2.4 Mencapai kemandirian emosional

2.1.2.5 Mencapai kemandirian ekonomi

2.1.2.6 Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat

2.1.2.7 Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua

2.1.2.8 Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa

2.1.2.9 Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan

2.1.2.10 Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.

Tugas-tugas perkembangan remaja berkaitan dengan perkembangan kognitifnya, yaitu fase operasional formal. Kematangan pencapaian fase kognitif akan sangat membantukemampuan dalam melaksanakan

tugas-tugas perkembangannya itu dengan baik. Agar dapat memenuhi dan melaksanakan tugas-tugas perkembangan, diperlukan kemampuan kreatif remaja. kemampuan kreatif ini banyak diwarnai oleh perkembangan kognitif (Ali dan Asrori, 2016).

2.2 Persepsi

Persepsi merupakan suatu proses yang didahului oleh penginderaan, yaitu suatu stimulus yang diterima oleh individu melalui alat reseptor yaitu indera. Alat indera merupakan penghubung antara individu dengan dunia luarnya. Persepsi merupakan stimulus yang diindra oleh individu, diorganisasikan kemudian diinterpretasikan sehingga individu menyadari dan mengerti tentang apa yang diindra.

Menurut Slameto, (2010) persepsi adalah proses yang menyangkut masuknya pesan atau informasi kedalam otak manusia, melalui persepsi manusia terus menerus mengadakan hubungan dengan lingkungannya. Hubungan ini dilakukan lewat inderanya, yaitu indera pengelihat, pendengar, peraba, perasa, dan pencium. persepsi merupakan tahap paling awal dari serangkaian pemroses informasi, persepsi adalah suatu proses penggunaan pengetahuan yang telah dimiliki (yang disimpan di dalam ingatan) untuk mendeteksi atau memperoleh dan menginterpretasi stimulus (rangsangan) yang diterima oleh alat indera seperti mata, telinga, dan hidung. Secara singkat dapat dikatakan bahwa persepsi merupakan suatu proses menginterpretasi atau menafsirkan informasi yang diperoleh melalui sistem alat indera manusia.

Kesimpulannya dari uraian diatas yaitu, Persepsi mempunyai sifat subjektif, karena bergantung pada kemampuan dan keadaan dari masing-masing individu, sehingga akan ditafsirkan berbeda oleh individu yang satu dengan yang lain. Dengan demikian persepsi merupakan proses perlakuan individu

yaitu pemberian tanggapan, arti, gambaran, atau penginterpretasian terhadap apa yang dilihat, didengar, atau dirasakan oleh indranya dalam bentuk sikap, pendapat, dan tingkah laku atau disebut sebagai perilaku individu.

2.3 Perubahan Fisik

Awal pertumbuhan biologis dan perkembangan selama masa remaja ditandai dengan timbulnya pubertas, yang sering didefinisikan sebagai transformasi fisik seorang anak menjadi dewasa. Perubahan biologis terjadi selama pubertas termasuk kematangan seksual, peningkatan tinggi dan berat, penyelesaian pertumbuhan tulang disertai dengan peningkatan yang ditandai dalam massa tulang, dan perubahan dalam komposisi tubuh.

Pertumbuhan fisik adalah perubahan-perubahan fisik yang terjadi dan merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja. Perubahan-perubahan ini meliputi: perubahan ukuran tubuh, perubahan proporsi tubuh, munculnya ciri-ciri kelamin yang utama (primer) dan ciri kelamin kedua (sekunder).

Ada beberapa perubahan-perubahan fisik yang penting dan terjadi pada masa remaja, yaitu :

2.3.1 Perubahan Ukuran Tubuh

Tinggi rata-rata anak laki-laki dan perempuan pada usia 12 tahun adalah sekitar 59 atau 60 inci, sedangkan tinggi rata-rata remaja laki-laki adalah 69 inci. Tingkat pertumbuhan terjadi pada usia sekitar 11 atau 12 tahun pada anak perempuan dan 2 tahun kemudian untuk anak laki-laki. Dalam setiap tahun, tinggi kebanyakan anak perempuan bertambah sekitar 3 inci dan kebanyakan anak laki-laki bertambah dari 4 inci.

Percepatan pertumbuhan badan juga terjadi dalam penambahan berat badan, yakni sekitar 13 kg bagi anak laki-laki dan 10 kg bagi anak perempuan. Meskipun berat badan juga mengalami peningkatan

selama masa remaja, namun lebih mudah dipengaruhi oleh diet, latihan dan gaya hidup remaja. sehingga perubahan berat badan lebih sedikit dapat ditebak dibandingkan tinggi badan.

2.3.2 Perubahan Proporsi Tubuh

Ciri tubuh yang kurang proporsional pada masa remaja tidak sama untuk seluruh tubuh, ada pula bagian tubuh yang semakin proposional. Proporsi yang tidak seimbang akan berlangsung terus sampai masa puber selesai sehingga akhirnya proporsi tubuh mulai tampak seimbang menjadi menjadi proporsi orang dewasa. Perubahan ini terjadi baik di dalam maupun di bagian luar tubuh anak. Misalnya, di masa anak-anak ukuran jantung kecil sedangkan pembuluh darah kulit belum begitu tampak. Pada masa puber terjadi sebaliknya. Di bagian luar tampak pertumbuhan kaki dan tangan lebih panjang dibanding tubuh.

2.3.3 Tanda-tanda seks primer, yaitu yang berhubungan langsung dengan organ seks.

2.3.3.1 Terjadinya mimpi basah pada remaja laki-laki

2.3.3.2 Terjadinya haid pada remaja perempuan (menarche)

2.3.4 Tanda-tanda seks sekunder

2.3.4.1 Remaja laki-laki

- a. Perubahan suara
- b. Tumbuhnya jakun
- c. Dada lebih besar
- d. Badan berotot
- e. Tumbuhnya kumis, cambang, rambut disekitar kemaluan dan ketiak.

2.3.4.2 Remaja Perempuan

- a. Pinggul melebar
- b. Perubahan suara
- c. Pertumbuhan rahim

- d. Payudara membesar
- e. Tumbuhnya rambut diketiak dan sekitar kemaluan

2.4 Konsep Diri

2.4.1 Pengertian

Berpikir mengenai dirinya sendiri adalah aktivitas manusia yang tidak dapat dihindari. Pada umumnya, secara harfiah orang akan berpusat pada dirinya sendiri. Sehingga self (diri) adalah pusat dari dunia sosial setiap orang. Kartini Kartono dalam kamus besar Psikologinya menuliskan bahwa konsep diri merupakan keseluruhan yang dirasa dan diyakini benar oleh seseorang mengenai dirinya sebagai individu, ego, dan hal hal yang dilibatkan di dalamnya.

Agustiani (2006) menjelaskan bahwa konsep diri merupakan gambaran yang dimiliki seseorang mengenai dirinya, yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang dia peroleh dari interaksi dengan lingkungan. Penjelasan tersebut sejalan dengan pendapat Stuart dan Sundeen (dalam Keliat, 1992), bahwa konsep diri adalah semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian yang diketahui individu tentang dirinya dan mempengaruhi individu dalam berhubungan dengan orang lain.

Berdasarkan pengertian – pengertian diatas dapat mengambil kesimpulan bahwa konsep diri adalah pandangan kita mengenai siapa diri kita, apa dan bagaimana diri kita. Pandangan tersebut mulai dari identitas diri, cita diri, harga diri, ideal diri gambaran diri serta peran diri kita, yang diperoleh melalui interaksi diri sendiri maupun dengan orang lain.

2.4.2 Komponen-Komponen Konsep Diri

Konsep diri terdiri dari Citra Tubuh (Body Image), Ideal Diri (Self ideal), Harga Diri (Self esteem), Peran (Self Rool) dan Identitas (self idencity).

2.4.2.1 Citra Tubuh

Citra tubuh adalah sikap individu terhadap dirinya baik disadari maupun tidak disadari meliputi persepsi masa lalu atau sekarang mengenai ukuran dan dinamis karena secara konstan berubah seiring dengan persepsi dan pengalaman-pengalaman baru.

2.4.2.2 Ideal Diri

Ideal diri adalah persepsi individu tentang bagaimana ia seharusnya bertingkah laku berdasarkan standar pribadi. Standar dapat berhubungan dengan tipe orang yang diinginkan/disukainya atau sejumlah aspirasi, tujuan, nilai yang diraih.

2.4.2.3 Harga Diri

Harga diri adalah penilaian pribadi terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisis seberapa banyak kesesuaian tingkah laku dengan ideal dirinya. Harga diri diperoleh dari diri sendiri dan orang lain yaitu : dicintai, dihormati dan dihargai.

2.4.2.4 Peran

Peran adalah serangkaian pola sikap perilaku, nilai dan tujuan yang diharapkan oleh masyarakat dihubungkan dengan fungsi individu di dalam kelompok sosial. Setiap orang disibukkan oleh beberapa peran yang berhubungan dengan posisi pada tiap waktu sepanjang daur kehidupannya. Harga diri yang tinggi merupakan hasil dari peran yang memenuhi kebutuhan dan cocok dengan ideal diri.

2.4.2.5 Identitas Diri

Identitas diri adalah kesadaran tentang diri sendiri yang dapat diperoleh individu dari observasi dan penilaian dirinya,

menyadari bahwa individu dirinya berbeda dengan orang lain. Seseorang yang mempunyai perasaan identitas diri yang kuat akan memandang dirinya berbeda dengan orang lain, dan tidak ada duanya. Identitas berkembang sejak masa kanak-kanak, bersamaan dengan berkembangnya konsep diri. Dalam identitas diri ada otonomi yaitu mengerti dan percaya diri, respek terhadap diri, mampu menguasai diri, mengatur diri dan menerima diri.

Namun, ada satu komponen yang sulit diidentifikasi pada remaja sekolah menengah pertama yaitu citra tubuh. Jadi, komponen yang mempengaruhi konsep diri siswa sekolah menengah pertama adalah citra tubuh. Citra tubuh sendiri ialah evaluasi dari pengalaman subjektif individu tentang persepsi, pikiran dan perasaan serta sikap terhadap penampilan tubuhnya.

2.4.3 Citra tubuh

Citra tubuh (body image) merupakan evaluasi dari pengalaman subjektif individu tentang persepsi, pikiran dan perasaan serta sikap terhadap penampilan tubuhnya. Pengertian tersebut juga dikemukakan oleh Fallon & Ackard (dalam Yuliana, 2013) yang menyatakan bahwa “citra tubuh merupakan representasi mental dari tubuh yang meliputi persepsi dari penampilan, perasaan dan pikiran tentang tubuh, bagaimana rasanya berada di dalam tubuh, dan fungsi tubuh dan kemampuannya.”

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

tubuh merupakan konsepsi dan sikap terhadap penampilan fisik seseorang (dalam Yuliana, 2013).

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

2.4.3.1 Aspek-aspek citra tubuh

Citra tubuh adalah sesuatu yang menarik untuk dibahas karena pada dasarnya manusia ingin tampil cantik dan sempurna di hadapan orang. Namun, citra tubuh tidak hanya semata-mata membahas tentang kecantikan namun sampai aspek psikologis.

Citra tubuh memiliki beberapa aspek pengukuran yang dapat menyatakan bahwasanya positif atau negatif, diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Evaluasi penampilan
mengukur evaluasi dari penampilan dan keseluruhan tubuh, apakah menarik atau tidak menarik serta memuaskan dan tidak memuaskan.
- b. Orientasi penampilan
perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya
- c. Kepuasan terhadap bagian tubuh

mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik, seperti wajah, rambut, tubuh bagian bawah (pantat, paha, pinggul, kaki), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan), dan penampilan secara keseluruhan.

d. Kecemasan menjadi gemuk

mengukur kecemasan terhadap kegemukan, kewaspadaan individu terhadap berat badan, kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan.

e. Pengkategorian ukuran tubuh

mengukur bagaimana individu mempersepsi dan menilai berat badannya, dari sangat kurus sampai sangat gemuk.

2.4.3.2 Citra Tubuh yang Positif dan Negatif

a. Citra Tubuh Positif

- 1) Memandang tubuh secara ideal
- 2) Merasa puas terhadap penampilan fisik
- 3) Memiliki harga diri yang tinggi dan penuh percaya diri
- 4) Merasa bahwa tubuh sehat, dan menarik

b. Citra Tubuh yang Negatif

- 1) Memandang tubuh secara tidak ideal
- 2) Tidak puas terhadap penampilan fisik
- 3) Memiliki harga diri yang rendah dan tidak percaya diri
- 4) Merasa bahwa tubuh tidak sehat, dan tidak menarik

2.5 Factor-Faktor Yang Mempengaruhi Citra Tubuh

Terbentuknya citra tubuh ada banyak hal yang dapat mempengaruhi, seperti media yang selalu menampilkan wanita cantik dan sempurna. Selain itu masyarakat juga memiliki standar ideal yang harus dimiliki remaja agar diakui di masyarakat. Beberapa ahli menyatakan bahwa citra tubuh (body image) dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor.

2.5.1 Faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh (body image) antara lain: usia, jenis kelamin, media massa, hubungan interpersonal, dan kepribadian seseorang (Yuliana, 2013).

2.5.1.1 Usia

Pada usia remaja, citra tubuh menjadi aspek yang penting untuk diperhatikan. Hal ini berdampak pada usaha berlebihan untuk mengontrol berat badan. Umumnya hal ini terjadi pada remaja putri daripada remaja putra. Remaja putri mengalami kenaikan berat badan yang normal pada masa pubertas dan menjadi tidak bahagia tentang penampilan dan citra tubuh negatif ini dapat menyebabkan gangguan perilaku makan. Ketidakpuasan remaja putri pada tubuhnya meningkat pada awal hingga pertengahan usia remaja.

2.5.1.2 Jenis Kelamin

Jenis kelamin adalah faktor paling penting dalam perkembangan citra tubuh seseorang. Dacey & Kenny (2001) mengemukakan bahwa jenis kelamin mempengaruhi citra tubuh. Beberapa penelitian yang sudah pernah dilakukan menyatakan bahwa wanita lebih negatif memandang citra tubuh dari pada pria yang mengungkapkan bahwa semua perempuan memperhatikan berat badannya dan takut mengalami kelebihan berat badan. Wanita ingin memiliki

tubuh kurus menyerupai ideal yang digunakan untuk menarik perhatian pasangannya dan memiliki kecenderungan untuk menurunkan berat badan disebabkan oleh media massa yang mempromosikan penurunan berat badan.

2.5.1.3 Media Masa

Media massa berperan di masyarakat (Cash & Pruzinsky, 2002). Majalah wanita terutama majalah fashion, film dan televisi (termasuk tayangan khusus anak-anak) menyajikan gambar model-model yang kurus sebagai figur yang ideal sehingga menyebabkan banyak wanita merasa tidak puas dengan dirinya. Media massa mempengaruhi citra tubuh manusia melalui tiga proses, yaitu persepsi, kognitif dan tingkah laku yang dikaitkan dengan perbandingan sosial dimana wanita cenderung membandingkan diri dengan model-model kurus yang dikategorikan menarik. Akibat perbandingan sosial ini, terjadi distorsi persepsi pada wanita dimana mereka merasa tubuh mereka gemuk padahal sebenarnya mereka tidak gemuk. Pada kognitif mereka telah tergambar bagaimana wanita yang dianggap menarik sehingga menjadikannya landasan untuk melakukan evaluasi diri terhadap penampilan. Dari segi tingkah laku dimana wanita ingin memiliki tubuh yang kurus seperti para model di media, mereka rela melakukan diet atau cara lain yang dapat mengurangi berat tubuh.

2.5.1.4 Hubungan interpersonal

Seseorang cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain dan umpan balik yang diterima mempengaruhi konsep diri termasuk bagaimana perasaannya terhadap penampilan fisik. Hal inilah yang sering membuat seseorang cemas

terhadap penampilan dan gugup ketika orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya. Rosen menyatakan bahwa umpan balik terhadap penampilan dan kompetisi teman sebaya dan keluarga dalam hubungan interpersonal mempengaruhi bagaimana pandangan dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya. Budaya kesan pertama di masyarakat menunjukkan bahwa lingkungan sering kali menilai seseorang berdasarkan kriteria luar, seperti tampilan fisik, karena tampilan fisik yang baik sering diasosiasikan dengan status yang lebih tinggi, kesempatan yang lebih luas untuk dapat menarik pasangan, dan kualitas positif lainnya

2.5.1.5 Kepribadian

Cash (dalam Cash & Pruzinsky, 2002: 41) mengatakan bahwa kepribadian individu juga mempengaruhi pembentukan terhadap citra tubuh. Harga diri tinggi dapat meningkatkan evaluasi tubuh seseorang ke arah positif dan berfungsi sebagai pelindung terhadap peristiwa yang mengancam citra tubuh seseorang. Sebaliknya, harga diri rendah dapat menurunkan citra tubuh seseorang. Paham perfeksionis merupakan faktor lain yang berpengaruh pada kepribadian individu untuk memiliki fisik yang ideal. Seseorang yang memiliki kedekatan tidak aman, dimana individu mencari cinta dan penerimaan namun merasa tidak layak, dapat menumbuhkan sikap citra tubuh yang negatif. Di sisi lain, kedekatan yang aman dapat memunculkan citra tubuh yang lebih menguntungkan.

2.5.2 factor-faktor yang mempengaruhi body image adalah Penerimaan, Perkembangan, Sosiokultural (dalam catur, 2013).

2.5.2.1 Perkembangan

Perkembangan, yaitu pengalaman dimasa kecil dan remaja terhadap hal-hal yang berkaitan dengan citra tubuhnya saat ini, khususnya saat pertama kali menstruasi serta perkembangan seksual sekunder yang terkait dengan kejadian penting terhadap citra tubuh.

2.5.2.2 Penerimaan

Penerimaan berhubungan dengan Keadaan fisik, struktur tubuh dan wajah harus dapat diterima sebagai karunia yang harus disyukuri. Ketidakpuasan pada kondisi fisik, struktur tubuh dan wajah akan menimbulkan tekanan dan rasa kurang percaya diri sehingga menyebabkan citra tubuh yang buruk.

2.5.2.3 Sosiokultural

Masyarakat akan menilai apa yang baik dan tidak baik tidak terkecuali dalam hal kecantikan. Trend yang berlaku di masyarakat berpengaruh terhadap body image seseorang. Trend tentang bentuk tubuh ideal dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap tubuhnya.

Berdasarkan uraian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi body image seseorang adalah usia, jenis kelamin, media massa, hubungan interpersonal, dan kepribadian. Dan juga dipengaruhi oleh perkembangan, penerimaan, sosiokultural.

Citra tubuh juga dipegaruhi oleh kesadaran individu dan penerimaan terhadap perubahan fisik (dalam maria, 2014).

2.6 Hubungan Penerimaan Perubahan Fisik Remaja Dengan Status Citra Tubuh Remaja

Masa remaja ditandai dengan percepatan kematangan seksual, pertumbuhan fisik dan perkembangan sosial. Pada masa ini perubahan fisik yang sangat penting seperti perubahan dalam tinggi badan dan berat badan, perubahan dalam proporsi tubuh, perubahan seks primer, perubahan seks sekunder. perubahan primer meliputi perubahan reproduksi (misal ovarium, uterus, payudara, penis) sedangkan perubahan sekunder meliputi (seperti jakun mulai tumbuh, dada tampak lebih berbidang, tumbuhnya rambut di daerah kemaluan maupun ketiak, suara menjadi lebih besar dan berat, mulai mengalami mimpi basah (nocturnal orgasm), mulai muncul jerawat, bahunya tambah melebar dan otot-otot berisi) tetapi tidak berperan langsung dalam reproduksi. Remaja yang mengalami perubahan diharapkan mampu untuk menerima perubahan fisik yang terjadi agar memiliki status citra tubuh yang sehat.

Penerimaan atau menerima merupakan keadaan dimana seorang individu memiliki penilaian positif terhadap dirinya, menerima serta mengakui segala kelebihan maupun segala keterbatasan yang ada dalam dirinya tanpa merasa malu atau merasa bersalah terhadap kodrat dirinya. Penerimaan diri merujuk pada kepuasan hidup dan kebahagiaan seseorang yang sangat penting bagi kesehatan mental yang baik (Catur, 2013). Penerimaan yang diartikan disini remaja bisa menerima perubahan fisik yang terjadi baik itu perubahan primer dan sekunder. Remaja yang mengalami perubahan diharapkan mampu untuk menerima perubahan fisik yang terjadi agar memiliki status citra tubuh yang sehat.

Remaja yang tidak menerima perubahan fisiknya akan mempunyai status citra tubuh yang buruk, sehingga akan timbul komplik, masalah dan ketidakbahagiaan. Diungkapkan oleh Hurlock (1980:201) (dalam catur, 2013),

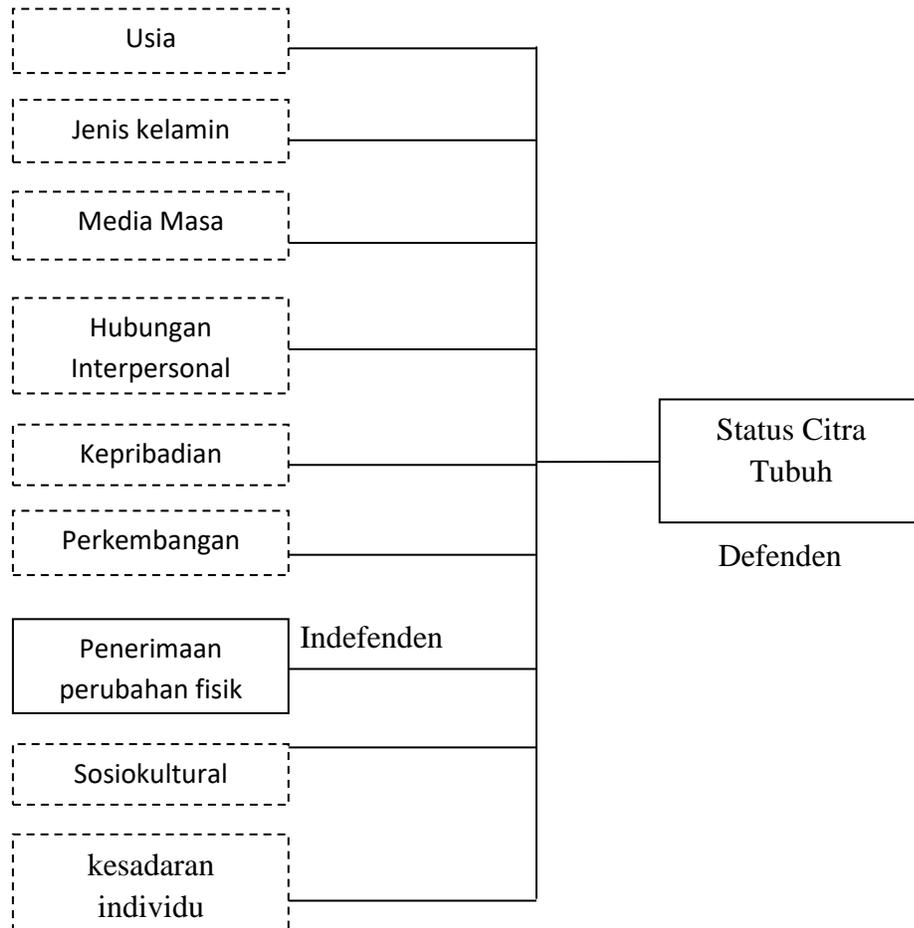
“sulitlah bagi remaja (puber) untuk menerima dirinya sendiri, kalau dia merasa prihatin dan gelisah akan tubuhnya yang berubah dan mereka tidak puas dengan penampilan dirinya”. Padahal sumber dari kebahagiaan itu sendiri adalah mampu untuk menerima segala karakteristik yang ada dalam diri kita. Hurlock (1980:201) mengungkapkan bahwa, “ kebahagiaan bisa dicapai dengan penerimaan baik itu penerimaan diri atau pun penerimaan sosial (Catur, 2013).

Upaya untuk mencapai kebahagiaan itu sendiri diperlukan adanya penerimaan diri dan sosial. Jadi, penilaian remaja terhadap penampilan (citra tubuh) dapat menunjukkan seberapa mampu remaja menerima keadaan fisiknya. Jika, remaja memiliki standar penampilan yang tinggi, maka itu bisa jadi membuat terjebak dalam ketidakpuasan, karena standar itu terlalu susah untuk diraih.

Citra tubuh yang sehat yaitu ketika seseorang menilai dirinya secara positif, percaya diri, gambaran ini sangat perlu untuk menjaga keadaan tubuh, pengungkapan diri, mengembangkan kepercayaan diri dalam kemampuan fisik dan merasa nyaman dengan keadaan diri yang dimiliki. Pandangan yang realistis terhadap diri, menerima dan menyukai bagian tubuh akan memberi rasa aman sehingga terhindar dari rasa cemas dan meningkatkan harga diri. Individu yang stabil realistis ada konsistenterhadap gambaran dirinya akan memperlihatkan kemampuan mantap terhadap realisasi yang akan memacu sukses dalam kehidupan.

Berdasarkan uraian diatas, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara penerimaan perubahan fisik dengan citra tubuh remaja. remaja yang memiliki penerimaan perubahan fisik dengan baik akan memiliki citra tubuh yang positif. Sebaliknya remaja yang tidak bisa menerima perubahan fisiknya akan memiliki citra tubuh negatif.

2.7 Kerangka Konsep



Keterangan : _____ yang diteliti

----- Yang tidak diteliti

2.8 Hipotesis

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan tersebut, maka peneliti mengajukan hipotesis penelitian, yaitu “Ada hubungan antara penerimaan perubahan fisik remaja dengan status citra tubuh remaja kelas VII dan VIII di SMP Negeri 20 Banjarmasin”.