

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Tinjauan Penelitian Relevan

Dalam melakukan penelitian ini maka perlu untuk melakukan kajian terhadap penelitian sebelumnya, telah dikemukakan oleh penulis sebagian rujukan penelitian sebelumnya yang berkesinambungan dengan skripsi yang akan penulis teliti, yaitu:

1. Merlin Ramadhani (Skripsi Sarjana, Mahasiswi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) PGRI Sumatera Barat) dengan judul “Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri Peserta Didik Putri di MTS Muhammadiyah Lakita Kabupaten Pesisir Selatan” tahun 2017. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui (1) *Body image* peserta didik putri (2) Kepercayaan diri pada peserta didik putri (3) Hubungan *body image* dan kepercayaan diri peserta didik putri, teknik pengumpulan data adalah dengan mengadministrasikan angket. Analisis hasil penelitian ini mengenai hubungan *body image* dengan kepercayaan diri peserta didik putri di MTs Muhammadiyah Lakitan Kabupaten Pesisir Selatan memiliki *body image* peserta didik pada kategori baik, hal ini menunjukkan bahwa peserta didik putri memiliki persepsi yang baik tentang tubuh ideal yang mereka inginkan, tetapi pada wawancara awal lapangan ada beberapa peserta didik yang masih belum memiliki *body image* yang baik. Peserta didik putri MTs Muhammadiyah Lakitan Kabupaten Pesisir Selatan memiliki kepercayaan diri

pada kategori baik, hal ini menunjukkan bahwa peserta didik putri memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya. Hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri peserta didik putri, persepsi yang baik mengenai gambaran dirinya memunculkan kepercayaan diri yang baik pula.<sup>1</sup>

Dalam penelitian pertama di atas, persamaan penelitian ini terletak pada variabel citra tubuh atau *body image* remaja putri. Sedangkan perbedaannya adalah penelitian di atas meneliti hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri remaja putri dan menggunakan metode kuantitatif sedangkan penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan membahas tentang dampak citra tubuh terhadap rasa ketidaknyamanan remaja putri.

2. Akhmada Muhsin (Skripsi Sarjana, Mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta) dengan judul “Studi Kasus Ketidakpuasan Remaja Putri Terhadap Keadaan Tubuhnya (*Body Image* Negative Pada Remaja Putri) tahun 2014. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif penelitian ini secara spesifik lebih diarahkan kepada metode studi kasus. Teknik analisis data yang digunakan adalah model Miles dan Huberman yaitu Tujuan dari penelitian ini untuk mengidentifikasi faktor yang melatarbelakangi terbentuknya citra tubuh negatif, bentuk-bentuk citra tubuh negatif, dampak citra tubuh negatif, upaya mengatasi citra tubuh negatif dan dampak dari upaya mengatasi citra tubuh negatif pada remaja putri. Hasil penelitian ini 3 subjek remaja putri yang subjek Dh dilatarbelakangi oleh

---

<sup>1</sup> Merlin Ramadhani, *Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Peserta Didik Putri di MTs Muhammadiyah Lakitan Kabupaten Pesisir Selatan*, (Skripsi Sarjana; Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) PGRI Sumatera Barat, 2017).

budaya dan berat badan, tidak puas dengan kondisi rambut, gigi, kulit wajah, badan kurus dan warna kakinya hitam. Dampak yang dirasakan oleh Dh stress, percaya diri rendah dan terganggunya interaksi sosial upaya Dh dengan obat kimia dan medis. Subjek Dn dilatarbelakangi oleh budaya, Dn tidak puas dengan kulit wajah dan kaki yang pendek, dampak yang dialami oleh Dn adalah stress, percaya diri yang rendah, terganggunya interaksi sosial dan gangguan makan, upaya Dn dengan minum obat dan diet dampak dari upaya Dn adalah iritasi pada wajah dan kehabisan uang. Subjek Ti dilatarbelakangi budaya, Ti tidak puas dengan rambut, kulit wajah, dada terlalu besar dan kaki pendek. Dampak yang dialami Ti adalah stress dan rendahnya percaya diri, upaya Ti dengan minum obat dan olahraga, dampak upaya yang dilakukan dengan iritasi pada wajah dan kehabisan uang.<sup>2</sup>

Dalam penelitian kedua di atas, persamaan penelitian ini terletak pada pokok permasalahan yang membahas tentang citra tubuh atau *body image* dan subjek yang diteliti adalah remaja putri. Sedangkan perbedaannya terletak pada metode penelitian yaitu dalam penelitian di atas menggunakan metode studi kasus sedangkan penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif.

3. Widya Shafa Nabila (Skripsi Sarjana, Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta) dengan judul “Hubungan Antara Harga Diri Dengan *Body Image* Pada Mahasiswi Tingkat Akhir di Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlab Yogyakarta” tahun 2019. Subjek dalam penelitian adalah mahasiswi tingkat akhir yang sudah menempuh skripsi yang

---

<sup>2</sup> Akhmada Muhsin, *Studi Kasus Ketidakpuasan Remaja Putri Terhadap Keadaan Tubuhnya (Body Image Negative Pada Remaja Putri)*, (Skripsi Sarjana; Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, 2014).

berjumlah 50 orang. Data dikumpulkan menggunakan skala *body image* dan skala harga diri, data penelitian ini diperoleh kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* dari pearson. Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara harga diri dengan *body image* pada mahasiswi tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta dengan koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,549 dengan taraf signifikansi ( $p$ ) sebesar 0,000 000 ( $p < 0.01$ ), kesimpulan pada penelitian ini bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara harga diri dengan *body image* mahasiswi tingkat akhir, semakin tinggi harga diri mahasiswi maka semakin tinggi *body image* mahasiswi tingkat akhir, sebaliknya semakin rendah harga diri mahasiswi maka semakin rendah *body image* mahasiswi tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.<sup>3</sup>

Dalam penelitian ketiga di atas, persamaan penelitian ini terletak pada pokok permasalahan citra tubuh. Sedangkan perbedaannya adalah pada subjek penelitian yaitu mahasiswi tingkat akhir dan remaja putri. Dan objek penelitian yaitu penelitian di atas membahas harga diri mahasiswi tingkat akhir sedangkan penelitian ini membahas tentang rasa ketidaknyamanan remaja putri.

---

<sup>3</sup> Widya Shafa Nabila, *Hubungan Antara Harga Diri Dengan Body Image Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Di Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta*, (Skripsi Sarjana; Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, 2019).

## B. Tinjauan Teori

Penelitian ini akan menggunakan beberapa kerangka teori maupun konsep-konsep yang dijadikan sebagai dasar untuk menganalisis permasalahan yang teliti dan untuk menjawab permasalahan objek penelitian. Adapun teori yang digunakan adalah sebagai berikut:

### 1. Teori Behavioristik

Aliran psikologis pertama yang sangat dominan khususnya di Amerika Serikat adalah Behaviorisme, psikologis behaviorisme mulai muncul sekitar 1860-an dan mencapai puncak kejayaan pertama sekitar 1920-an dan terapi behavior menampilkan kecemerlangan selama 1950-1960.<sup>4</sup> Aliran psikologi kedua terbesar sampai saat ini adalah aliran behavioristik. Aliran ini pada awalnya diperkenalkan oleh John B. Watson (1878-1958). Pada dasarnya aliran ini untuk mengilmiahkan semua perilaku manusia, yang pada akhirnya memunculkan paradigma bahwa semua perilaku manusia harus dapat diamati, sehingga dapat dilakukan penilaian secara objektif.<sup>5</sup>

Aliran ini mempelajari perbuatan manusia bukan dari kesadarannya melainkan hanya mengamati perbuatan dan tingkah laku yang berdasarkan kenyataan. Pengalaman-pengalaman batin dikesampingkan dan hanya perubahan dan gerak gerik pada badan sajalan yang dipelajari, maka sering dikatakan bahwa Behaviourisme adalah ilmu jiwa tanpa jiwa. Menurut pandangan Watson (*behaviorist view*), psikologi itu murni merupakan cabang dari ilmu alam (*natural science*) eksperimental. Tujuannya secara teoritis adalah memprediksi dan mengontrol

---

<sup>4</sup> Andi Mappiare AT, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi Edisi Kedua* (Jakarta: Rajawali Pers, 2010), h. 143.

<sup>5</sup> Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling Edisi Revisi* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012), h. 117.

perilaku. Intropeksi bukanlah merupakan metode yang digunakan, yang dipelajari adalah perilaku yang dapat diamati, bukan kesadaran karena merupakan pengertian yang *dubious*.<sup>6</sup>

Teori tingkah laku pada konseling berfokus pada tingkah laku klien yang luas cakupannya, seseorang sering mengalami kesulitan karena tingkah laku yang kurang ataupun berlebihan dari kelaziman. Konselor yang mengambil pendekatan ini berupaya membantu klien mempelajari cara bertindak yang baru dan tepat atau membantunya mengubah atau menghilangkan tindakan yang berlebihan, pada kasus sejenis itu tingkah laku adaptif menggantikan tingkah laku mal-adaptif dan konselor berfungsi sebagai spesialis pembelajaran bagi kliennya. Penganut dalam teori ini mendukung pembelajaran sosial-kognitif, menekankan bahwa manusia mendapat pengetahuan dan tingkah laku baru dengan mengamati kejadian dan orang lain, tanpa melakukan tingkah laku itu sendiri dan tanpa konsekuensi langsung pada dirinya (misalnya: pemodelan). Seorang konselor dapat mengambil beberapa peranan, bergantung pada orientasi tingkah lakunya dan tujuan klien. Umumnya konselor memakai teknik tingkah laku aktif dalam sesi konseling.<sup>7</sup>

Adapun tujuan konseling behavioristik berorientasi pada perubahan atau modifikasi perilaku konseli antara lain:

- a. Menciptakan kondisi-kondisi baru sebagai proses belajar
- b. Penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif
- c. Memberi pengalaman belajar yang adaptif namun belum dipelajari

---

<sup>6</sup> Bimo Walgito, Pengantar Psikologi Umum, (Yogyakarta: C.V Andi Offset, 2010), h. 83.

<sup>7</sup> Samuel T. Gladding, *Konseling Profesi yang Menyuluruh Edisi Keenam* (Jakarta: Indeks, 2012), h. 260.

- d. Membantu konseli membuang respons-respons yang lama merusak diri atau maladaptif dan mempelajari respons-respons yang baru yang lebih sehat dan sesuai
- e. Konseli belajar perilaku baru dan mengeliminasi perilaku yang maladaptif, memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan
- f. Penetapan tujuan dan tingkah laku serta upaya pencapaian sasaran dilakukan bersama antara konseli dan konselor

Dalam proses konseling, konseli yang menentukan tingkah laku apa (*what*) yang akan diubah sedangkan konselor menentukan cara yang digunakan untuk mengubahnya (*how*).<sup>8</sup> Dalam teori behavioristik ini mencakup dua bagian, yaitu teori *Operant Conditioning* dan pendekatan *Rational Emotive Therapy*.

- a. *Operant Conditioning*

Teori ini diperkenalkan oleh BF. Skinner dalam Cottle menyatakan bahwa kondisi-kondisi tertentu sering kali mengontrol seseorang untuk berperilaku, hal ini terjadi baik di rumah, di sekolah, di rumah sakit bahkan di penjara. Skinner menyatakan bahwa manusia dapat mengatur dirinya sendiri, ia menyatakan bahwa manusia hanya dapat diubah dengan bantuan lingkungan. Sebagai pengikut aliran behavioristik yang radikal menurut Skinner perilaku manusia itu harus dapat diamati, diukur dan dapat diubah. Pendekatan behavioristik melakukan segala sesuatunya dengan rapi, sistematis dan terstruktur, hal ini berpengaruh terhadap layanan konseling yang dilakukan. Cara-cara ini mengarahkan pada suatu bentuk layanan yang langsung (*direct*) dan bersifat *top down*. Aliran behavioristik selalu mencoba untuk mengubah tingkah laku manusia secara lengkap, hal ini ditunjukkan dengan

---

<sup>8</sup> Gantina Komalasari, *et al.*, eds., *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: Indeks, 2018). h. 156.

cara-cara yang digunakan. Aliran ini beranggapan bahwa dengan mengajarkan perilaku kepada manusia maka kesulitan yang dihadapi akan dapat dihilangkan dengan demikian, modifikasi perilaku menyimpang atau yang tidak diinginkan dapat dihilangkan secara permanen dengan cara mengajarkan perilaku baru yang diinginkan.<sup>9</sup>

Asumsi dasar *operant conditioning* tentang tingkah laku yaitu, tingkah laku mengikuti hukum atau prinsip tertentu, tingkah laku dapat diramalkan dapat dikontrol atau dimanipulasi, tingkah laku dikontrol dengan teknik analisis fungsional dalam bentuk hubungan sebab akibat dan bagaimana respon timbul mengikuti stimuli atau kondisi tertentu yang dikontrol penyebabnya.<sup>10</sup> Dalam aliran behavioristik tidak ada batasan yang jelas mengenai pribadi yang sehat atau tidak sehat, hal ini disebabkan oleh para tokoh aliran ini mengakui bahwa perilaku maladaptif adalah seperti perilaku adaptif yaitu dipelajari. Tujuan pada aliran behavioristik adalah mengubah perilaku dengan cara belajar perilaku baru lebih dikehendaki, konselor lebih berperan aktif dalam usaha mengubah perilaku konseli.<sup>11</sup>

b. *Rational Emotive Behavior Therapy*

Pendekatan ini dikembangkan oleh Albert Ellis, Ellis mencoba untuk mengombinasi teori-teori humanistik, filosofi dan behavioral. Pada tahun 1956 RET menjadi terapi yang pertama kali menggunakan cara berpikir yang rasional, Ellis disebut sebagai kakek dari terapi kognitif behavioral. Pada awalnya pendekatan ini disebut *Rational Emotive* (RT) kemudian Eliis mengubah *Rational Emotive Therapy*

---

<sup>9</sup> Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling Edisi Revisi*, h. 118-119.

<sup>10</sup> Gantina Komalasari, *et al., eds., Teori dan Teknik Konseling*, h. 146.

<sup>11</sup> Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling Edisi Revisi*, h. 123-124.

(RET) pada tahun 1961. Pada tahun 1993 Ellis mengumumkan bahwa ia mengganti nama *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).<sup>12</sup>

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) menekankan pada proses berpikir konseli yang dihubungkan dengan perilaku serta kesulitan psikologis dan emosional. Salah satu pandangan pendekatan ini adalah bahwa permasalahan yang dimiliki seseorang bukan disebabkan oleh lingkungan dan perasaannya, tetapi lebih pada sistem keyakinan dan cara memandang lingkungan di sekitarnya, gangguan emosi yang dimiliki seseorang akan memengaruhi keyakinan bagaimana dia menilai dan bagaimana dia menginterpretasi apa yang terjadi padanya jika emosi seseorang terganggu maka akan terganggu pola pikir yang dimilikinya dengan demikian akan timbul pola pikir yang irasional. *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) memandang manusia didominasi oleh prinsip-prinsip yang menyatakan bahwa emosi dan pemikiran berinteraksi.<sup>13</sup>

Landasan filosofi RET tentang manusia tergambar dalam *qoutation* dari Epictetus yang dikutip oleh Ellis yaitu, Manusia terganggu bukan karena sesuatu, tetapi karena pandangan terhadap sesuatu (*Men are disturbed not by things, but by the views which they take of them*). Manusia dipandang memiliki tiga tujuan fundamental yaitu, untuk bertahan hidup, untuk bebas dari kesakitan dan untuk mencapai kepuasan. *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berpendapat bahwa manusia adalah hedonistik kesenangan dan bertahan hidup adalah tujuan utama hidup, dapat pula diartikan sebagai pencarian kenikmatan dan menghindari kesakitan, bentuk

---

<sup>12</sup> Gantina Komalasari, *et al., eds., Teori dan Teknik Konseling*. h. 201.

<sup>13</sup> Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling Edisi Revisi*, h. 131.

dari hedonisme khusus yang membutuhkan perhatian adalah penghindaran terhadap kesakitan dan ketidaknyamanan.<sup>14</sup>

### C. Kerangka Konseptual

Sebagai alur pikir penelitian ini, peneliti akan jelaskan pengertian dari judul yang diteliti yaitu:

#### 1. Citra Tubuh

Citra tubuh adalah gambaran seseorang tentang tubuhnya baik ukuran ataupun bentuk tubuhnya serta mereka dapat mengetahui baik kekurangan maupun kelebihan fisiknya. Citra tubuh positif ataupun negatif tergantung bagaimana penilaian seseorang itu sendiri, ideal dari citra tubuh seseorang adalah positif agar mampu menerima dirinya tanpa harus memikirkan standar tubuh orang lain. Adapun aspek-aspek dari citra tubuh menurut Cash dan Puzinsky mengenai *body image* pada umumnya menggunakan *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS), yaitu:

a. Evaluasi penampilan (*appearance evaluation*)

Yaitu mengukur penampilan keseluruhan tubuh, apakah menarik atau tidak menarik serta memuaskan atau belum memuaskan

b. Orientasi penampilan (*appearance orientation*)

Yaitu perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri

c. Kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*)

---

<sup>14</sup> Gantina Komalasari, et al., eds., *Teori dan Teknik Konseling*. h. 203-205

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

d. Kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*)

Kecemasan menjadi gemuk yaitu mengukur kewaspadaan individu terhadap berat badan, kecenderungan untuk melakukan diet dan membatasi pola makan.

e. Pengkategorian ukuran tubuh (*self-classified weight*)

Pengkategorian ukuran tubuh, yaitu mengukur bagaimana individu menilai berat badannya dari sangat kurus sampai gemuk.<sup>15</sup>

Citra tubuh atau *body image* adalah sikap individu terhadap tubuhnya, baik secara sadar maupun tidak sadar, meliputi: *performance*, potensi tubuh, fungsi tubuh, serta persepsi dan perasaan tentang ukuran dan bentuk tubuh. Hal-hal penting yang terkait dengan gambaran diri sebagai berikut:

- a. Fokus individu terhadap fisik lebih menonjol pada usia remaja
- b. Bentuk tubuh, tinggi badan dan berat badan serta tanda-tanda pertumbuhan kelamin sekunder (*mamae*, *menstruasi*, perubahan suara, pertumbuhan bulu), menjadi gambaran diri.
- c. Cara individu memandang diri berdampak penting terhadap aspek psikologis

---

<sup>15</sup> Amandha Unziila Denich, Ifdil, 'Konsep Body Image Remaja Putri', h. 59.

- d. Gambaran yang realistik terhadap menerima dan menyukai bagian tubuh akan memberi rasa aman dalam menghindari kecemasan dan meningkatkan harga diri.
- e. Individu yang stabil, realistik dan konsisten terhadap gambaran dirinya, dapat mendorong sukses dalam kehidupan.<sup>16</sup>

Beberapa ahli menyatakan bahwa citra tubuh dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu:

- a. Usia, Usia memengaruhi citra tubuh ketidakpuasan tubuh, hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita yang berusia 17-25 tahun memiliki ketidakpuasan terhadap citra tubuh dibandingkan usia 40-60 tahun (Sivert & Sinanovic)
- b. Jenis kelamin, Faktor penting dalam perkembangan citra tubuh seseorang, wanita dewasa memandang citra tubuh mereka negatif dibandingkan laki-laki dewasa dikarenakan mereka cenderung memelihara dan merawat penampilan mereka (Hubley & Quinlan)
- c. Media Massa, Menurut Tiggerman media muncul dimana-mana memberikan gambaran ideal mengenai fitur perempuan yang dapat memengaruhi gambaran tubuh seseorang. Mediamassa di zaman sekarang merupakan pengaruh yang paling kuat dalam budaya sosial, isi media sering menggambarkan standar kecantikan wanita adalah memiliki badan kurus, putih dan langsing. Media massa mempengaruhi citra tubuh seseorang melalui tiga proses yaitu, persepsi, kognitif dan tingkah laku.

---

<sup>16</sup> Sunaryo, *Psikologi Keperawatan* ( EGC : Jakarta, 2004), h. 33.

- d. Hubungan Interpersonal, Hubungan interpersonal sering membuat seseorang membandingkan diri dengan orang lain dan *feedback* yang diterimanya memengaruhi konsep diri termasuk memengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik, hal tersebut membuat seseorang merasa cemas dengan penampilannya dan gugup ketika orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya<sup>17</sup>.

Adapun faktor yang dapat memengaruhi penilaian negatif tubuh seseorang yaitu, tuntutan akademik di sekolah dan tuntutan sosial berkaitan dengan penampilan. Faktor media massa juga membentuk nilai-nilai yang dianut masyarakat. Adapun jenis dari citra tubuh yaitu citra tubuh positif dan negatif. Citra tubuh negatif pada umumnya seperti seseorang mengalami gangguan persepsi, merasakan ketidakpuasan dan perasaan negatif mengenai ukuran dan berat badan melakukan perilaku diet dengan bertujuan menurunkan berat badan dan menjadikan penampilan tujuan sebagai kriteria utama. Citra tubuh negatif terjadi dari pengalaman kehidupan yang dialami tidak sesuai dengan kriteria ideal yang diharapkan serta diamati sebagai ancaman.<sup>18</sup>

## 2. Rasa Ketidaknyamanan

Rasa tidak nyaman atau rasa *insecure* dapat diartikan sebagai rasa takut akan sesuatu yang dipicu oleh rasa tidak puas dan tidak yakin akan kapasitas diri sendiri, dimasa sekarang sering kita jumpai remaja-remaja yang merasa *insecure* yang

---

<sup>17</sup> Yuliana Sulistiyo Rini, "Studi Deskriptif Citra Tubuh (Body Image) Pada Pegawai Negeri Sipil Wanita Dewasa Madya Di Universitas Negeri Semarang" (Skripsi Sarjana: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2013), h. 17.

<sup>18</sup> Akhmada Muhsin, "Studi Kasus Ketidakpuasan Remaja Putri Terhadap Keadaan Tubuhnya (Body Image Negative Pada Remaja Putri)" (Skripsi Sarjana; Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, 2014), h. 13.

memiliki karakter seperti penakut, cemas, perasaan rendah diri dan pemalu. Rasa *insecure* inilah yang pada akhirnya membuat remaja untuk menciptakan topeng agar sisi lain yang ingin kita sembunyikan itu tidak terlihat oleh orang lain, oleh para profesional perilaku-perilaku tersebut sering dikatakan sebagai jenis perilaku *neurotik* atau *insecure* (perasaan tidak nyaman).<sup>19</sup>

Faktor internal (dalam diri) dan faktor eksternal (lingkungan) dapat mendorong remaja merasa tidak nyaman dapat disebabkan oleh banyak hal seperti sosial media, trauma pada masa lalu, kegagalan, tekanan dari lingkungan, pemikiran *overthinking*, lingkungan, komentar negatif, ekspektasi yang tinggi dan tidak percaya diri. Perasaan tidak nyaman juga dapat membuat seseorang mengalami gangguan mental seperti kecemasan, depresi hingga kelelahan kronis jika seseorang sangat merasa *insecure*, namun seseorang yang merasa tidak nyaman dapat berusaha untuk berpikir positif, mengutamakan mencintai diri sendiri dan melakukan hal-hal yang membuat bahagia. Disaat ini orang-orang sering menyebut kata *insecure* ketika melihat orang yang lebih cantik atau yang lebih ideal dibanding dirinya.

### 3. Remaja

Remaja atau *adolescence* berasal dari kata latin (*adolescere*) (kata bendanya, *adolescentia* yang berarti remaja) yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Bangsa primitif demikian pula orang-orang zaman purbakala memandang masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode-periode lain dalam rentang kehidupan anak dianggap sudah dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi. *Adolescence* seperti yang digunakan saat ini mempunyai arti luas mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Piaget mengatakan,

---

<sup>19</sup> Uyu Mu'awwanah, *Perilaku Insecure Pada Anak Usia Dini*, h. 48.

menurut psikologis masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama sekurang-kurangnya masalah hak.<sup>20</sup>

Usia remaja akhir atau lanjut 17-20 tahun, dirinya ingin menjadi pusat perhatian, ingin menonjolkan dirinya, caranya lain dengan remaja awal. Remaja idealis mempunyai cita-cita tinggi bersemangat dan mempunyai energi yang besar, berusaha memantapkan identitas diri dan ingin mencapai ketidaktergantungan emosional. Perubahan fisik yang terjadi pada fase remaja yang begitu cepat, pencapaian identitas diri sangat menonjol, pemikiran logis, dan abstrak. Di usia ini remaja akan melihat dirinya di depan kaca dengan waktu berjam-jam untuk penampilan yang sempurna untuk meyakinkan bahwa dirinya menarik.<sup>21</sup>

Menurut *cultular ideal hypothesis* (CIH) anak perempuan bergerak menjauhi ideal fisik mereka dan anak perempuan yang matang dini akan menghadapi ketidakuntungan ganda, anak laki-laki yang matang dini akan bergerak paling cepat mendekati ideal fisiknya. Teori rekapitulasi dari hasil melihat masa remaja sebagai badai dan stres, sementara itu perubahan suasana perasaan lebih lazim selama masa remaja angka gangguan mental hanya lebih tinggi dikalangan anak-anak perempuan yang matang dini dan remaja dengan berbagai masalah sebelum pubertas.<sup>22</sup>

---

<sup>20</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Erlangga : Jakarta, 2014), h. 206.

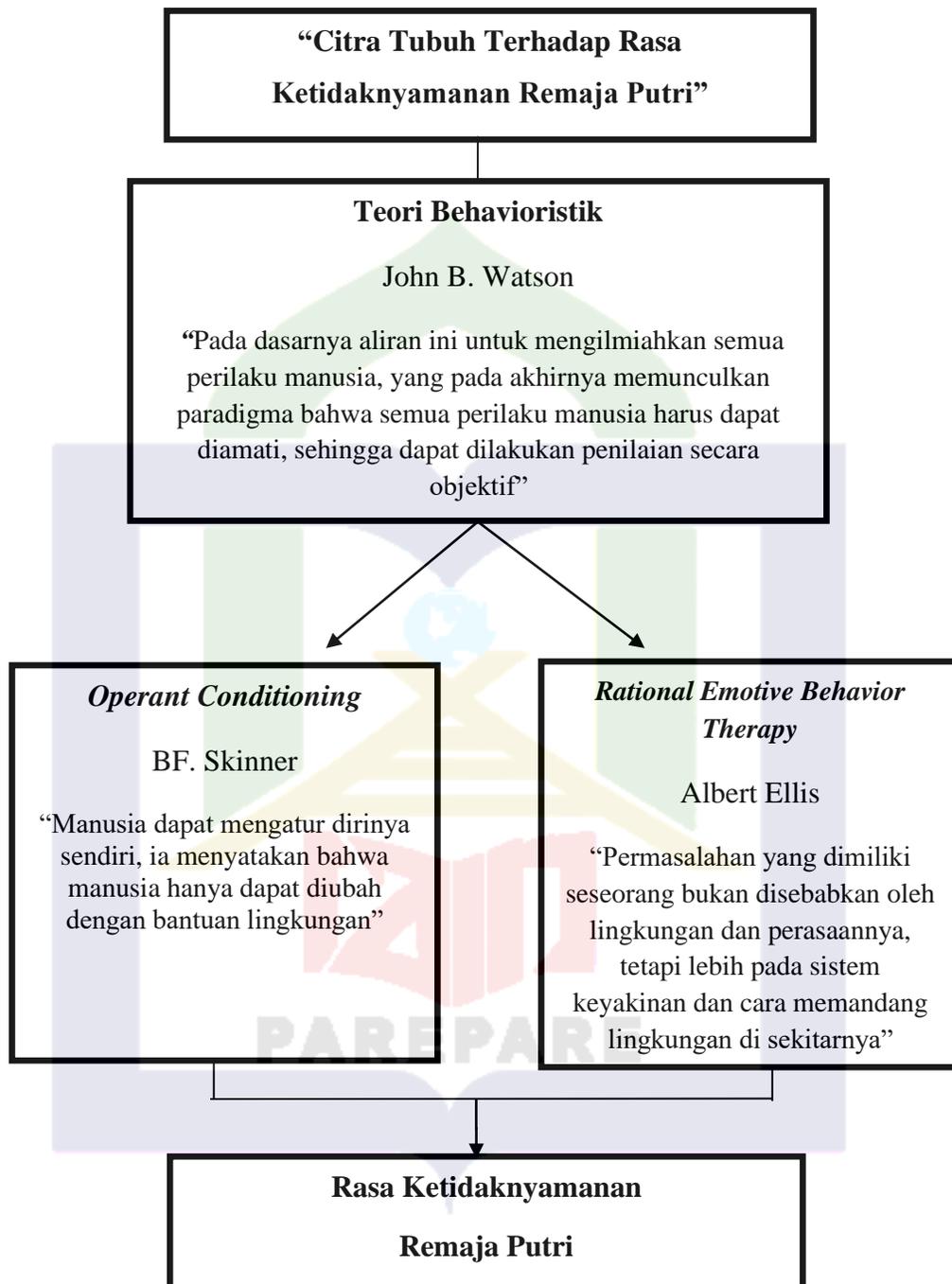
<sup>21</sup> Amita Diananda, *Psikologi Remaja dan Permasalahannya*, 1.1 (2018), h. 118.

<sup>22</sup> Richard Gross, *Psychology The Science Of Mind And Behaviour Edisi Keenam* (Pustaka Pelajar : Yogyakarta, 2013), h. 21.

#### D. Kerangka Pikir

Proposal ini membahas mengenai “Citra Tubuh Terhadap Rasa Ketidakmanan Remaja Putri Kelurahan Tirosompe Kecamatan Bacukiki Barat Kota Parepare”. Adapun teori yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teori behavioristik yang mencakup dua bagian yaitu, Operant Conditioning dan Rational Emotive Therapy. Operant Conditioning adalah manusia dapat mengatur dirinya sendiri, ia menyatakan bahwa manusia hanya dapat diubah dengan bantuan lingkungan sedangkan Rational Emotive Therapy adalah permasalahan yang dimiliki seseorang bukan disebabkan oleh lingkungan dan perasaannya, tetapi lebih pada sistem keyakinan dan cara memandang lingkungan disekitarnya.

Dari dua bagian teori behavioristik ini diharapkan menghasilkan perilaku yang dapat membuat narasumber menjadi merasa percaya diri dan tidak merasa *insecure* atau rasa ketidaknyamanan. Terdapat kerangka pikir yang dapat dijadikan patokan dalam penelitian ini. Yakni sebagai berikut:



Gambar 2.1 Bagan Kerangka Pikir

