

## Pengaruh Citra Diri terhadap Penerimaan Diri pada Dewasa Awal

### *The Effect Of Self Image On Self-Acceptance In Early Adult*

Nurlita Tirsa Ramadani\*, Musawwir, Titin Florentina Purwasetiawatik  
Fakultas Psikologi Universitas Bosowa  
Email: [nurlitirza@gmail.com](mailto:nurlitirza@gmail.com)

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh citra diri terhadap penerimaan diri pada dewasa awal. Penelitian ini melibatkan 419 responden. Data penelitian ini dikumpulkan menggunakan dua skala yaitu skala penerimaan diri dan skala citra tubuh. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis regresi sederhana. Hasil dari penelitian ini dilakukan dengan teknik korelasi dan menunjukkan bahwa ada pengaruh dari citra diri terhadap penerimaan diri dengan kontribusi  $r = 0.257$ , nilai  $F = 144.055$  dengan nilai signifikansi  $0.000$  ( $p = 0.000$ ,  $p < 0.05$ ). Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa terdapat pengaruh citra diri terhadap penerimaan diri pada dewasa awal.

**Kata Kunci:** Citra Diri, Penerimaan Diri, Dewasa Awal.

#### Abstract

This study aims to determine the effect of self-image on self-acceptance in early adulthood. This study involved 419 respondents. The data for this study were collected using two scales, namely the self-acceptance scale and the body image scale. The research approach used is a quantitative approach using simple regression analysis techniques. The results of this study were conducted using the correlation technique and showed that there was an effect of self-image on self-acceptance with a contribution of  $r = 0.257$ ,  $F = 144.055$  with a significance value of  $0.000$  ( $p = 0.000$ ,  $p < 0.05$ ). Based on the research results, it was found that there is an influence of self-image on self-acceptance in early adulthood.

**Keywords:** Self Image, Self Acceptance, Early Adult.

#### PENDAHULUAN

Rentan usia dewasa awal di mulai pada usia 18-40 tahun. Masa dewasa awal merupakan tahap perkembangan seseorang yang telah mencapai tahap stabilitas fisik, psikologis, dan sosial (Hurlock, 2006). Orang-orang banyak dituntut untuk memiliki fisik yang ideal baik pada perempuan maupun laki-laki. Penampilan fisik menjadi salah satu hal yang penting di era modern misalnya gaya hidup, gaya berbusana, dan lain sebagainya. Sehingga seseorang rela melakukan apapun agar terlihat menarik karena ingin memenuhi standar tubuh yang ideal menurut masyarakat.

Tuntutan masyarakat yang terus menerus tersebut yang membentuk pandangan buruk terhadap diri sendiri. Maka dari itu setiap individu diharapkan memiliki penerimaan diri yang baik. Penerimaan diri merupakan tingkatan individu yang mampu mempertimbangkan karakteristik personalnya serta bersedia untuk hidup dengan karakteristik personalnya tersebut (Hurlock, 2013). Pemicu terjadinya penerimaan diri oleh seseorang karena penampilan fisik atau bentuk tubuh yang dimilikinya, seseorang yang memiliki citra tubuh yang positif maka semakin tinggi penerimaan dirinya begitupun sebaliknya (Siti Maryam & Irdil, 2019).

Kondisi tubuh menjadi salah satu bagian yang sangat mudah dilihat sehingga hal tersebut menjadi pemicu timbulnya penilaian terhadap diri sendiri maupun penilaian orang lain. Melihat fenomena yang terjadi pada masyarakat bahwa hampir semua orang pernah memandang dirinya seperti itu baik perempuan maupun laki-laki dan juga tidak memandang berapa usia orang tersebut. Sejatinya, standar tubuh yang ideal pada perempuan di mana ia memiliki tubuh yang cenderung kurus, berlekuk, sehat, tinggi badan yang ideal, dan putih (Amalia, 2020).

Citra diri merupakan gambaran tentang tubuh seseorang yang terbentuk dalam pikiran individu itu sendiri, atau dengan kata lain gambaran tubuh individu menurut individu itu sendiri (Cash & Pruzinsky,

2007). Adapun dampak ditimbulkan pada citra diri yaitu pada dampak positif memiliki rasa percaya diri yang kuat, terstruktur dengan baik dan efisien, memiliki kepribadian yang menyenangkan, serta mampu mengendalikan diri. Sementara dampak negatif yang ditimbulkan oleh citra diri yaitu merasa rendah diri, kurang memiliki dorongan dan semangat hidup, lebih suka menunda waktu, memiliki landasan yang pesimis dan emosi negatif, serta pemalu dan menyendiri (James K. Van Fleet, dalam Safitri 2020). Semakin tinggi citra tubuh seseorang maka akan semakin tinggi pula penerimaan dirinya karena ia dapat menerima baik kelebihan maupun kekurangannya tanpa adanya rasa rendah diri (Hasmalawati, 2017).

Citra diri yang positif akan meningkatkan nilai diri, kepercayaan diri, serta mempertegas jati diri terhadap orang lain maupun diri sendiri, yang memengaruhi harga diri. Dalam penelitian ini juga menyampaikan bahwa adanya penilaian dan komentar yang positif dari orang lain mengenai tubuh individu, dapat membuat individu merasakan kepuasan tersendiri mengenai tubuh yang dimiliki. Adanya kepuasan mengenai tubuh tersebut terbentuklah citra tubuh yang positif. Individu yang memiliki *self image* yang baik secara penampilan fisik maka semakin baik pula individu bisa menerima dengan penerimaan diri yang positif. Sebaliknya jika individu memiliki kekurangan fisik yang tidak sesuai dengan dirinya maka penerimaan diri individu akan berdampak pada penerimaan diri yang negatif (Ridha, 2012).

Citra diri yang baik akan membuat individu lebih mengerti siapa dirinya sehingga dengan mudah mengatasi berbagai macam keadaan yang mungkin akan dialaminya. Akan tetapi berbeda dengan individu yang memiliki citra diri yang buruk, ia akan cenderung memandang dirinya tidak berdaya, tidak mampu berbuat sesuatu, tidak berkompeten sehingga dapat berujung pada kehilangan daya tarik terhadap kehidupan (Sitangga & Juantini, 2019). Oleh karena itu peneliti menduga bahwa citra diri dapat mempengaruhi penerimaan diri. Tujuan dari penelitian ini adalah peneliti ingin mengetahui apakah ada pengaruh citra diri terhadap penerimaan diri pada dewasa awal.

### **Penerimaan Diri**

Hurlock (2013) mengemukakan penerimaan diri merupakan tingkatan individu yang mampu mempertimbangkan karakteristik personalnya serta bersedia untuk hidup dengan karakteristik personalnya tersebut. Hurlock (2013) mengemukakan delapan aspek dari penerimaan diri antara lain; sifat percaya diri dan menghargai diri sendiri, kesediaan menerima kritikan orang lain, mampu menilai diri dan mengoreksi kelemahan, jujur terhadap diri sendiri dan orang lain, nyaman dengan dirinya sendiri, memanfaatkan kemampuan dengan efektif, mandiri dan berpendidikan, serta bangga menjadi diri sendiri. Sifat percaya diri dan menghargai diri sendiri adalah selalu merasa bisa melakukan sesuatu dan jarang menolak ketika diminta untuk melakukan sesuatu (Hurlock, 2013). Kesediaan menerima kritikan orang lain adalah individu yang memiliki kematangan secara psikologis mampu menerima kritik dan saran serta individu yang dewasa memiliki keinginan yang realistis tetapi ia juga mengerti bahwa dirinya tidak selalu benar (Hurlock, 2013). Mampu menilai diri dan mengoreksi kelemahan adalah memiliki kemampuan untuk mengoreksi dan mengevaluasi dirinya secara kritis adalah individu yang memiliki penyesuaian diri yang realistis (Hurlock, 2013).

Jujur terhadap diri sendiri dan orang lain adalah individu yang secara sadar mencoba melihat kekurangan yang ada dalam dirinya (Hurlock, 2013). Nyaman dengan dirinya sendiri adalah individu yang mudah beradaptasi dengan perubahan pada dirinya baik secara fisik maupun emosinya (Hurlock, 2013). Memanfaatkan kemampuan dengan efektif adalah mereka berani untuk mengeksplorasi kemampuan dan mempunyai kebutuhan untuk berprestasi adalah senang menetapkan tujuan hasil karyanya, merasa tertantang dengan pencapaian hasil yang sulit, dan memiliki tingkat keingintahuan yang tinggi (Hurlock, 2013). Mandiri dan berpendidikan adalah menyadari bahwa sikap ketergantungan merupakan masalah emosional dalam dirinya yang akan tumbuh ketika ia tidak dapat bersikap realistis (Hurlock, 2013). Bangga menjadi diri sendiri adalah mereka yang puas dengan segala kelebihan dan kekurangannya. Mereka memiliki strategi untuk beradaptasi dengan rasa takut, konflik, dan frustrasi (Hurlock, 2013).

### **Citra Diri**

Cash dan Pruzinsky (2007) mengemukakan citra diri merupakan gambaran tentang tubuh seseorang yang terbentuk dalam pikiran individu itu sendiri, atau dengan kata lain gambaran tubuh individu menurut individu itu sendiri. Citra diri tersebut dapat berupa sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif atau negatif. Cash (2005) mengemukakan lima aspek dari citra diri yaitu *appearance evaluation* (evaluasi penampilan), *appearance orientation* (orientasi

penampilan), *body area dissatisfaction* (kepuasan terhadap bagian diri), *overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk), *self-classified weight* (pengkategorian ukuran diri). *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan) adalah evaluasi individu terhadap penampilan dan keseluruhan dirinya, apakah ia menaarik atau tida menarik serta memuaskan atau tidak memuaskan (Cash, 2005). *Appearance Orientation* (Orientasi Penampilan) adalah tingkat perhatian seseorang terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki atau meningkatkan penampilannya, kepuasan terhadap bagian tubuh meliputi wajah, tubuh bagian atas, tubuh bagian tengah dan tubuh bagian bawah (Cash, 2005).

*Body Area Datisfaction* (Kepuasan Terhadap Bagian Diri) adalah kepuasan terhadap bagian diri secara spesifik misalnya wajah, rambut, tubuh bagian bawah, tubuh bagian tengah, tubuh bagian atas, dan penampilan secara keseluruhan (Cash, 2005). *Overweight Preoccupation* (Kecemasan Menjadi Gemuk) adalah kecemasan individu akan terjadinya kegemukan, kewaspadaan seseorang terhadap kenaikan berat badan, kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan bahkan membatasi pola makan (Cash, 2005). *Self-Classified Weight* (Pengkategorian Ukuran Diri) adalah bagaimana individu mempersepsikan dan menilai berat badannya sendiri, dari yang sangat kurus sampai sangat gemuk. Individu mengkategorisasikan ukuran tubuhnya dengan melihat apakah berat badannya termasuk dalam kategori kurus atau gemuk (Cash, 2005).

## METODE PENELITIAN

### Responden

Adapun jumlah populasi penelitian ini sebanyak 419 responden. Responden dalam penelitian ini laki-laki sebanyak 26.3% dan perempuan sebanyak 73.7%. Penentuan jumlah sampel penelitian ini menggunakan persamaan  $n \geq \frac{1}{\alpha^2}$ , yang di mana nilai  $\alpha$  yang digunakan yaitu 0.05 sehingga jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini mini mal 400 responden (Abdullah & Susanto, 2015). Kriteria dalam penelitian ini yaitu individu dewasa awal yang berusia 18-40 tahun serta berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan. Penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability* dengan *purposive sampling*.

### Instrumen penelitian

Penelitian ini menggunakan dua alat ukur. Skala penerimaan diri menggunakan skala adaptasi yang sudah diadaptasi oleh Ristanti (2021), sehingga menjadi skala siap sebar berdasarkan *Self Acceptence Scale* dari Hurlock (2013) dan *Expressed Acceptence on Scale Test* dari Berger (1952). Skala ini terdiri dari 10 item dengan nilai reliabilitas sebesar 0.903. Sedangkan skala citra diri dibuat sendiri oleh peneliti menggunakan kuesioner *Multidimensial Body Self Relation Questionnaire-Appeareance Scales (MBSRQ-AS)* yang dikemukakan oleh Cash (2005). Skala citra diri terdiri dari 29 item dengan nilai reliabilitas sebesar 0.729

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan yaitu dengan menguji asumsi terlebih dahulu sebelum melakukan uji hipotesis penelitian. Adapun uji asumsi yang digunakan pada penelitian ini yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Serta analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini yaitu regresi sederhana.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Analisis Data

Berikut hasil uji hipotesis dalam penelitian ini:

Tabel 1. Citra Diri terhadap Penerimaan Diri

Variabel	*RSquare	Kontribusi	**F	***Sig	Keterangan
Citra Diri terhadap Penerimaan Diri	0.257	0.257%	144.055	0.000	Signifikan

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa nilai *R Square* sebesar 0.257 artinya citra diri memiliki kontribusi sebesar 0.257% terhadap penerimaan diri pada dewasa awal. Sehingga dapat dikatakan bahwa sisa persentase lainnya adalah sumbangan dari variabel-variabel lain yang tidak diteliti oleh peneliti. Berdasarkan hasil uji hipotesis peneliti memperoleh nilai *F* sebesar 144.055 dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 artinya lebih kecil dari taraf signifikansi <0.05. Maka dari itu, dapat diartikan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa tidak ada pengaruh citra diri terhadap penerimaan diri pada

dewasa awal, ditolak. Sedangkan hipotesis yang menyatakan bahwa ada pengaruh citra diri terhadap peneri maan diri pada dewasa awal, diteri ma.

**Tabel 2.** Citra Diri terhadap Penerimaan Diri

<b>Variabel</b>	<b>*Constant</b>	<b>**B</b>	<b>Nilai t</b>	<b>Nilai Signifikansi</b>
Citra Diri terhadap Penerimaan diri	-6.732	0.507	-2.073	0.039

Berdasarkan hasil uji hipotesis mengenai koefisien pengaruh citra diri terhadap penerimaan diri, memiliki nilai konstanta sebesar -6.732 dan nilai koefisien regresi sebesar 0.507 serta nilai t sebesar -2.073. Dan nilai t yang diperoleh menunjukkan nilai signifikansi yaitu sebesar 0.039 artinya lebih kecil dari taraf signifikansi <0.05.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan oleh peneliti yaitu citra diri dengan peneri maan diri memiliki nilai *R Square* sebesar 0.257 artinya citra diri memiliki kontribusi sebesar 0.257% terhadap peneri maan diri pada dewasa awal. Sehingga dapat dikatakan bahwa sisa persentase lainnya adalah sumbangan dari variabel-variabel lain yang tidak diteliti oleh peneliti. Berdasarkan hasil uji hipotesis peneliti memperoleh nilai *F* sebesar 144.055 dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 artinya lebih kecil dari taraf signifikansi <0.05. Maka dari itu, dapat diartikan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa tidak ada pengaruh citra diri terhadap peneri maan diri pada dewasa awal, ditolak. Sedangkan hipotesis yang menyatakan bahwa ada pengaruh citra diri terhadap peneri maan diri pada dewasa awal, diteri ma.

Cash dan Pruzinsky (2007) mengemukakan citra diri merupakan gambaran tentang tubuh seseorang yang terbentuk dalam pikiran individu itu sendiri, atau dengan kata lain gambaran tubuh individu menurut individu itu sendiri. Citra diri dalam kamus psikologi disebut *self image* atau gambaran diri merupakan gambaran mengenai diri individu, berdasarkan kamus psikologi citra diri adalah jati diri seperti yang digambarkan atau yang dibayangkan akan menjadi kenyataan (Chaplin, 2006). Menurut Cash (2005) ada lima aspek citra diri yaitu *appearance evaluation* (evaluasi penampilan), *appearance orientation* (orientasi penampilan), *body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian diri), *overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk), dan *self-classified weight* (pengkategorian ukuran diri).

Adapun dampak ditimbulkan pada citra diri yaitu pada dampak positif memiliki rasa percaya diri yang kuat, terstruktur dengan baik dan efisien, memiliki kepribadian yang menyenangkan, serta mampu mengendalikan diri. Sementara dampak negatif yang ditimbulkan oleh citra diri yaitu merasa rendah diri, kurang memiliki dorongan dan semangat hidup, lebih suka menunda waktu, memiliki landasan yang pesimis dan emosi negatif, serta pemalu dan menyendiri (James K. Van Fleet, dalam Safitri 2020).

Berdasarkan penelitian Hasmalawati (2017) menunjukkan bahwa semakin tinggi citra diri seseorang maka akan semakin tinggi pula penerimaan dirinya karena ia dapat menerima baik kelebihan maupun kekurangannya tanpa adanya rasa rendah diri. Hal ini sejalan dengan penelitian Ridha (2012) menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *self image* dengan penerimaan diri. Artinya individu yang memiliki *self image* yang baik secara penampilan fisik maka semakin baik pula individu bisa menerima dengan penerimaan diri yang positif. Sebaliknya jika individu memiliki kekurangan fisik yang tidak sesuai dengan dirinya maka penerimaan diri individu akan berdampak pada penerimaan diri yang negatif. Sementara Rahmadani & Putrianti (2014) menerangkan bahwa citra diri yang positif dimana individu merasa lebih puas terhadap dirinya dan akan berperan dalam keberhasilan pada perbuatan atau aktivitas yang dilakukan.

Salesman (2018) menjelaskan bahwa individu yang memiliki citra diri yang negatif ia cenderung akan bersikap sangat hati-hati dalam mengambil langkah kecil dalam hidupnya, tidak percaya terhadap bakat yang ia miliki. Sitanggang & Juantini (2019) citra diri yang baik akan membuat individu lebih mengerti siapa dirinya sehingga dengan mudah mengatasi berbagai macam keadaan yang mungkin akan dialaminya. Akan tetapi berbeda dengan individu yang memiliki citra diri yang buruk, ia akan cenderung memandangi dirinya tidak berdaya, tidak mampu berbuat sesuatu, tidak berkompeten sehingga dapat berujung pada kehilangan daya tarik terhadap kehidupan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dibuat, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa tingkat skor penerimaan diri yang dimiliki oleh subjek menunjukkan bahwa tingkat skor berada dikategorisasi sangat tinggi sebanyak 36 responden, sebanyak 88 responden berada dikategorisasi tinggi, sebanyak 159 responden berada dikategorisasi sedang, sebanyak 111 responden berada dikategorisasi rendah, dan sebanyak 25 responden berada dikategorisasi sangat rendah.
2. Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa tingkat skor citra diri yang dimiliki oleh subjek menunjukkan bahwa tingkat skor berada dikategorisasi sangat tinggi sebanyak 31 responden, sebanyak 89 responden berada dikategorisasi tinggi, sebanyak 170 responden berada dikategorisasi sedang, sebanyak 105 responden berada dikategorisasi rendah, dan sebanyak 24 responden berada dikategorisasi sangat rendah.
3. Terdapat pengaruh citra diri terhadap penerimaan diri pada dewasa awal.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdullah, S., & Sutanto, T.,E. (2015). *Statistika Tanpa Stres*. Jakarta: Trans Media Pustaka.
- Amalia, S. (2020). *Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Korban Body Shaming*. Skripsi. Program studi psikologi. Surabaya. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Cash, T. F, T. (2005). *Self Image: A Handbook Of Theory, Research, And Clinical Practice*. Journal Of Psychology.
- Cash, T.F., & Pruzinsky, T. (2007). *Body image*. London: The Guilford Press
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Hasmalawati, N. (2018). Pengaruh citra tubuh dan perilaku makan terhadap penerimaan diri pada wanita. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*. Vol 2 (2), 107-115.
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Edisi kelima. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2013). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Rahmadani, N. T & Putrianti, G. (2014). Hubungan antara Kepercayaan Diri Dengan Citra Diri Pada Remaja Akhir. Universitas Sarjanawijaya. Tamansiswa. Yogyakarta.
- Ridha, M. (2012). Hubungan antara self image dengan penerimaan diri pada mahasiswa Aceh di Yogyakarta. *Jurnal empathy, 1(1)*, 111-121.
- Ristanti, M. (2021). *Penerimaan Diri dan Harga Diri pada Wanita yang Mengalami Body Shaming*. Skripsi. Program Studi Psikologi. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Safitri ivani. (2020). Hubungan Antara Citra Diri dan Konformitas Terhadap Perilaku Komsumtif Pada Pedagang Wanita Di Pasar Wisata Songgoriti. Skripsi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. Malang.
- Salesman, A. (2018). Power of self image psychology. Vol. 62.
- Sitangga, H.M & Jumianti. (2019). Citra Diri Menurut Kejadian 1:26-27 dan Aplikasi Bagi Pengurus Pemuda Remaja GPDI Hebron-Malang. Jawa Timur.
- Siti Maryam, Ifdil. (2019). Hubungan Body Image Dengan Penerimaan Diri Mahasiswa Putri Relationship Between Body Image And Self-Acceptance Of Female Students. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*. Vol.3,no.3. Universitas Negeri Padang.