

## BAB 2

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Konsep Remaja

##### 2.1.1 Pengertian Remaja

Remaja atau *adolescence* berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa (Hurlock, 2006). Santrock (2003) mengartikan remaja sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, serta sosial-emosional yang terjadi berkisar dari perkembangan fungsi seksual, proses berpikir abstrak sampai pada kemandirian.

Remaja mempunyai pengertian yang luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Secara psikologis, pada usia remaja individu berinteraksi dengan masyarakat dewasa, anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada pada tingkatan yang sama sekurang-kurangnya dalam masalah hak.

Integrasi dalam masyarakat (dewasa) mempunyai banyak aspek afektif, yang berhubungan dengan masa puber. Termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok, transformasi intelektual yang khas dari cara berpikir remaja ini memungkinkannya untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa, yang pada kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan ini (Hurlock, 2006).

Remaja merupakan masa perkembangan sikap tergantung (*dependence*) terhadap orang tua ke arah kemandirian (*independence*), minat-minat seksual, perenungan diri, dan perhatian terhadap nilai-nilai estetika serta isu-isu moral

(Yusuf, 2004). Dalam budaya Amerika, periode remaja dipandang sebagai masa *storm & stress*, frustrasi dan penderitaan, konflik dan krisis penyesuaian, mimpi dan melamun tentang cinta, serta perasaan teraliansi (tersisihkan) dari kehidupan sosial budaya orang dewasa (Lustin Pikunas 2000 dalam Yusuf, 2004).

Menurut Monks, Knoers, Haditono (2004) masa remaja secara global berlangsung antara umur 12 dan 21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun adalah masa remaja awal, 15-18 tahun adalah masa remaja pertengahan, dan 18-21 tahun adalah masa remaja akhir. Berdasar pengertian-pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan suatu periode perkembangan individu terjadi transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang matang meliputi kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik.

### 2.1.2 Ciri-Ciri Umum Remaja

Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa ini remaja mengalami berbagai perubahan baik fisik maupun psikis. Perubahan fisik pada remaja terlihat tampak jelas karena saat remaja tubuh berkembang pesat sehingga mencapai bentuk tubuh orang dewasa. Menurut (Ingersoll 2001 dalam Agustiani, 2006) pada umumnya masa remaja terbagi dalam tiga bagian, yaitu masa remaja awal, pertengahan dan akhir. Berikut penjelasannya :

#### a. Masa remaja awal (12-15 tahun)

Pada masa ini individu mulai meninggalkan peran sebagai anak-anak, berkembang sebagai pribadi yang unik, dan tidak lagi menggantungkan diri pada orang tua.

b. Masa remaja pertengahan (15-18 tahun)

Pada masa ini kemampuan berfikir dan tingkah laku mulai berkembang. Individu mampu mengarahkan diri sendiri, mengendalikan impulsivitas, dan membuat keputusan. Pada masa ini teman sebaya dan penerimaan dari lawan jenis memiliki peran yang penting bagi individu.

c. Masa remaja akhir (19-22 tahun)

Pada masa ini individu melakukan persiapan akhir untuk memasuki peran-peran orang dewasa. Individu mulai memantapkan tujuan dan mengembangkan *sense of personal identity*.

Selain berdasarkan umur, seperti uraian sebelumnya, seseorang dikatakan remaja apabila terdapat ciri-ciri tertentu. Menurut Hurlock (2006) ciri-ciri usia remaja antara lain:

a. Masa remaja sebagai periode yang penting

Masa remaja merupakan masa yang penting karena merupakan masa terjadinya perkembangan fisik yang cepat disertai perkembangan mental, memerlukan penyesuaian mental dan membentuk sikap, nilai, serta minat baru. Perubahan cepat pada kematangan fisik yang meliputi perubahan tubuh dan hormonal yang terjadi pada masa ini, membuat masa remaja juga disebut usia pubertas.

b. Masa remaja sebagai periode peralihan

Remaja merupakan pertanda peralihan dari anak-anak menjadi dewasa. Hal ini berarti remaja harus meninggalkan segala sesuatu yang bersifat kekanak-kanakan dan juga harus mempelajari pola perilaku serta sikap baru untuk menggantikan perilaku dan sikap yang sudah

ditinggalkan, meskipun terkadang sikap dan perilaku yang ditinggalkan dapat mempengaruhi pola perilaku dan sikap yang baru.

c. Masa remaja sebagai periode perubahan

Terdapat beberapa perubahan yang bersifat universal pada diri individu saat usia remaja, antara lain: meningginya emosi, perubahan tubuh, minat, dan peran, perubahan nilai-nilai, serta sebagian remaja bersikap ambivalen, yaitu remaja menginginkan dan menuntut kebebasan tetapi mereka sering takut bertanggung jawab akan akibat yang ditimbulkan dan meragukan kemampuan mereka untuk dapat mengatasi tanggung jawab tersebut.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Masalah pada saat remaja sering menjadi masalah yang sulit dihadapi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Hal ini disebabkan anak ingin merasa mandiri, menolak bantuan orang lain padahal remaja belum memiliki pengalaman yang cukup dalam menyelesaikan masalah, karena sepanjang masa anak-anak mereka selalu dibantu orang tua dalam menyelesaikan masalah anak.

e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Masa remaja merupakan awal mulai anak mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan teman-teman dalam segala hal seperti masa-masa sebelumnya, meskipun karena status yang mendua antara anak-anak dan dewasa menyebabkan remaja terkadang mengalami krisis identitas. Hal ini menyebabkan remaja mencoba mengangkat diri sendiri agar dipandang sebagai individu yaitu menggunakan simbol status seperti

mobil, pakaian, dan pemilikan barang-barang lain yang mudah terlihat, tanpa menanggalkan identitas remaja terhadap kelompok sebaya.

f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapi, tidak dapat dipercaya, dan cenderung berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang seharusnya membimbing dan mengawasi remaja muda malah ketakutan bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang sebenarnya normal. Stereotip tersebut menyulitkan peralihan remaja menuju masa dewasa dan menimbulkan banyak pertentangan dengan orang tua, yang justru semakin membuat jarak antara orang tua dan anak untuk meminta bantuan orang tua dalam menyelesaikan masalah anak.

g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Remaja cenderung memandang ke arah diri sendiri dan orang lain sebagaimana yang mereka inginkan dan bukan sebagaimana keadaan yang sesungguhnya, terlebih dalam hal cita-cita. Cita-cita yang tidak realistik tersebut akan meningkatkan emosi remaja, sehingga mereka akan lebih mudah sakit hati dan kecewa apabila tidak dapat mendapatkan apa yang diinginkan.

h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa untuk memberikan citra diri yang remaja inginkan, meski perilaku yang dilakukan negatif.

### 2.1.3 Proses Perubahan Remaja

Pada masa remaja perubahan-perubahan besar terjadi dalam aspek biologis, fisiologis dan psikologis. Proses perubahan dan interaksi antara beberapa aspek yang berubah menurut Hurlock (2006), antara lain :

a. Perubahan fisik

Perubahan biologis dan fisiologis merupakan perubahan yang paling jelas saat remaja. Perubahan ini terjadi pada masa pubertas, sekitar umur 11-15 tahun pada wanita dan 12-16 tahun pada pria. Perubahan ciri-ciri kelamin primer dan sekunder mulai terlihat. Saat ini, remaja mulai merasakan adanya perbedaan pada tubuhnya.

b. Perubahan emosional

Perubahan emosional merupakan akibat langsung dari perubahan fisik dan hormonal, dan juga pengaruh lingkungan yang terkait dengan perubahan badaniah tersebut.

c. Perubahan kognitif

Perubahan kognitif adalah perubahan dalam kemampuan berfikir. Kemampuan berfikir yang baru ini memungkinkan individu untuk berfikir secara abstrak, hipotesis dan kontrafaktual sehingga memungkinkan individu untuk mengimajinasikan kemungkinan lain untuk segala hal.

d. Implikatif psikososial

Implikatif psikososial terjadi akibat remaja dituntut untuk mengetahui siapa dirinya, bagaimana dan dalam konteks apa dia bisa menjadi bermakna dan dimaknakan, serta mengambil keputusan yang berakibat jangka panjang. Remaja yang tidak siap akan hal tersebut akan

mengalami krisis identitas dan akan berpengaruh terhadap kehidupan sosialnya.

#### 2.1.4 Tugas Perkembangan Remaja

Setiap fase perkembangan mempunyai serangkaian tugas yang harus diselesaikan dengan baik oleh setiap individu, sebab kegagalan menyelesaikan tugas perkembangan pada fase tertentu tidak baik pada kehidupan fase berikutnya. Sebaliknya, keberhasilan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan pada fase tertentu akan memperlancar pelaksanaan tugas-tugas perkembangan pada fase berikutnya (Ali dan Asrori, 2008).

Menurut (William Kay 2002 dalam Yusuf, 2004) beberapa tugas perkembangan masa remaja, yaitu:

- a. Menerima fisiknya sendiri berikut keanekaragaman kualitasnya.
- b. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figurfigur yang mempunyai otoritas.
- c. Mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik cara individual maupun kelompok.
- d. Menemukan manusia model yang dijadikan identitasnya.
- e. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.
- f. Memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip atau falsafah hidup (*weltanschauung*).
- g. Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan.

## 2.2 Konsep Diri

### 2.2.1 Defenisi Konsep Diri

Konsep diri adalah semua perasaan, kepercayaan dan nilai yang diketahui individu tentang dirinya dan mempengaruhi individu dalam berhubungan dengan orang lain (Tarwoto & Wartonah, 2003). Menurut Potter (2005) konsep diri merupakan kerangka acuan yang mempengaruhi manajemen kita terhadap situasi dan hubungan kita dengan orang lain. Ketidaksesuaian aspek tertentu dari kepribadian dan konsep diri dapat menjadi sumber stress atau konflik.

Pada setiap tahap perkembangan, remaja akan menghadapi tantangan dan kesulitan-kesulitan yang dibutuhkan suatu keterampilan untuk mengatasinya. Pada masa remaja dihadapkan pada tahap kebebasan atau kemandirian dari orang tua dan membentuk identitas untuk tercapainya integrasi diri dan kematangan pribadi (Soetjningsih, 2004). Oleh karena itu, masa remaja membawa pergolakan fisik, emosional, dan sosial. Maturasi seksual, perasaan, peran dan nilai baru, harus diintegrasikan ke dalam diri. Selain itu pertumbuhan yang cepat, yang diperhatikan oleh remaja dan orang lain, adalah faktor penting dalam penerimaan dan perbaikan citra tubuh. Perkembangan konsep diri dan citra tubuh sangat berkaitan dengan pembentukan identitas (Erikson 2003 dalam Hidayatun, 2010).

Anak remaja dipaksa untuk mengubah gambaran mental mereka, perubahan fisik dalam ukuran dan penampilan menyebabkan perubahan dalam persepsi diri dan penggunaan tubuh. Distres yang besar dirasakan tentang ketidaksempurnaan tubuh yang diserap. Anak-anak yang memasuki masa

remaja dengan perasaan negatif akan menghadapi periode yang sulit ini dengan lebih menyulitkan lagi.

Anak remaja juga mulai mengumpulkan berbagai peran perilaku sejalan dengan mereka menetapkan rasa identitas, termasuk siapa mereka, apa makna kehidupan bagi mereka dan kemana mereka pergi. Anak remaja mungkin terlalu menekankan penampilan, jika anak remaja tidak merasa menerima diri mereka atau tubuh mereka, mereka akan mencoba untuk berkompetensi melalui olah raga, keberhasilan dari hobi atau akademik, komitmen keagamaan, penggunaan obat atau alkohol atau kelompok teman untuk prestise. Kompensasi mungkin berakibat cukup negatif atau positif, bergantung pada penerimaan masyarakat dari aktivitas tertentu tersebut (Potter, 2005).

### 2.2.2 Komponen Konsep Diri

Terdapat lima komponen konsep diri, yakni gambaran diri/citra tubuh (*body image*), ideal diri (*self ideal*), harga diri (*self esteem*), peran diri (*self role*), dan identitas diri (*self identity*) (Sunaryo, 2004).

#### a. Gambaran diri/citra tubuh (*body image*)

Citra tubuh adalah bagaimana cara individu mempersepsikan tubuhnya, baik secara sadar maupun tidak sadar, yang meliputi ukuran, fungsi, penampilan, dan potensi tubuh berikut bagian-bagiannya. Dengan kata lain, citra tubuh adalah kumpulan sikap individu, baik yang disadari ataupun tidak, yang ditujukan terhadap dirinya.

Hal-hal penting yang terkait dengan gambaran diri adalah sebagai berikut: Fokus individu terhadap fisik lebih menonjol pada usia remaja, bentuk tubuh, TB dan BB serta tanda-tanda pertumbuhan kelamin

sekunder (*mamae*, *menstruasi*, perubahan suara, pertumbuhan bulu), menjadi gambaran diri, cara individu memandang diri berdampak penting terhadap aspek psikologis.

Gambaran yang realistik terhadap menerima dan menyukai bagian tubuh, akan memberi rasa aman dalam menghindari kecemasan dan meningkatkan harga diri, individu yang stabil, realistik, dan konsisten terhadap gambaran dirinya, dapat mendorong sukses dalam hidupnya.

b. Ideal diri (*self ideal*)

*Ideal diri* adalah persepsi individu tentang bagaimana seharusnya ia berperilaku sesuai dengan standar, aspirasi, tujuan, atau nilai personal tertentu. Ideal diri bisa bersifat realistis, bisa juga tidak. Saat ideal diri seseorang mendekati persepsinya tentang diri sendiri, orang tersebut cenderung tidak ingin berubah dalam kondisi saat ini. Sebaliknya jika ideal diri tersebut tidak sesuai dengan persepsinya tentang diri sendiri, orang tersebut akan terpacu untuk memperbaiki dirinya, Tetapi jika ideal diri terlalu tinggi justru dapat menyebabkan harga diri rendah.

Beberapa hal yang berkaitan dengan ideal diri antara lain: pembentukan ideal diri pertama kali pada masa anak-anak, masa remaja terbentuk melalui proses identifikasi terhadap orang tua, guru dan teman, ideal diri dipengaruhi oleh orang-orang yang dianggap penting dalam memberikan tuntutan dan harapan, ideal diri mewujudkan cita-cita dan harapan pribadi berdasarkan norma keluarga dan sosial.

Faktor yang mempengaruhi ideal diri yaitu: kecenderungan individu untuk menetapkan ideal diri pada batas kemampuan, faktor budaya yang mempengaruhi individu yang menetapkan ideal diri yaitu standar yang

terbentuk ini kemudian akan dibandingkan dengan standar kelompok teman, ambisi dan keinginan untuk sukses dan melampaui orang lain, kebutuhan yang realistis, keinginan untuk menghindari kegagalan, perasaan cemas dan rendah diri.

c. Harga diri (*self esteem*)

Harga diri adalah penilaian individu tentang nilai personal yang diperoleh dengan menganalisis seberapa baik perilaku seseorang sesuai dengan ideal dirinya (Stuart & Sudden 2000 dalam Hidayatun, 2010). Harga diri yang tinggi adalah perasaan yang berakar pada penerimaan diri sendiri tanpa syarat. Walaupun orang tersebut melakukan kesalahan, kekalahan, dan kegagalan, ia tetap merasa sebagai seseorang yang penting dan berharga.

Harga diri ini dapat menjadi rendah saat seseorang kehilangan kasih sayang atau cinta kasih dari orang lain, kehilangan penghargaan dari orang lain, atau saat ia menjalani hubungan interpersonal yang buruk. Beberapa cara untuk meningkatkan harga diri seseorang antara lain dengan memberikan kesempatan untuk berhasil, memberinya gagasan, mendorongnya untuk berambisi serta membantunya membentuk koping.

d. Peran diri (*self role*)

Peran diri adalah serangkaian harapan tentang bagaimana seseorang bersikap/ berperilaku sesuai dengan posisinya. Sedangkan *penampilan peran* adalah serangkaian pola perilaku yang diharapkan oleh lingkungan sosial, yang terkait dengan fungsi individu di kelompok sosial. Dalam hal ini, *peran yang ditetapkan* adalah peran yang dijalani individu

ketika ia tidak mempunyai pilihan. Sedangkan *peran yang diterima* adalah peran yang dipilih sendiri oleh individu.

*Konflik peran* muncul ketika peran yang dijalani berlawanan atau tidak sesuai dengan harapan. Sedangkan *ketegangan peran* muncul saat seseorang merasa, atau dibuat merasa, tidak adekuat atau tidak sesuai untuk menjalani suatu peran. Ini biasanya terkait dengan stereotipe peran berdasarkan jenis kelamin. Selain itu individu juga dapat mengalami *ketidakjelasan peran*, yakni ketika ia mendapat peran yang kabur dan tidak sesuai perilaku yang diharapkan. *Ketidaksesuaian peran* dapat terjadi ketika individu berada dalam peralihan, dan mengubah nilai serta sikapnya. *Peran berlebih* terjadi ketika individu mengalami banyak peran dalam kehidupannya (Mubarak, 2007).

e. Identitas diri (*self identity*)

Identitas diri adalah kesadaran akan diri pribadi yang bersumber dari pengamatan dan penilaian, sebagai sintesis semua aspek konsep diri sebagai suatu kesatuan yang utuh (Stuart & Sudeen 2000 dalam Hidayatun, 2010). Identitas mencakup konsistensi seseorang sepanjang waktu dan dalam berbagai keadaan serta menyiratkan perbedaan atau keunikan dibandingkan dengan orang lain. Pembentukan identitas sangat diperlukan demi hubungan yang intim karena identitas seseorang dinyatakan dalam hubungan dengan orang lain (Hidayat, 2006).

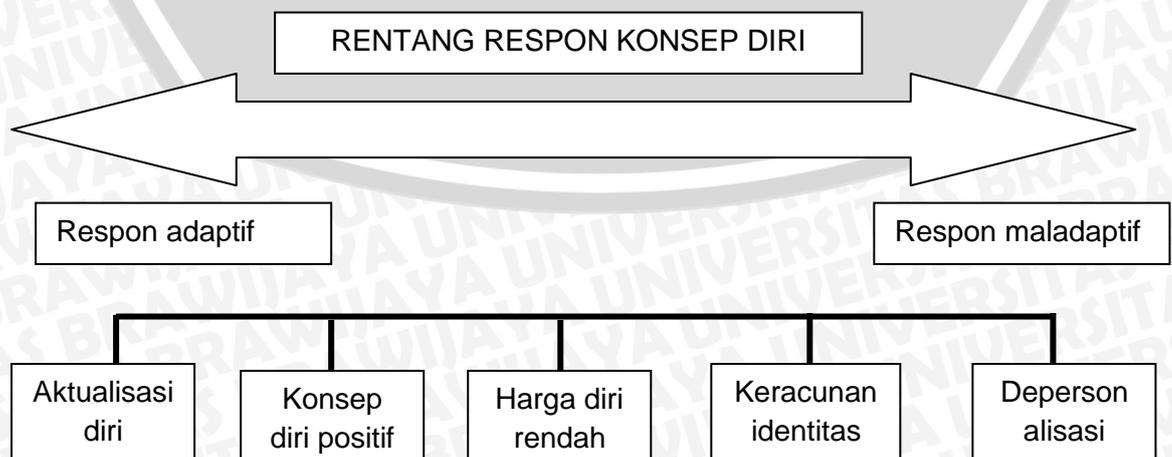
### 2.2.5 Rentang Respon Konsep Diri

Respon konsep diri sepanjang rentang sehat sakit berkisar antara status aktualisasi diri yang paling adaptif dan status keracunan identitas yang lebih

maladaptif serta depersonalisasi. Keracunan identitas merupakan suatu bentuk kegagalan individu dalam mengintegrasikan berbagai proses identifikasi pada masa kanak-kanak ke dalam kepribadian psikososial dewasa yang harmonis. Depersonalisasi adalah suatu bentuk perasaan tidak realistis dan keterasingan dari diri sendiri (Mubarak, 2007).

Seseorang dikatakan mempunyai konsep diri negatif (*respon maladaptif*) jika ia meyakini dan memandang dirinya lemah, tidak berdaya, tidak dapat berbuat apa-apa, tidak kompeten, gagal, malang, tidak menarik, tidak disukai dan kehilangan daya tarik terhadap hidup, sehingga mereka akan cenderung bersikap pesimistik terhadap kehidupan dan kesempatan yang dihadapinya, serta mudah menyerah, konsep diri yang negatif dapat dilihat dari hubungan sosial yang maladaptif (Hidayatun, 2010).

Sebaliknya, seseorang yang konsep diri positif (*respon adaptif*) akan terlihat lebih optimis, penuh percaya diri dan selalu bersikap positif terhadap segala sesuatu termasuk terhadap kegagalan yang dialaminya, mampu menghargai dirinya dan melihat hal-hal yang positif yang dapat dilakukan demi keberhasilan di masa yang akan datang. Individu dengan konsep diri yang positif dapat berfungsi lebih efektif yang terlihat dari kemampuan interpersonal, kemampuan intelektual dan penguasaan lingkungan (Hidayatun, 2010).



Gambar 2.1 Rentang respon konsep diri

## 2.3 Konsep Citra Tubuh

### 2.3.1 Pengertian Citra Tubuh

Citra adalah ide serta impresi seseorang, citra sangat besar pengaruhnya terhadap sikap dan perilaku serta tindakan yang mungkin akan diperbuat (Kotler 1999 dalam Diana, 2011). Citra atau *image* berarti gambaran, kesan, serta bayang-bayang yaitu suatu pengalaman sentral atau yang disadari. Tubuh atau raga adalah struktural individu dilihat dari proporsi badan secara keseluruhan dan anggota badan. Tubuh adalah bagian sentral suatu organisme yang mendukung anggota-anggota badan, dan kepala.

Raga adalah salah satu determinan kepribadian yang penting karena mempengaruhi kualitas dan kuantitas tingkah laku individu dan secara tidak langsung mempengaruhi cara individu merasakan tubuhnya sebagai suatu sumber evaluasi diri. Salah satu sumber dalam pembentukan persepsi tentang diri adalah gambaran tentang tubuh atau raga, juga sering disebut sebagai citra tubuh, yaitu penampilan diri, sikap terhadap raga sendiri dan konstitusi raga dalam persepsi individu tentang raga. Hal ini menyangkut bagaimana individu melihat tubuhnya pada saat bercermin, dan juga pengalaman yang pernah dialami dan dirasakannya mengenai tubuhnya itu.

Gambaran terhadap tubuh mencakup ukuran keadaan atau kondisi dan bentuk tubuh. Gambaran tersebut berasal dari sensasi-sensasi internal, perubahan sikap, hubungan dengan objek luar dan orang lain dan pengalaman emosional dan fantasi yang berhubungan dengan norma-norma sosial dan umpan balik dari orang lain. Citra tubuh adalah gambaran individu mengenai penampilan fisik dan perasaan yang menyertainya, baik terhadap bagian-bagian tubuhnya maupun mengenai seluruh tubuhnya, berdasarkan penilaian sendiri.

Selanjutnya citra tubuh dapat mendatangkan perasaan senang atau tidak senang terhadap tubuhnya sendiri.

Menurut (Honigman dan Castle 2004 dalam Diana, 2011) citra tubuh adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dia pikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas bagaimana kira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya.

Citra tubuh pada umumnya lebih berhubungan dengan remaja wanita daripada remaja pria. Remaja wanita cenderung memperhatikan penampilan fisik. Penampilan fisik yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan remaja, dapat menyebabkan remaja tidak puas terhadap tubuhnya sendiri. Rasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya tersebut dapat menyebabkan remaja mempertahankan persepsi diri yang menyimpang, mempertahankan gambaran diri yang palsu, dan mengakibatkan gangguan penyesuaian diri.

Rasa puas atau tidak puas terhadap tubuhnya tersebut dapat menyebabkan remaja memiliki citra tubuh yang positif ataupun negatif. Citra tubuh positif adalah apabila remaja merasa puas akan tubuhnya baik itu mengenai ukuran tubuh, bentuk tubuh pada bagian tertentu ataupun secara keseluruhan, sehingga remaja tidak merasa tidak percaya diri ketika berhadapan dengan orang banyak, tidak merasa bersalah atas bentuk tubuhnya dan merasa puas dengan bentuk dan ukuran tubuh yang dimilikinya.

Citra tubuh negatif adalah apabila remaja merasa tidak puas akan tubuhnya sendiri. Citra tubuh negatif ini biasanya dipertahankan untuk jangka waktu yang lama. Sering sekali remaja merasa terlalu gemuk ataupun terlalu kurus dari ukuran yang sebenarnya, selalu ingin mengubah bentuk tubuhnya

melalui diet ataupun olah raga yang berlebihan. Dikehidupan sosial remaja sering merasa tidak percaya diri, malu bila berhadapan dengan orang banyak, sering bertanya tentang tubuhnya kepada keluarga ataupun teman, bahkan tidak jarang remaja melakukan perilaku makan yang menyimpang.

### 2.3.2 Komponen citra tubuh

Ada beberapa ahli yang mengemukakan mengenai komponen citra tubuh. Salah satunya adalah (Cash, 2000) yang mengemukakan adanya lima komponen citra tubuh, yaitu :

- a. *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan), yaitu penilaian individu mengenai keseluruhan tubuh dan penampilan dirinya, apakah menarik atau tidak menarik, memuaskan atau tidak memuaskan.
- b. *Appearance Orientation* (Orientasi Penampilan), perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya.
- c. *Body Areas Satisfaction* (Kepuasan terhadap Bagian Tubuh), yaitu kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik, seperti wajah, rambut, payudara, tubuh bagian bawah (pinggul, pantat, kaki), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), dan keseluruhan tubuh.
- d. *Overweight Preoccupation* (Kecemasan Menjadi Gemuk), yaitu kecemasan menjadi gemuk, kewaspadaan individu terhadap berat badan, melakukan *diet* ketat, dan membatasi pola makan.
- e. *Self-Classified Weight* (Persepsi terhadap Ukuran Tubuh), yaitu persepsi dan penilaian individu terhadap berat badannya, mulai dari kekurangan berat badan sampai kelebihan berat badan.

Berdasarkan pendapat Cash yang dikemukakan di atas mengenai komponen citra tubuh, maka dapat disimpulkan bahwa komponen citra tubuh meliputi evaluasi dan orientasi individu terhadap penampilan tubuh, kepuasan pada bagian tubuh tertentu, serta persepsi dan penilaian terhadap berat badan.

### 2.3.3 Citra Tubuh Pada Remaja

*Stereotype* mengenai citra tubuh sudah terbentuk sejak masa kanak-kanak. Anak laki-laki dibentuk dengan pola pikir bahwa tubuh yang ideal bagi laki-laki adalah *mesomorf*. Pola pikir ini terus terbawa hingga memasuki masa remaja sehingga persepsi negatif terhadap citra tubuh cenderung terbentuk jika tidak memiliki bentuk tubuh ideal yang diharapkan. Sedangkan pada anak perempuan, sejak masa anak-anak, pola pikir individu sangat dipengaruhi oleh media. Hal ini terus terjadi hingga remaja sehingga individu melakukan identifikasi terhadap figur tubuh ideal yang selalu ditampilkan oleh media (Ferron 1997 dalam Sari, 2011).

Pubertas, jenis kelamin, dan usia mempengaruhi citra tubuh remaja. Pada kenyataannya, remaja putra cenderung merasa lebih puas dengan perubahan tubuhnya dibandingkan dengan remaja putri. Remaja putra mengasosiasikan perubahan tubuhnya dengan peningkatan kemampuan fisik dan efisiensi tubuh (Ferron 1997 dalam Sari, 2011). Remaja laki-laki yang telah mengalami pubertas cenderung memiliki *self-esteem* dan kepercayaan diri yang tinggi dalam mengendalikan diri mereka (Sari, 2011).

Berbeda dengan remaja putra, remaja putri mengasosiasikan perubahan tubuhnya dengan *attractiveness*, apakah terlihat lebih menarik atau tidak. Remaja putri yang telah mengalami pubertas cenderung merasa tidak

puas dengan ukuran dan bentuk tubuh. Ketidakpuasan ini bisa menyebabkan munculnya perasaan tidak adekuat, kehilangan kendali diri, dan rendahnya *selfesteem* (Ferron 1997 dalam sari 2011).

Remaja putri pada awal pubertas atau pada tahap remaja awal belum bisa menerima perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Pada tahap remaja tengah dan akhir, remaja putri sudah mulai bisa menerima perubahan tubuhnya, namun ketidakpuasan terhadap penampilan fisik masih umum terjadi (Dacey & John, 2004).

#### **2.3.4 Dampak Ketidakpuasan Citra Tubuh**

Ketidakpuasan pada citra tubuh merupakan masalah yang cukup serius dalam hidup seseorang, yang dapat dilihat dari akibat yang ditimbulkan. Ketidakpuasan citra tubuh menimbulkan dampak antara lain (Brehm 2001 dalam Sari, 2010):

a. Depresi

Individu yang tidak puas akan keadaan tubuhnya, lama kelamaan akan merasa tertekan dengan sendirinya, sehingga dapat memungkinkan timbulnya depresi pada individu itu sendiri. Menurut Kelsay, dkk (2005) ketidakpuasan bentuk tubuh dapat menyebabkan terjadinya kecemasan dan depresi.

b. Rendahnya kepercayaan diri dan harga diri

Individu yang merasa tidak puas akan keadaan dirinya sendiri cenderung memiliki harga diri yang rendah, karena ia tidak mampu menerima kelebihan atau kekurangan yang ada pada dirinya apa adanya. Selain itu menurut (Sejcova, 2008) ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh

memberikan dampak negatif terhadap kepercayaan diri, konsep diri, dan pengungkapan diri.

c. *Eating disorder* dan masalah kesehatan

Individu yang merasa tidak puas akan bentuk tubuhnya akan terus merasa bahwa tubuhnya tidak pernah langsing dan selalu menganggap tubuhnya gemuk. Karena itu, orang yang tidak puas akan tubuhnya akan selalu mengurangi jumlah makanannya, bahkan terkadang dengan paksa memuntahkan makanannya kembali supaya ia menjadi tidak gemuk. Hal ini telah membuat individu tersebut mengalami gangguan makan dan bisa berdampak pada kesehatan yang buruk. Ketidakpuasan bentuk tubuh merupakan faktor timbulnya perilaku makan yang menyimpang. Selain itu, seseorang yang mengalami *binge eating* memiliki ketidakpuasan bentuk tubuh dan kecemasan yang lebih tinggi (Troisi dkk., 2006).

d. Kematian

Individu yang sangat merasa tidak puas akan dirinya akan memikirkan berbagai cara yang terkadang membahayakan dirinya sendiri. Seperti mengalami gangguan makan *anorexia nervosa* dan *bulimia nervosa*, dan jika kondisi ini berlangsung dengan parah, maka individu tersebut dapat pula mengalami kematian.

Berdasarkan uraian tentang akibat yang ditimbulkan ketidakpuasan bentuk tubuh, maka dapat disimpulkan bahwa dampak yang ditimbulkan ketidakpuasan bentuk tubuh yaitu depresi, rendahnya harga diri, penyimpangan makan, serta bunuh diri atau kematian.

### 2.3.5 Penilaian citra tubuh

#### a. *Body Image Score Self Satisfaction Questionnaire (BISSSQ)*

Tingkat kepuasan bentuk tubuh/ukuran tubuh (Licavoli and Brannon Quin, 1998), diukur dengan menggunakan pendekatan *Body Image Score Self Satisfaction Questionnaire (BISSSQ)* dengan mengajukan 12 pertanyaan. Adapun skor masing-masing jawaban adalah 0 = tidak pernah, 1 = kadang-kadang, 2 = seringkali, 3 = selalu. Kriteria kepuasan bentuk dan ukuran tubuh menurut penilaian *BISSSQ* adalah:

- a. puas atau dapat menerima kenyataan tubuhnya (apabila skor total 0-7)
  - b. sedikit tidak puas (apabila skor total 8-14)
  - c. Tidak puas tingkat sedang (apabila skor total 15-21)
  - d. Sangat tidak puas (apabila skor total 22-28) dan
  - e. Amat sangat tidak puas (apabila skor total 29-36)
- #### b. *Body Shape Questionnaire (BSQ)*

Citra tubuh yang negatif atau ketidakpuasan terhadap citra tubuh dapat diukur dengan menggunakan *Body Shape Questionnaire (BSQ)*, yang dikembangkan oleh Cooper, Taylor, Cooper, dan Fairburn. *BSQ* adalah *self-report inventory* dengan versi asli yang berisi 34 item pertanyaan yang didesain untuk mengukur fenomena pengalaman kepedulian terhadap bentuk tubuh bersama anteseden dan konsekuensinya, terutama "perasaan gemuk". Karena 34 item terlalu banyak Evans & Dolan (1993) membentuk kuisisioner menjadi lebih ringkas yakni 16 item, dan 8 item pertanyaan. Versi yang lebih ringkas ini tidak meninggalkan karakteristik atau parameter dari versi yang original. Salah

satu versi ringkas yang sering di gunakan adalah 16 item pertanyaan karena pertanyaan yang ada dapat mewakili parameter ketidakpuasan citra tubuh.

Hasil skor citra tubuh kemudian diinterpretasikan dalam empat kategori yaitu puas (*no concern*, skor <38), ketidakpuasan ringan (*mild alteration*, skor 38 - 51), ketidakpuasan sedang (*moderate alteration*, skor 52 - 66), dan ketidakpuasan berat (*severe alteration*, skor >66). Kekuatan BSQ terletak pada kemampuannya untuk mengukur sebuah dimensi psikologis yang diketahui sangat bervariasi intensitasnya baik di populasi penderita *anorexia nervosa* dan *bulimia nervosa*, dan di dalam sampel komunitas yang tidak menderita gangguan makan.

BSQ memiliki validitas kriteria yang cukup untuk membedakan subjek klinis dari nonklinis dan individu yang diprediksi lebih atau kurang mempedulikan berat badan. BSQ juga mempunyai validitas konkuren untuk sampel klinis dan non-klinis, dengan kemampuannya membedakan sikap dan simtom negatif terhadap citra tubuh, mencakup kepedulian terhadap fitur penampilan yang tidak terkait dengan berat badan. BSQ memiliki reliabilitas yang baik dengan koefisien reliabilitas Alpha Cronbach sebesar 0,904.

c. *Body Discrepancy Questionnaire (BDQ)*

Kuisisioner ini digunakan untuk mengukur ketidaksesuaian antara citra tubuh yang dimiliki seseorang dengan bentuk tubuh ideal yang mereka idamkan. Kuisisionernya menggunakan 7 poin Likert scale. Pada setiap skala terdapat gambar bentuk tubuh laki-laki ataupun perempuan tergantung dari jenis kelamin subjek, dan bentuk gambarnya disusun dari

bentuk yang sangat kurus (satu dalam Likert scale) sampai bentuk obesitas (tujuh dalam Likert scale).

Subjek disuruh untuk mengisi bagaimana dia memandang tubuhnya, bagaimana bentuk tubuh ideal bagi mereka, dan bagaimana bentuk tubuh yang ingin dilihat oleh orang tua, teman dengan jenis kelamin yang sama dan teman dengan jenis kelamin berbeda. Hasil dari BDQ adalah semakin berat bila terjadi ketidaksesuaian yang besar antara bagaimana subjek melihat dirinya dan bentuk ideal yang dia inginkan ketika orang lain melihat dirinya.

d. *Body Image Scale*

Pengukuran ketidakpuasan citra tubuh diambil dari kuisioner yang dibuat oleh Lerner yaitu *Body Image Scale*. Partisipan diminta untuk mengisi kepuasan mereka terhadap 23 pertanyaan mengenai bagian tubuh dan hal yang berhubungan dengan itu menggunakan 5 poin *Likert scale* berkisar antara “sangat puas” sampai “sangat tidak puas”. Penelitian sebelumnya melaporkan bahwa reabilitas dari skala ini adalah saling melengkapi dengan skala pengukuran citra tubuh lainnya (Richard, Boxer, Petersen & Albrecht, 1990).

## 2.4 Konsep Menulis Rasa Syukur

### 2.4.1 Pengertian Bersyukur

Bersyukur dalam bahasa Inggris disebut *gratitude*. Kata *gratitude* diambil dari akar Latin *gratia*, yang berarti kelembutan, kebaikan hati, atau berterimakasih. Semua kata yang terbentuk dari akar Latin ini berhubungan dengan kebaikan, kedermawanan, pemberian, keindahan dari memberi dan

menerima, atau mendapatkan sesuatu tanpa tujuan apapun (Emmons & McCullough, 2003). Menurut Wood, Joseph, & Maltby (2009) menyatakan bersyukur adalah sebagai bentuk ciri pribadi yang berpikir positif, mempresentasikan hidup menjadi lebih positif.

Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan kebersyukuran adalah suatu perasaan bahagia yang muncul ketika seseorang sedang membutuhkan sesuatu atau bahkan sudah dalam keadaan cukup, menerima pemberian atau perolehan dari pihak lain sehingga orang tersebut merasa tercukupi atau menerima kelebihan. Pemberian atau perolehan tersebut tidak hanya berupa material saja, melainkan juga yang bersifat non material seperti emosional ataupun spiritual.

Menurut Emmons dan McCullough (2003) menunjukkan bahwa bersyukur merupakan sebuah bentuk emosi atau perasaan, yang kemudian berkembang menjadi suatu sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian, dan akhirnya akan mempengaruhi seseorang menanggapi/bereaksi terhadap sesuatu atau situasi. Berdasarkan penjelasan diatas diketahui bahwa dampak dari perasaan bersyukur dapat berkembang menjadi reaksi atau tanggapan yang berwujud sebuah sikap. Oleh sebab itu, syukur kemudian dapat mendorong atau memotivasi seseorang untuk memberi balasan atas pemberian/kebaikan yang dilakukan orang lain.

#### **2.4.2 Pengertian Menulis Rasa Syukur**

Menulis rasa syukur adalah sebuah kegiatan menulis diari atau catatan yang isinya berupa list rasa syukur, metode ini dikembangkan oleh Emmons & McCullough pada tahun 2003. Parameter yang digunakan dalam menulis rasa syukur adalah semua hal dalam hidup yang dapat disyukuri seperti kelengkapan

anggota tubuh, orang di sekitar yang telah banyak membantu, atau hal yang telah dicapai. Menulis rasa syukur ini dapat memberikan efek kesejahteraan setelah dilakukan secara berturut-turut selama 14 hari. Efek yang lebih besar akan dirasakan bila dilakukan *daily inductions* yang dilakukan secara terus menerus selama dua minggu dibandingkan dengan *weekly inductions* yang dilakukan selama 10 minggu (Emmons & McCullough, 2003).

#### 2.4.3 Manfaat Menulis Rasa Syukur

Menurut McCullough *et al* (2008) manfaat menulis rasa syukur adalah sebagai berikut :

- a. Menurunkan emosi negatif yang muncul dalam diri individu serta memperbesar munculnya emosi positif
- b. Memunculkan emosi yang menyenangkan seperti kebahagiaan

Menurut Froh, Sefick & Emmons (2008) manfaat menulis rasa syukur adalah sebagai berikut :

- a. *Moral barometer*, yaitu sebuah perasaan positif dimana seseorang merasa telah diberi atau dibantu oleh orang lain
- b. *Moral motive*, setelah merasa dibantu seseorang akan merasa ingin membantu orang lain
- c. *Moral reinforcer*, kegiatan saling membantu akan menjadi kebiasaan sehari-hari dan membentuk kepribadian individu

Melalui menulis rasa syukur seseorang dapat mengekspresikan rasa syukur, merasakan emosi bersyukur (yaitu: bersyukur, menghargai) dan mengembangkan serta mengungkapkan rasa syukur tersebut. Selain itu fokus

pada rasa bersyukur membuat hidup lebih memuaskan, bermakna, dan produktif (Synder dan Lopez, 2002).

Menulis rasa syukur sebelumnya pernah dilakukan oleh Emmons dan McCullough (2003) dan hasilnya dalam keadaan syukur peserta merasa lebih baik keadaan hidupnya dan merasa optimis dalam menghadapi minggu berikutnya. Ketika dihubungkan dengan keadaan fisik, mereka melaporkan lebih sedikit mengalami keluhan fisik dan melakukan olah raga lebih sering dari biasanya. Selanjutnya hasil dari penelitian kedua mereka mampu mengembangkan emosi positif dan termotivasi untuk melakukan kebaikan pada orang lain, seperti menolong orang lain dan memberikan dukungan emosional pada orang lain.

Penelitian pada kelompok ketiga juga dilakukan, yaitu dengan partisipan sekelompok penderita penyakit *neuromuscular*. Hasilnya menyebutkan bahwa rasa syukur dapat meningkatkan emosi positif dan menciptakan kebahagiaan (dengan mengukur kepuasan hidup pada pasangan suami istri). Kemudian efeknya juga merambat pada meningkatnya kuantitas dan kualitas tidur penderita sehingga berpengaruh pada kesehatannya.

Bersyukur akan memberikan dampak positif dalam beragam sisi kehidupan. Penelitian yang menggunakan metode membandingkan, ditemukan bahwa mereka yang menuliskan rasa syukurnya setiap pekan mendapatkan manfaat jasmani ruhani yang lebih baik dibandingkan mereka yang terbiasa mencatat peristiwa menjengkelkan dan kejadian yang biasa-biasa saja (El-Firdausy, 2010).

#### 2.4.4 Metode Menulis Rasa Syukur

Metode pelaksanaan menulis rasa syukur dilakukan berdasarkan prosedur yang dijelaskan oleh Emmons & McCullough (2003) serta merujuk pada penelitian Gerathy *et al* (2010). Setelah partisipan melakukan pengukuran baseline ketidakpuasan citra tubuh prosedur yang dilakukan adalah :

1. Peneliti memberikan pengenalan mengenai citra tubuh dan kemungkinan penyebab ketidakpuasan citra tubuh
2. Menjelaskan teknik menulis rasa syukur dan bagaimana bersyukur dapat menurunkan ketidakpuasan citra tubuh. Menginformasikan subjek manfaat dari menulis rasa syukur setiap hari, termasuk aspek positif ketika menuliskan rasa syukur berhubungan dengan kebahagiaan. Mereka diberi informasi bahwa ketika kebahagiaan hidup meningkat mereka akan mulai merasa puas dengan tubuhnya. Mengorientasikan perhatian yang mereka miliki, apa yang bagus dalam kehidupan mereka yang dapat mengarah pada peningkatan kepuasan tubuh. Penjelasan ini dirujuk dari prosedur yang dijelaskan oleh Emmons & McCullough (2003) serta penelitian Gerathy *et al* (2010).
3. Subjek dapat menuliskan apa saja rasa syukur yang ada di hati, bisa mengenai dirinya sendiri/ tubuhnya, orang-orang di sekitarnya yang telah membantu dan hal yang telah dicapainya. Contoh dari rasa syukur yaitu :
  1. "Saya bersyukur memiliki anggota tubuh yang lengkap, karena ada banyak orang bertubuh cacat yang tidak dapat merasakan kebahagiaan ini"

2. "Saya bersyukur karena memiliki orang tua yang sangat mencintai saya"
  3. "Saya bersyukur telah sarapan enak pagi ini"
  4. "Saya bersyukur karena memiliki teman-teman yang baik"
  5. "Saya bersyukur telah di berikan rejeki yang cukup"
  6. "Saya bersyukur mendapatkan nilai matematika yang bagus"
4. Peneliti mengarahkan subjek untuk mengisi form rasa syukur setiap malam sebelum tidur agar dapat mereview hal yang disyukuri sepanjang hari
  5. Subjek diarahkan untuk me-list enam hal yang mereka syukuri. Lebih spesifik subjek di beri instruksi:  
*"Banyak hal yang terjadi dalam hidup kita, entah itu hal kecil atau besar yang dapat kita syukuri. Coba ingat kembali apa yang terjadi hari ini dan tuliskan enam hal yang membuat kamu bersyukur dan berterimakasih"*
  6. Peneliti melakukan pengecekan setiap hari untuk melihat pengisian form rasa syukur
  7. Bila subjek lupa tidak mengisi form maka form tersebut dibiarkan kosong dan tetap dikumpulkan
  8. Bila subjek lupa tidak membawa form maka form dapat dikumpulkan segera/ keesokan harinya
  9. Setelah 14 hari dilakukan pengukuran *posttest* kuisisioner *Body Shape Questionnaire* (BSQ)

#### 2.4.5 Pengaruh Bersyukur Terhadap Penurunan Ketidakpuasan Citra Tubuh

Penelitian pertama mengenai menulis rasa syukur dilakukan pada mahasiswa yang dilakukan seminggu sekali selama 10 minggu. Subjek dikelompokkan dalam tiga kelompok yakni kelompok yang menulis rasa syukur, kelompok yang menulis rasa kesal dan kelompok yang menulis kejadian biasa. Hasilnya terdapat perbedaan yang signifikan mengenai penilaian hidup secara keseluruhan dan harapan mereka pada minggu selanjutnya antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Subjek yang menulis rasa syukur merasa penilaian hidup dan harapan mereka pada minggu selanjutnya lebih baik dari pada kelompok yang menulis rasa kesal dan menulis kejadian biasa. Subjek kelompok perlakuan juga mengalami tanda gejala sakit lebih sedikit dari pada kelompok kontrol (Emmons *et al*, 2003).

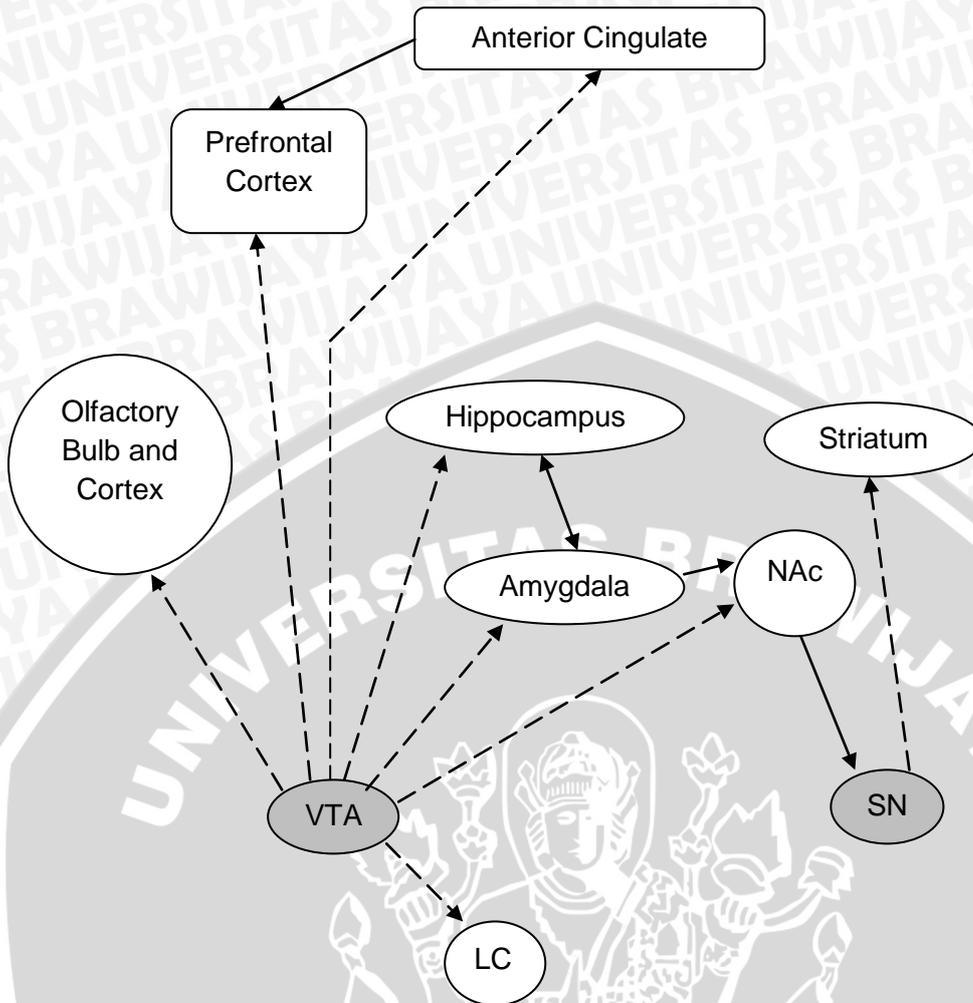
Penelitian kedua dilakukan pada mahasiswa setiap hari selama 14 hari. Subjek dikelompokkan menjadi 3 perlakuan yakni kelompok yang menulis rasa syukur, kelompok yang menulis rasa kesal, kelompok *downward social comparison* (perasaan dirinya memiliki hal yang lebih dari yang dimiliki orang lain). Hasilnya terdapat perbedaan *prosocial behaviours* yang signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Dimana kelompok yang menulis rasa syukur melaporkan bahwa subjek memberikan suport emosi pada orang lain dan membantu orang lain yang terkena masalah lebih banyak dari pada subjek yang berada di kelompok kontrol (Emmons *et al*, 2003).

Penelitian dari Froh *et al* tahun 2010 menyatakan bahwa objek dari bersyukur tidak hanya ditujukan pada manusia, tetapi juga pada Tuhan, alam dan binatang. Penelitian ini menggunakan remaja awal yang dibagi dalam 3 kelompok perlakuan yakni kelompok yang menuliskan rasa syukur, kelompok

yang menuliskan rasa kesal dan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Penelitian dilakukan setiap hari selama 2 minggu dan post-test dilakukan *follow-up* setiap hari jumat selama 3 minggu. Hasilnya terdapat perbedaan yang signifikan pada kepuasan hidup dari hasil pre-test dan post-test serta terdapat perbedaan yang signifikan dari kelompok yang menulis rasa syukur dan kelompok yang menulis rasa kesal serta kelompok kontrol. Kelompok yang menulis rasa syukur memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi dari kelompok lainnya. Kepuasan yang signifikan yakni kepuasan mengenai pengalaman di sekolah.

Bersyukur sangat berhubungan koping positif dan meningkatkan kualitas tidur, sehingga secara alami hal tersebut akan menurunkan stres dan depresi. Selain itu dengan mengembangkan rasa syukur setiap hari akan bermanfaat dalam meningkatkan kesejahteraan hidup (Emmons, McCullough, 2003). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Geraghty pada tahun 2010, menulis rasa syukur dapat menurunkan ketidakpuasan citra tubuh melalui peningkatan kesejahteraan hidup. Hal tersebut dikarenakan sesuatu yang berhubungan dengan citra tubuh seperti penilaian secara fisik, estimasi yang berlebihan terhadap ukuran tubuh dapat menyebabkan gangguan mood dan menyebabkan seseorang tidak bahagia. Dengan melakukan reorientasi rasa syukur secara teratur akan mengembangkan fungsi positif yang akan digeneralisasikan untuk semua aspek termasuk citra tubuh. Selain itu menulis rasa syukur ini sangat mudah dilaksanakan secara mandiri.

Secara neuropsikologi, pengaruh menulis rasa syukur dalam menurunkan ketidakpuasan citra tubuh ini adalah melalui proses peningkatan kebahagiaan dan afek positif yang di jelaskan melalui gambar :



Gambar 2.2 Neuropsikologi proses peningkatan kebahagiaan dan afek positif

Faktor presipitasi yang dapat meningkatkan VTA, akan mempengaruhi substantia nigra (melalui stimulasi intermediate nucleus accumbens) hal ini akan mempengaruhi substantia nigra untuk meningkatkan rilis dopamin ke striatum, yang akan meningkatkan aktivitas motorik. Dengan aktivitas ini individu akan terlihat lebih energik dan bahagia. Ini akan membuat individu memberikan penerimaan yang baik mengenai dirinya, dan diharapkan ketidakpuasan terhadap citra tubuhnya dapat berkurang (Ashby & Isen, 1999).