

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (2003) menjelaskan kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, tidak cemas dalam setiap tindakan yang dilakukan, selalu merasa bebas dengan melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan, tanggung jawab atas perbuatan yang dilakukannya, sopan dalam hal interaksi dengan orang lain, serta dapat mengetahui kelebihan dan kekurangan yang ada di dalam dirinya.

Menurut Ghufroon & Risnawati (2010) menjelaskan kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, dapat bertindak sesuai kehendaknya, gembira, optimis serta bertanggung jawab.

Menurut Fatimah (2006) mengemukakan bahwa kepercayaan diri merupakan sikap positif seseorang yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan atau situasi yang dihadapinya.

Menurut Bandura (2009) mengemukakan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu perasaan yang berisi tentang kekuatan, kemampuan serta keterampilan untuk melakukan suatu hal dan dapat menghasilkan sesuatu serta dilandasi dengan keyakinan untuk sukses.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan akan kemampuan yang ada dalam diri individu, yang dapat mengetahui kelebihan serta kekurangan yang ada dalam dirinya.

2. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Lauster (2003) mengemukakan lima aspek kepercayaan diri antara lain :

a. Keyakinan akan kemampuan diri

Sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa dia dapat mengerti dengan sungguh-sungguh apa yang dilakukannya.

b. Optimis

Sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan.

c. Obyektif

Sikap seseorang yang selalu percaya diri dalam memandang suatu permasalahan.

d. Bertanggung jawab

Kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

e. Rasional

Menganalisa suatu permasalahan, suatu hal, sesuatu kejadian yang menggunakan pemikiran yang diterima sesuai dengan kenyataan.

Menurut Fatimah (2006) mengemukakan lima aspek kepercayaan diri antara lain :

a. Memiliki kompetensi

Percaya terhadap kemampuan yang ada dalam dirinya serta dapat menjadi diri sendiri

b. Yakin mampu berdasarkan pengalaman

Memiliki emosi yang stabil dan cara pandang yang positif

c. Yakin mampu karena potensi aktual, seperti tidak konformis

d. Yakin mampu karena prestasi yang dimiliki, memiliki locus of control

e. Yakin mampu karena memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, seperti memiliki harapan yang realistis dan mendapatkan saran

Berdasarkan uraian diatas, peneliti menggunakan aspek-aspek kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Lauster (2003) yaitu keyakinan akan kemampuan diri, optimis, obyektif, sesuatu sesuai kebenaran, bertanggung jawab dan rasional.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kepercayaan Diri

Menurut Santrock (2003) mengungkapkan faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri, antara lain :

a. Penampilan fisik

Penampilan fisik merupakan suatu kontributor yang sangat berpengaruh pada rasa percaya diri remaja (Santrock, 2003). Penampilan fisik secara konsisten berkorelasi paling kuat dengan rasa percaya diri secara umum, yang baru kemudian diikuti oleh penerimaan sosial teman sebaya.

b. Konsep Diri

Menurut Harter (Santrock, 2003) menemukan hubungan yang kuat antara penampilan fisik dengan harga diri secara umum tidak hanya pada masa remaja akan tetapi sepanjang masa dari masa kanak-kanak hingga usia dewasa.

c. Hubungan dengan Orang Tua

Santrock (2003) menyatakan faktor seperti ekspresi rasa kasih sayang dan memberi kebebasan kepada anak dengan batas tertentu terbukti sebagai faktor penentu yang penting bagi rasa percaya diri remaja.

d. Hubungan Teman Sebaya

Penilaian dari teman sebaya memiliki derajat yang tinggi pada anak-anak yang lebih tua dan remaja. Dukungan dari teman sebaya lebih berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri pada individu pada masa remaja awal, meskipun dukungan orangtua juga merupakan faktor yang penting (Santrock, 2003).

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa penampilan fisik, konsep diri, hubungan dengan orang tua serta hubungan dengan teman sebaya sangat berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri pada remaja.

B. *Body Image*

1. Pengertian *Body Image*

Menurut Thompson (2002), *body image* dapat digambarkan oleh seberapa jauh individu tersebut merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisiknya secara keseluruhan.

Menurut Amalia (2007), individu memiliki gambaran diri yang ideal seperti keinginannya termasuk memiliki bentuk tubuh yang ideal. Ketidaksesuaian bentuk tubuh yang ideal menurutnya akan memunculkan ketidakpuasan pada tubuhnya.

Menurut Hoyt (Naimah, 2008) menjelaskan bahwa sikap seseorang terhadap tubuhnya dari segi ukuran, bentuk dan estetika berdasarkan dari evaluasi individu serta dari pengalaman efektif terhadap atribut fisiknya. *Body Image* selalu berubah pembentukannya dipengaruhi oleh persepsi, imajinasi, emosi, suasana hati, lingkungan dan pengalaman fisiknya.

Honigam & Castle (Ridha, 2012) menjelaskan gambaran mental seseorang terhadap bentuk serta ukuran pada tubuhnya, mengenai bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya serta atas penilaian orang lain terhadap dirinya.

Menurut Cash & Pruzinsky (2002), *body image* merupakan suatu sikap yang dimiliki oleh individu terhadap tubuhnya yang dapat berupa

penilaian positif atau negatif tergantung pada bagaimana individu tersebut menyikapinya.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *body image* merupakan suatu sikap yang dimiliki oleh individu terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif ataupun negatif tergantung dari bagaimana individu tersebut menyikapinya.

2. Aspek-aspek *Body Image*

Menurut Cash & Pruzinsky (2002), mengemukakan lima aspek *body image* antara lain :

1. Evaluasi penampilan (*appearance evaluation*)

Individu mengevaluasi penampilan diri secara keseluruhan, puas atau tidaknya dengan penampilan dan mengukur menarik atau tidaknya daya tarik fisik yang dimilikinya.

2. Orientasi penampilan (*appearane orientation*)

Individu begitu memperhatikan penampilannya dan meningkatkan penampilan diri.

3. Kecemasan akan kegemukan (*overweight preoccupation*)

Individu merasa cemas dan mewaspadaai berat tubuh, melakukan diet, juga mulai mengatur pola makan.

4. Klasifikasi berat tubuh (*self classified weight*)

Individu memiliki persepsi tersendiri mengenai bagaimana sudut pandang orang lain menilai ukuran pada tubuhnya.

5. Kepuasan terhadap bagian tubuh (*body areas satisfaction*)

Penilaian individu mengenai kepuasan dan ketidakpuasan terhadap bagian tubuh tertentu yang dimiliki secara spesifik. Misalnya pada bagian wajah, rambut, pinggul, serta pada bagian tubuh secara keseluruhan.

Menurut Cooper dkk (Pietro & Silveira, 2008) mengemukakan empat aspek *body image* yaitu :

- a. Persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh (*self perception of body shape*)
- b. Membandingkan persepsi mengenai citra tubuh dengan orang lain (*comparative perception of body image*)
- c. Sikap yang fokus terhadap citra tubuh (*attitude concerning body image alteration*)
- d. Perubahan yang drastic terhadap persepsi mengenai tubuh (*severe alteration in body perception*)

Berdasarkan uraian diatas, peneliti menggunakan aspek-aspek *body image* yang dikemukakan oleh Cash and Pruzinsky (2002) yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kecemasan akan kegemukan, klasifikasi berat tubuh serta kepuasan terhadap bagian tubuh karena definisinya lebih mendekati pada definisi *body image*.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Body Image*

Menurut Cash & Pruzinsky (2002) menjelaskan faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya *body image* antara lain :

a. Media Massa

Isi dalam tayangan di media massa sangat mempengaruhi *body image* pada remaja, karena media sering menggambarkan standar tubuh yang ideal.

b. Keluarga

Lingkungan keluarga terutama orangtua merupakan model yang paling penting dalam proses sosialisasi, sehingga mempengaruhi *body image* anak melalui permodelan, umpan balik dan instruksi.

c. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal membuat individu cenderung membandingkan diri sendiri dengan orang lain, umpan balik yang diterima oleh individu akan mempengaruhi konsep diri termasuk perasaan diri terhadap penampilan fisik.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* pada individu adalah media massa, keluarga, dan hubungan interpersonal.

C. Hubungan Antara *Body Image* dan Kepercayaan Diri

Dalam lingkungan sosial dapat mempengaruhi individu dalam pembentukan kepercayaan diri. Pergaulan di lingkungan tentunya juga dapat mempengaruhi perilaku baik positif maupun negatif. Pergaulan di

lingkungan juga berperan pada kepercayaan diri yang dimiliki oleh individu. Pengaruh dari teman dapat mempengaruhi sikap, penampilan serta perilaku. Setiap remaja tentunya ingin selalu terlihat tampil dengan menarik.

Cash and Pruzinsky (2002) menjelaskan bahwa terdapat lima aspek yang menjadi dasar terbentuknya *body image* yaitu evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), orientasi penampilan (*appearance orientation*), kecemasan akan kegemukan (*overweight preoccupation*), klasifikasi berat tubuh (*self classified weight*), dan kepuasan terhadap bagian tubuh (*body areas satisfaction*).

Aspek evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), remaja mengevaluasi penampilan dirinya secara keseluruhan, merasa puas atau tidak dengan penampilan dan mengukur menarik atau tidaknya daya tarik fisik yang dimilikinya.

Aspek orientasi penampilan (*appearance orientation*), remaja mulai memperhatikan penampilannya dan meningkatkan penampilan dirinya. Selain sopan, rapi, serta modis, remaja putri sering memperlihatkan citra tubuhnya. Tak jarang remaja putri ingin terlihat tampil menarik dengan tubuh yang ideal dan proporsional. Dengan tampil menarik akan membuat remaja tersebut lebih percaya diri.

Aspek kecemasan akan kegemukan (*overweight preoccupation*), remaja merasa cemas dan mewaspadaai berat tubuh, melakukan diet, serta mulai mengatur pola makan. Pada masa yang modern ini semakin banyak

remaja-remaja putri yang mulai melakukan diet untuk menjaga berat badannya, mulai dari mengatur pola makan, ada pula yang melakukan olahraga gym, zumba, aerobic. Hal ini dilakukan untuk menjaga kestabilan berat badan. Dengan memiliki bentuk badan yang ideal, remaja akan lebih merasa nyaman dengan bentuk tubuhnya sehingga akan menimbulkan rasa percaya diri.

Aspek klasifikasi berat tubuh (*self classified weight*), remaja memiliki persepsi tersendiri mengenai bagaimana sudut pandang orang lain untuk menilai ukuran pada tubuhnya. Body image merupakan imajinasi subyektif yang dimiliki individu tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi-persepsi ini (Arthur & Emily, 2010). Individu akan meminta orang lain untuk menilai ukuran tubuhnya, karena individu tersebut kurang percaya dengan bentuk tubuhnya.

Aspek kepuasan terhadap bagian tubuh (*body areas satisfaction*), penilaian dari diri sendiri mengenai kepuasan dan ketidakpuasan terhadap bagian tubuh tertentu yang dimiliki secara spesifik. Menurut Cash and Brown (1987), individu akan sering menilai tubuhnya melalui bagian wajah, dada, pinggang, bahu serta pinggul. Hal ini dapat dilihat dari perilaku remaja yang membandingkan ukuran lingkaran pinggang, lingkaran dada, dan ukuran tubuh lainnya.

Banyak remaja putri yang masih merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya, sehingga membuat remaja putri tersebut kurang percaya diri

dengan bentuk tubuhnya. Biasanya remaja putri merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya pada beberapa bagian di anggota tubuhnya yang dirasa tidak sesuai dengan keinginannya. Rasa tidak puas ini yang menyebabkan individu tersebut mengalami *body image* yang akan merasa kurang percaya diri serta timbul rasa cemas pada individu tersebut.

Menurut Suryani (2012) mengemukakan perubahan fisik yang dialami oleh remaja menghasilkan persepsi yang berubah-ubah mengenai citra tubuh (*body image*). Remaja yang memiliki pandangan negatif terhadap fisiknya akan menjadi resah dan memiliki pikiran dan perasaan yang negatif dalam menilai kondisi fisiknya. Berbeda dengan remaja yang memiliki pandangan yang positif terhadap fisiknya, akan merasa nyaman dan percaya diri dengan keadaan fisiknya.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini yaitu ada hubungan positif antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri. Semakin tinggi *body image* pada seseorang, maka semakin tinggi kepercayaan diri, sebaliknya semakin rendah *body image* pada seseorang, maka semakin rendah kepercayaan diri nya.