

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Pengertian kepercayaan diri adalah rasa percaya atau tentang keyakinan terhadap kesanggupannya, juga diperoleh suatu perasaan bangga bersama dengan rasa tanggung jawab. Timbulnya pengertian ini akibat adanya deskriptif yang positif. Artinya penerimaan diri apa adanya (Brewer, 2005).

Hakim (2002) menyatakan kepercayaan diri adalah bentuk tertinggi dari motivasi manusia. Kepercayaan diri menghasilkan yang terbaik bagi manusia. Akan tetapi dibutuhkan waktu dan kesabaran serta tidak mengesampingkan kebutuhan untuk melatih orang sehingga kecakapan mereka dapat meningkatkan taraf kepercayaan diri. Menurut Rini (2002) kepercayaan diri mengandung pengertian bahwa seseorang itu dapat melakukan apa yang harus dilakukan, sementara itu kepercayaan diri luar dipupuk mulai sejak masih kecil dibawah asuhan ibu. Anak yang terlalu cepat lepas dari dada ibunya akan kurang mempercayai dunia luar. Davies (2004) menyatakan kepercayaan diri adalah pandangan seseorang tentang harga diri dan kewajiban diri sebagai pribadi, dijelaskan lebih lanjut kepercayaan diri ialah seseorang yang memiliki ciri-ciri khas dalam dirinya.

Hakim (2005) menyatakan bahwa kepercayaan diri ialah suatu keyakinan seseorang terhadap segala sesuatu aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut, membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai tujuan

dalam hidupnya. Rini (2002) menyatakan kepercayaan diri adalah sikap positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap situasi yang dihadapinya. Hakim (2002) menyatakan kepercayaan diri dapat diartikan sebagai suatu keyakinan seseorang dari segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuat mereka merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya.

Kepercayaan diri merupakan kemauan untuk mencoba sesuatu yang paling menakutkan bagi individu dan yakin akan mengelola apapun yang timbul sesuai dengan yang di harapkan, kepercayaan diri yang berasal dari orang lain yang sangat bermanfaat bagi perkembangan kepribadian individu tersebut. Seseorang yang dapat kepercayaan diri dari orang lain merasa dirinya dihargai, dihormati, merasa orang lain bertingkah secara bertanggung jawab.

2. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Hurlock (2001) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri ialah :

a. Orang tua

Orangtua berpengaruh sangat kuat untuk membina, dan menumbuhkan rasa percaya diri terhadap anak dan perkembangan anak. Orangtua juga berpengaruh dalam mengembangkan kepercayaan diri pada anak dilingkungan sekitarnya.

b. Rasa aman

Rasa aman diterima dari rumah dan orang – orang yang ada disekitarnya. Jika rasa aman sudah terbentuk maka individu akan melangkah keluar dengan penuh rasa percaya diri.

c. Kesuksesan

Kesuksesan yang dirasa dengan tingkat kesulitan yang lebih besar akan memupuk rasa percaya diri yang tinggi daripada kesuksesan yang diperoleh dengan usaha sedikit.

d. Penampilan Fisik

Individu yang memiliki daya tarik merasakan sikap sosial yang menguntungkan dengan hal-hal ini akan mempengaruhi konsep diri sehingga akan lebih percaya. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, salah satunya adalah penampilan fisik. Penampilan fisik sangat erat hubungannya dengan gambaran dan persepsi individu terhadap bentuk tubuhnya. Gambaran dan persepsi inilah yang disebut *body image*. Bahwa *body image* adalah gambaran mengenai tubuh yang terbentuk dalam pikiran seseorang, atau dengan kata lain gambaran tubuh menurut dirinya sendiri.

Menurut Fahmi (2004) faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah :

a. Perlakuan orangtua

Sebagai anak, seseorang harus menyesuaikan atau mengidentifikasi diri individu dengan orangtua dan menyerap nilai-nilai yang merdeka jadikan sebagai pegangan hidup.

b. Saudara sekandung

Selama bersamaan saudara sekandung juga mempunyai peranan penting dalam menentukan kesuksesan atau kegagalan individu.

c. Orang lain

Semakin banyak masuk kedalam kehidupan bermasyarakat semakin banyak faktor-faktor yang dapat mengubah pandangan seseorang.

d. Kebudayaan

Norma berupa pandangan umum yang diterima dalam masyarakat dimana individu hidup dan diteruskan kepada individu lain melalui media, baik itu media cetak dan elektronik.

Menurut Tasmara (2002) faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang adalah:

a. Konsep diri

Konsep diri merupakan keseluruhan dari perasaan dan segala sesuatu yang kita yakini. Konsep ini berarti seluruh gambaran, pandangan atau seluruh persepsi tentang siapakah diri kita sebenarnya (Tasmara, 2002). Selanjutnya Cooley (dalam Tasmara, 2002) mengatakan bahwa konsep bagaikan seseorang melihat diri sendiri didepan cermin. Berbagai tanggapan atas penilaian terhadap diri sendiri itulah konsep diri sebenarnya.

b. Harga diri

Harga diri adalah penilaian terhadap diri sendiri, sejauh mana perasaan terhadap dirinya sendiri, bagaimana penilaian terhadap orang lain, peran, dan kesan apa yang ingin ia ciptakan atau dia harapkan dari orang lain. Harga diri mempengaruhi kreativitasnya dan bahkan apakah ia akan menjadi pengikut atau pemimpin.

c. Rasa aman

As'ad (dalam dewi, 2004) mengatakan bahwa rasa aman mempengaruhi masa depan seseorang. Kebutuhan rasa aman sangat penting untuk dipenuhi oleh individu. Rasa aman pertama kali diperoleh individu dari rumah dan orang-orang sekitarnya. Dengan demikian, jika individu memiliki rasa aman dalam rumah, maka individu akan melangkah keluar dengan rasa percaya diri (Purmono, 1990).

d. Orang tua

Orang tua mempunyai pengaruh yang kuat untuk membina dan menumbuhkan rasa percaya diri terhadap anak akan perkembangannya. Orang tua tidak hanya memiliki hubungan yang kuat dalam hubungan keluarga, tetapi juga sikap dan perilaku anak dalam mengembangkan kepercayaan diri di lingkungannya (Hurlock, 1990). Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang adalah orang tua, rasa aman, kesuksesan, penampilan fisik.

3. Ciri-ciri Kepercayaan Diri yang Tinggi

Waterman (dalam Rini, 2002) menyatakan cirri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri sebagai berikut :

- a. Mampu melaksanakan tugas dengan baik, yaitu dapat mengerjakan segala sesuatu dengan teratur tanpa ada hambatan.
- b. Mandiri, yaitu merupakan bentuk perilaku untuk melakukan sesuatu sendiri didalam kehidupan yang ditandai dengan adanya inisiatif terhadap diri sendiri, sehingga dapat memikul kepercayaan diri yang baik.

- c. Optimis, yaitu orang yang memandang segala sesuatu dari segi yang mengandung harapan baik.
- d. Tanggung jawab, yaitu kesediaan untuk memikul bagian beban terhadap urusan sendiri, sehingga dapat memikul kepercayaan diri yang baik.
- e. Tidak memerlukan dukungan orang lain, yaitu seseorang yang memiliki kepribadian yang dapat menguasai lingkungan secara aktif dan berdiri diatas kedua kakinya tanpa menuntut banyak dari orang lain.

Selain Waterman, Hakim (2005) juga berpendapat tentang ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri, yaitu :

- a. Bersikap tenang didalam mengerjakan sesuatu.
- b. Mampu menyesuaikan diri dan mampu berkomunikasi dengan baik.
- c. Memiliki kemampuan bersosialisasi.
- d. Memiliki kemampuan yang memadai.
- e. Selalu berpikir positif.
- f. Percaya akan kompetensi atau kemampuan.
- g. Punya pengendalian diri yang baik.
- h. Memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung dari usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib.
- i. Memiliki harapan yang realitis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud ia tetap mampu melihat segi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

Menurut Kumara (1988) ciri-ciri orang yang mempunyai kepercayaan diri adalah:

- a. Selalu optimis
- b. Gembira
- c. Bertanggung jawab
- d. Efektif
- e. Ambisius
- f. Harga diri
- g. Orang tua
- h. Rasa aman.

Dari uraian diatas dapat dinyatakan bahwa ciri – ciri orang yang memiliki kepercayaan diri itu ialah mampu melaksanakan tugas dengan baik, mandiri, optimis, bertanggung jawab, tidak mementingkan diri sendiri, tidak perlu dukungan orang lain, mampu menyesuaikan diri dengan baik, dan selalu berpikir positif dalam segala hal.

4. Ciri-ciri Individu yang memiliki Kepercayaan Diri yang Rendah

Menurut Aziz (dalam Demitrus, 2001) ciri orang yang kurang percaya diri yaitu :

- a. Tidak aman, rasa takut atau tidak bebas
- b. Ragu-ragu, lidah terasa terkunci orang banyak, murung pemalu, dan kurang berani
- c. Membuang-buang waktu dalam mengambil keputusan
- d. Adanya perasaan rendah diri atau pengecut

- e. Kurang cerdas, cenderung menyalahkan orang lain sebagai masalah yang sedang ia hadapi.

Menurut Hakim (2002) beberapa ciri-ciri orang yang memiliki rasa kepercayaan diri yang rendah, ialah :

1. Gugup
2. Mudah cemas menghadapi masalah
3. Sulit meredakan ketegangan dalam situasi tertentu
4. Cenderung tergantung pada orang lain
5. Cenderung menolak pujian yang diberikan padanya
6. Selalu menempatkan diri sebagai yang terakhir
7. Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari segi negatif.

Dari uraian diatas dapat dinyatakan bahwa ciri – ciri orang yang memiliki kepercayaan diri yang rendah itu ialah gugup, mudah cemas dalam menghadapi masalah, sulit meredakan ketegangan dalam situasi tertentu, cenderung tergantung pada orang lain, cenderung menolak pujian yang diberikan kepadanya, selalu menempatkan diri sebagai yang terakhir, pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari segi negatif.

5. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Angelis (2002) mengemukakan bahwa kepercayaan diri mencakup 3 aspek, yaitu :

a. Aspek Tingkah Laku

Aspek tingkah laku adalah kepercayaan diri untuk mampu bertindak dan menyelesaikan tugas-tugas mulai dari yang paling sederhana hingga tugas-tugas yang rumit untuk meraih sesuatu.

Dalam aspek tingkah laku ini terdapat 4 ciri penting, yaitu :

1. Keyakinan atas kemampuan diri sendiri untuk melaksanakan sesuatu.
2. Keyakinan atas kemampuan untuk menindak lanjutin segala prakasa pribadi secara konsekuen.
3. Keyakinan atas kemampuan sendiri untuk menanggulangi segala kendala.
4. Keyakinan atas kemampuan untuk memperoleh dukungan

b. Aspek Emosi

Aspek emosi merupakan aspek kepercayaan diri yang berkenaan dengan keyakinan dan kemampuan untuk menguasai segenap sisi emosi. Aspek ini memiliki ciri-ciri sbb :

1. Keyakinan terhadap kemampuan untuk mengetahui perasaan sendiri.
2. Keyakinan terhadap kemampuan untuk mengungkapkan perasaan.
3. Keyakinan terhadap kemampuan untuk menyatakan diri dengan kehidupan.
4. Oranglain dalam pergaulan yang positif dan penuh pengertian.

5. Keyakinan terhadap kemampuan untuk mengetahui manfaat apa yang dapat diberikan kepada orang lain.

c. Aspek Spiritual

Aspek spiritual yaitu aspek kepercayaan diri yang berupa keyakinan kepada takdir dan Tuhan semesta alam serta keyakinan bahwa hidup memiliki tujuan yang positif. Aspek spiritual memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

1. Keyakinan bahwa alam semesta adalah suatu materi yang terus berubah dari setiap perubahan yang terjadi merupakan bagian dari suatu perubahan yang lebih besar.
2. Kepercayaan atas adanya kodrat alami, sehingga segala yang terjadi merupakan hal yang wajar.
3. Keyakinan pada diri sendiri dan adanya Tuhan yang Maha Esa dan Maha Tahu atas apapun ungkapan rohani manusia kepada-Nya.

Menurut Lautster (1997) aspek-aspek kepercayaan diri yaitu adalah :

- a. Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.
- b. Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan.
- c. Objektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

- d. Bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- e. Rasional dan realistis yaitu analisa suatu masalah, suatu hal, suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Ketiga aspek inilah yang mencerminkan kepercayaan diri pada setiap individu. Sehingga kepercayaan diri dikatakan sempurna dalam bentuk positif apabila ketiga aspek tersebut dimiliki oleh setiap individu secara keseluruhan.

B. *Body Image*

1. Pengertian *Body Image*

Body image atau citra tubuh lebih sering dikaitkan dengan wanita daripada pria karena wanita cenderung lebih memperhatikan penampilannya (Mappiare, 2012). Perubahan-perubahan fisik yang alami oleh individu, terutama pada masa remaja, menghasilkan persepsi yang berubah-ubah mengenai citra tubuh, namun hampir selalu bersifat negatif dan menunjukkan penolakan terhadap fisiknya (Suryanie, 2012).

Body image bagi remaja merupakan suatu hal yang penting, karena pada masa remaja seseorang banyak mengalami perubahan, baik secara fisik maupun psikis. Perubahan yang pesat ini menimbulkan respon tersendiri bagi remaja berupa tingkah laku yang sangat memperhatikan perubahan bentuk tubuhnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Conger dan Peterson (1998) yang mengatakan bahwa pada masa remaja, para remaja biasanya mulai bersibuk diri dengan penampilan

diri dengan penampilan fisik mereka dan ingin mengubah penampilan fisik mereka. Keinginan disebabkan karena remaja sering merasa tidak puas terhadap penerimaan diri.

Cash (2005) mengatakan bahwa bagaimana citra tubuh seseorang dapat dilihat dari evaluasi penampilan, yaitu mengukur evaluasi dari penampilan keseluruhan tubuh, apakah menarik atau tidak menarik serta memuaskan dan tidak memuaskan. Selain itu juga dapat dilihat dari segi penampilan, seperti perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya. Cara lain dapat dilihat melalui kepuasan terhadap bagian tubuh.

Body image adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi penampilan dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu yang secara berkesinambungan dimodifikasi dengan pengalaman-pengalaman baru setiap individu (Stuart dan Sunden, 1992).

Body image menurut Secord Sourad (Jersild dkk, 1978) adalah penilaian individu yang diberikan untuk tubuhnya seperti rambut, corak kulit, bentuk tubuh dan lain-lain. Sedangkan Grogan (2008) mendefinisikan *body image* sebagai : “*A person perception, thoughts and feelings about his or her body* “ kutipan tersebut menjelaskan bahwa *body image* adalah persepsi, pikiran dan perasaan seseorang tentang tubuhnya.

Shilder (2008) mengartikan *body image* sebagai: “ *the picture of our own body which we form in our mind, that is to say, the way in which the body appears to ourselves*” kutipan tersebut menjelaskan bahwa *body image* adalah merupakan gambaran mengenai tubuh seseorang yang terbentuk dalam pikiran individu itu sendiri, atau dengan kata lain gambaran tubuh individu menurut individu itu sendiri.

Body image adalah konsep penampilan fisik dan dan perasaan tentang hal berdasarkan pengalaman individu saat ini dan masa lalu dari tubuh sendiri, nyata dan khayalan (Schonfeld, 1985). Menurut Honigman *body image* adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas bagaimanakira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya. Sebenarnya apa yang dipikirkan dan dirasakan belum tentu mempresentasikan keadaan yang aktual namun lebih merupakan hasil penilaian diri yang subjektif.

Longe (2008) menjelaskan bahwa *body image* adalah pendapat mental seseorang atau deskripsinya sendiri tentang penampilan fisiknya, itu juga melibatkan reaksi orang lain terhadap tubuh fisik orang itu berdasarkan apa yang dirasakan oleh orang tersebut. Persepsi *body image* diantara orang-orang dapat berkisar dari yang sangat negatif sampai ke positif. Seseorang yang memiliki *body image* yang rendah dapat melibatkan tubuh mereka sebagai sesuatu yang tidak menarik bagi orang lain, sementara orang dengan *body image* yang baik memandang tubuh mereka sebagai orang lain.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi *body image*

Beberapa ahli menyatakan ada berbagai faktor yang dapat mempengaruhi *body image* seseorang adapun faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan *body image* menurut Cash dan Pruzinsky adalah sebagai berikut:

1. Jenis kelamin

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) dan jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi dalam perkembangan *body image* seseorang. Ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering terjadi pada wanita daripada laki-laki. Pada umumnya wanita, lebih kurang puas dengan tubuhnya dan memiliki *body image* yang negatif.

2. Media massa

Tiggeman (Cash dan Pruzinsky, 2002) mengatakan bahwa media massa yang muncul dimana-mana memberikan gambaran ideal mengenai *figure* perempuan dan laki-laki yang dapat mempengaruhi gambaran tubuh seseorang. Tiggeman (Cash dan pruzinsky, 2002) menyatakan bahwa media massa menjadi pengaruh kuat dalam budaya sosial. Anak-anak dan remaja sering menghabiskan waktunya dengan menonton televisi dan kebanyakan orang dewasa membaca surat kabar harian dan majalah.

3. Hubungan interpersonal

Hubungan interpersonal membuat seseorang cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan *feedback* yang diterima mempengaruhi konsep diri termasuk mempengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik. Hal ini

lah yang sering membuat orang merasa cemas dengan penampilannya dan gugup ketika orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya.

Menurut *Health Canada* (dalam Bidasari, 2009) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi *Body Image* antara lain:

a. Orang tua dan anggota keluarga

Orang tua dan anggota keluarga dapat memberikan pengaruh yang besar pada *body image* seseorang. Orang tua dan anggota keluarga yang sering memberikan komentar negatif dan menyindir kebiasaan makan dan berat badan tubuh dapat membuat anak merasa tidak nyaman dengan tubuhnya. Selain itu orang tua anak dan anggota keluarga yang sering membicarakan hal-hal negatif tentang tubuh dan anak-anaknya mendengar hal tersebut, juga tanpa disadari mengirimkan pesan-pesan yang sangat kuat kepada anak-anak mereka bahwa mencemaskan tentang berat badan dan keadaan tubuh adalah hal yang normal dan wajar.

b. Media massa dan budaya

Selama beberapa abad belakangan ini *body image* yang berbeda telah menjadi objek oleh budaya barat dan dipromosikan sebagai standar untuk dunia *fashion*. Media dan budaya membentuk citra ideal pada dasarnya sangat tidak nyata. Media menyampaikan pesan secara tidak langsung bahwa jika wanita ingin sukses haruslah menarik dan cantik.

c. Kekerasan seksual

Kekerasan seksual dapat menjadi hal yang sangat buruk untuk *body image* seseorang. Korban dari kekerasan seksual sering merasa sangat tidak nyaman dengan tubuhnya karena hal ini tersebut dapat mengingatkan mereka kepada pengalaman yang tidak menyenangkan yang pernah dialaminya. Selain kekerasan seksual gangguan-gangguan yang seksual seperti *labeling*, menyentuh atau menyontek, rumor-rumor yang tidak benar dan lelucon yang ditujukan kepada seseorang juga dapat mempengaruhi *body image* ketika anak tersebut mulai merasa tidak menyukai bagian tubuh mereka karena perhatian negatif yang dibawa oleh gangguan seksual tersebut.

Menurut Melliana (2006) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* adalah :

a. *Self esteem*

Body image mengacu pada gambaran seseorang tentang tubuhnya yang dibentuk dalam pikirannya, yang lebih banyak dipengaruhi oleh *self esteem* individu itu sendiri, dari pada penilaian orang lain tentang kemenarikan fisik yang sesungguhnya dimiliki, serta dipengaruhi pula oleh keyakinan dan sikapnya terhadap tubuh sebagaimana gambaran ideal dalam masyarakat.

b. Perbandingan dengan orang lain

Body image secara umum dibentuk dari perbandingan yang dilakukan seseorang atas fisiknya sendiri dengan standar yang dikenal oleh lingkungan sosial dan budayanya. Salah satu penyebab kesenjangan antara citra tubuh ideal dengan kenyataan tubuh yang nyata seringkali dipicu oleh media massa yang banyak menampilkan figur dengan tubuh yang nilai sempurna, sehingga terdapat

kesejangan dan menciptakan persepsi akan penghayatan tubuhnya yang tidak kurang ideal. Kesenjangan ini adalah individu sulit menerima bentuk tubuhnya.

c. Bersifat dinamis

Body image bukanlah konsep yang bersifat statis atau menetap seterusnya, melainkan mengalami perubahan terus menerus, sensitif terhadap perubahan suasana hati (*mood*), lingkungan dan pengalaman fisik individual dalam merespon suatu peristiwa kehidupan.

d. Proses pembelajaran

Body image merupakan hal yang dipelajari. Proses pembelajaran *body image* ini seringkali dibentuk lebih banyak oleh orang lain diluar individu sendiri, yaitu keluarga dan masyarakat yang terjadi sejak dini ketika masih kanak-kanak dalam lingkungan keluarga, khususnya cara orang tua mendidik anak dan diantara teman-teman pergaulannya. Tetapi proses belajar dalam keluarga dan pergaulan ini sesungguhnya hanyalah mencerminkan apa yang dipelajari dan diharapkan secara budaya. Proses sosialisasi yang mulai sejak usia dini, bahwa bentuk tubuh yang langsing dan proporsional adalah yang diharapkan lingkungan, akan membuat individu sejak dini mengalami ketidakpuasan apabila tubuhnya tidak sesuai dengan yang diharapkan oleh lingkungan terutama orang tua.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* adalah jenis kelamin, media massa, hubungan interpersonal.

3. Aspek-aspek *body image*

Aspek-aspek menurut Cash (2000) yang terdiri dari:

1. Evaluasi penampilan

Mengukur perasaan menarik atau tidak menarik, kepuasan atau ketidakpuasan yang secara instrintik terkait pada kebahagiaan atau ketidakbahagiaan, kenyamanan dan ketidaknyamanan terhadap penampilan secara keseluruhan.

2. Orientasi penampilan

Mengukur banyaknya usaha yang dilakukan individu untuk memperbaiki serta meningkatkan penampilan dirinya.

3. Kepuasan area tubuh

Mengukur kepuasan atau ketidakpuasan individu terhadap area-area tubuh tertentu. Adapun area-area tersebut adalah wajah, rambut, tubuh bagian bawah (pantat, paha, pinggul, kaki), tubuh bagian tengah (pinggang dan perut), tampilan otot, berat, atau tinggi badan.

4. Kecemasan menjadi gemuk

Menggambarkan kecemasan terhadap kegemukan berat badan yang ditampilkan melalui perilaku yang nyata dalam aktivitas sehari-hari seperti kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan.

5. Pengkategorian ukuran tubuh.

Mengukur bagaimana seseorang memandang dan melebel berat badannya.

Selain itu Lightstone (1995) menyebutkan aspek-aspek yaitu:

- a. Persepsi seseorang terhadap tubuhnya.

Bagaimana individu memberikan penilaian terhadap kondisi tubuh yang dimilikinya, apakah individu memandang tubuhnya sebagai kondisi yang sudah ideal ataupun sebaliknya.

- b. Imajinasi seseorang terhadap tubuhnya

Bagaimana harapan dan khayalan individu terhadap keadaan tubuh yang dimilikinya. Individu dengan *body image* yang negatif biasanya berimajinasi seandainya keadaan tubuhnya lebih baik dari yang dimilikinya.

- c. Emosi yang dirasakan seseorang terhadap tubuhnya

Berupa perasaan dan ekspresi emosi yang dirasakan individu terhadap kondisi tubuh yang dimilikinya, apakah berupa perasaan bahagia, sedih, kecewa, atau marah.

- d. Sensasi fisik yang dirasakan seseorang

Suatu proses merasakan serta menghayati setiap dari tubuh yang dimiliki individu.

Selain itu Maynard (1998) menyebutkan aspek-aspek *body image* adalah :

- a. Penampilan fisik
- b. Ketertarikan dari tubuh
- c. Keindahan tubuh
- d. Gambaran mental mengenai tubuh yang berupa pikiran, perasaan, penilaian sensasi, kesadaran dan tingkah laku.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* adalah evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan area tubuh, kecemasan menjadi gemuk, pengkategorian ukuran tubuh.

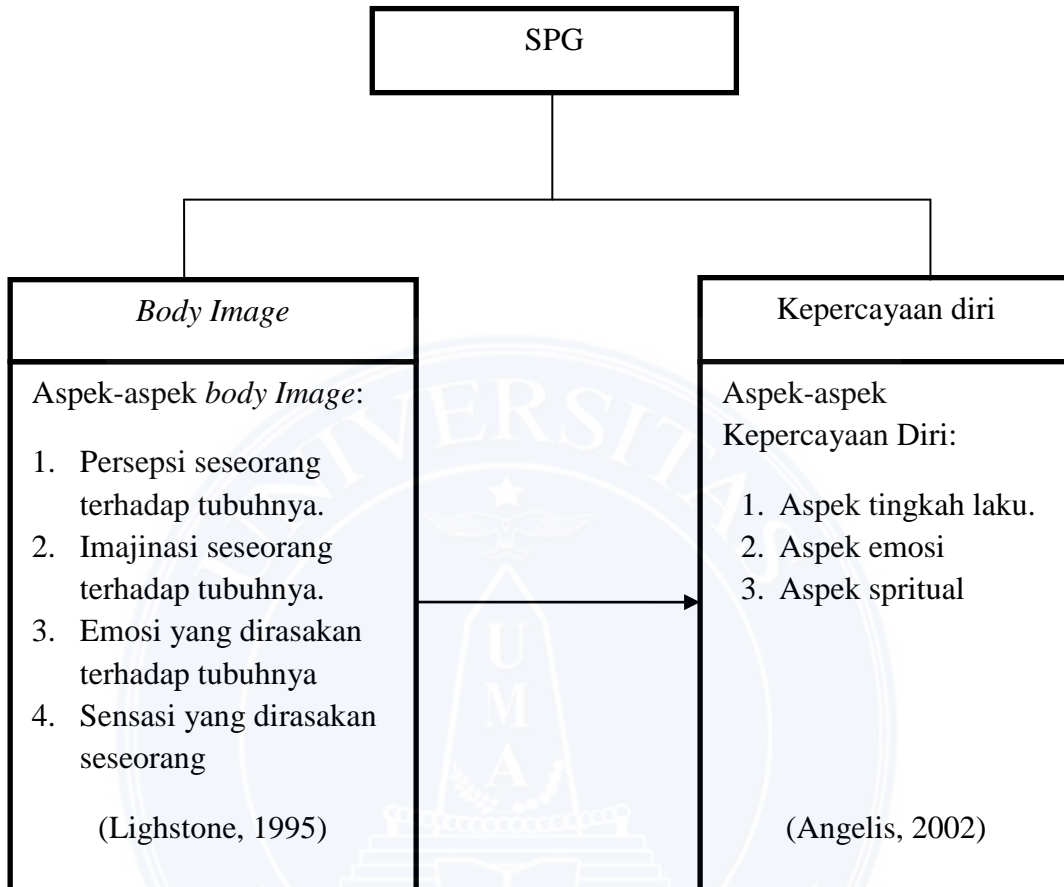
C. Hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri

Body image atau citra tubuh lebih sering dikaitkan dengan wanita daripada pria karena wanita cenderung lebih memperhatikan penampilannya (Mappiare, 2012). Perubahan-perubahan fisik yang alami oleh individu, terutama pada masa remaja, menghasilkan persepsi yang berubah-ubah mengenai citra tubuh, namun hampir selalu bersifat negatif dan menunjukkan penolakan terhadap fisiknya (Suryanie, 2012).

Hakim (2002) menyatakan kepercayaan diri adalah bentuk tertinggi dari motivasi manusia. Kepercayaan diri menghasilkan yang terbaik bagi manusia. Akan tetapi dibutuhkan waktu dan kesabaran serta tidak mengesampingkan kebutuhan untuk melatih orang sehingga kecakapan mereka dapat meningkatkan taraf kepercayaan diri.

Surya (2009) menyatakan bahwa seorang akan percaya diri ketika orang tersebut menyadari bentuk tubuhnya yang sangat ideal dan orang tersebut merasa puas melihat bentuk tubuhnya, maka *body Image* yang terbentuk pun menjadi positif. Sebaliknya, jika seseorang memandang tubuhnya tidak ideal seperti wajahnya kurang menarik, badannya terlalu gemuk atau terlalu kurus dan sebagainya, maka orang tersebut menjadi sibuk memikirkan kondisi fisiknya, sehingga *body image* yang terbentuk menjadi negatif dan dapat dikatakan orang tersebut tidak memiliki kepercayaan diri.

D. Kerangka konseptual



E. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini bahwa “bahwa ada hubungan positif antara citra raga (*body image*) dengan kepercayaan diri. Hal ini berarti bahwa semakin positif citra raga (*body image*) seseorang maka tinggi tingkat kepercayaan dirinya. Sebaliknya, semakin negatif citra raga (*body image*) seseorang maka rendah tingkat kepercayaan dirinya.