

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kepercayaan Diri**

##### **1. Pengertian Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri adalah suatu kepribadian dari konsep diri yang penting dalam hidup seseorang yang memiliki kepercayaan diri pada seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi di dalam dirinya (Lauster,2003).

Kepercayaan diri merupakan hal yang berharga pada diri seseorang dikarenakan apabila tidak memiliki rasa percaya diri, maka akan banyak masalah yang timbul dan rasa percaya diri memiliki aspek kepribadian yang penting untuk mengaktualisasikan potensi yang ada (Syam dan Amri, 2017).

Kepercayaan diri merupakan kesadaran individu yang memiliki tekad untuk melakukan hal apapun sehingga tujuan yang diinginkan dapat tercapai (Ifdil, Denich, & Ilyas, 2017). Menurut Ramadhani dan Putrianti (2014) orang yang memiliki kepercayaan diri merasa yakin akan kemampuannya dan menerima baik itu positif maupun negatif melalui proses belajar yang dibentuk dan dipelajari dengan tujuan untuk bahagia.

Kepercayaan diri merupakan perilaku seseorang yang dapat menerima kenyataan dalam berfikir positif terhadap kemampuan untuk

dimiliki dengan segala sesuatu yang diinginkan dalam hidup. Percaya diri dapat disebut dengan tekad yang mampu melakukan Sesuatu yang dihadapi dalam menghadapi segala sesuatu yang diinginkan di dalam kehidupan (Ghufron & Rini, 2010).

Menurut Lindenfield (2007) menganalisis percaya diri dibagi menjadi dua jenis yang berbeda, yaitu percaya diri batin dan percaya diri lahir. Jenis percaya diri batin adalah percaya diri yang memberikan perasaan dan anggapan bahwa seseorang dalam keadaan baik, sedangkan percaya diri lahir memungkinkan seseorang tersebut untuk tampil dan berperilaku dengan cara yang menunjukkan kepada dunia luar bahwa ia yakin pada dirinya. Kedua jenis percaya diri batin dan percaya diri lahir ini akan saling mendukung, maka keduanya akan membentuk sesuatu yang jauh lebih kuat dan efektif dibandingkan dengan bagian-bagiannya.

★ Perry (2005) menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah kemampuan untuk mempercayai kemampuan sendiri, dan merasa positif tentang apa yang bisa dilakukan dan tidak mengkhawatirkan apa yang tidak bisa dilakukan.

Menurut WHO (2003) kepercayaan diri (*self confidence*) merupakan perilaku yang membuat individu memiliki pandangan positif dan realistis, mengenai diri mereka sendiri dan situasi di sekelilingnya.

Menurut Ashriati, Alsa dan Suprihatin, (2006) kepercayaan diri pada setiap individu berbeda-beda yang dipengaruhi oleh sejauhmana penerimaan masyarakat pada individu. Ketika mereka merasa dirinya diterima maka akan muncul perasaan aman untuk melakukan hal yang diinginkan. Kepercayaan diri adalah pandangan sikap dan keyakinan seseorang dalam menghadapi tugas dan pekerjaan. Jika seseorang tidak memiliki kepercayaan diri maka tidak dapat mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya. Kepercayaan diri akan memperkuat motivasi mencapai keberhasilan, karena semakin tinggi kepercayaan diri terhadap kemampuan diri sendiri maka semakin kuat semangat untuk menyelesaikan pekerjaan. Kepercayaan diri membawa kekuatan dalam menentukan dan merupakan faktor yang utama dalam mengatasi masalah.

Berdasarkan tinjauan definitif terhadap kepercayaan diri dari para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan kesadaran individu untuk melakukan hal apapun sehingga tujuan yang diinginkan dapat tercapai serta kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang yang mampu untuk berperilaku sebagaimana mestinya.

## 2. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (2003) mengemukakan bahwa ada lima aspek kepercayaan diri, yaitu:

1. Keyakinan akan kemampuan diri, yaitu sikap positif mengenai dirinya bahwa ia paham dengan apa yang dilakukannya.
2. Optimis, yaitu selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan, dan kemampuannya.
3. Obyektif, yaitu memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
4. Bertanggung jawab, yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
5. Rasional, yaitu analisa terhadap sesuatu masalah, sesuatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Berdasarkan uraian terhadap aspek-aspek kepercayaan diri, maka dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri yaitu seseorang yang memiliki keyakinan akan kemampuan diri, optimis, obyektif, bertanggung jawab, dan rasional.

### 3. Ciri-ciri Individu Percaya Diri

Sarastika (2014) menjelaskan beberapa ciri individu yang memiliki rasa percaya diri, diantaranya adalah:

- a. Percaya pada kemampuan diri sendiri, yaitu suatu keyakinan atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi yang berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengevaluasi serta mengatasi fenomena tersebut.
- b. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, yaitu dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap diri sendiri yang dilakukan secara mandiri tanpa ada keterlibatan orang lain dan mampu untuk meyakini tindakan yang diambil.
- c. Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri, yaitu adanya penilaian yang baik dari dalam diri sendiri, baik dari pandangan maupun tindakan yang menimbulkan rasa positif terhadap diri sendiri dan masa depannya.
- d. Berani mengungkapkan pendapat. Adanya suatu sikap untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau rasa yang dapat menghambat pengungkapan.
- e. Bersikap tenang dalam mengerjakan sesuatu.
- f. Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai.
- g. Mampu menetralkan ketegangan yang muncul dalam situasi tertentu

- h. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi
- i. Memiliki kondisi mental dan fisik yang menunjang penampilan.
- j. Memiliki keahlian dan keterampilan lain yang menunjang.
- k. Memiliki kemampuan bersosialisasi.
- l. Memiliki pengalaman hidup yang menempa mental dan ketahanan di berbagai situasi.
- m. Bersikap positif dalam menghadapi masalah.
- n. Yakin pada diri sendiri.
- o. Tidak bergantung pada orang lain.
- p. Tidak menyombongkan diri.
- q. Memiliki keberanian untuk bertindak.

Berdasarkan uraian terhadap ciri-ciri individu percaya diri yang telah dijelaskan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa ciri individu yang memiliki rasa percaya diri yaitu yakin pada diri sendiri, tidak bergantung pada orang lain, tidak menyombongkan diri, memiliki keberanian untuk bertindak, mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai, menetralsir ketegangan yang muncul dalam situasi tertentu, memiliki kemampuan bersosialisasi, dan bersikap positif dalam menghadapi masalah.

#### 4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kepercayaan Diri

Sarastika (2014) menyimpulkan kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat digolongkan menjadi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal:

a. Faktor internal meliputi :

##### 1) Konsep diri

Individu yang memiliki konsep diri positif akan mengembangkan rasa percaya akan dirinya karena ia akan mengembangkan sikap yang realistik dan objektif dalam memandang kehidupannya. Sebaliknya individu yang memiliki konsep diri yang negatif akan memiliki kecemasan dalam menilai dirinya dan hal tersebut dapat menimbulkan tekanan emosional yang lambat laun dapat mengikis harga diri dan kepercayaan diri yang dimilikinya.

##### ★ 2) Harga diri.

Harga diri yaitu penilaian terhadap diri sendiri. Individu yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan individu lain.

Individu yang mempunyai harga diri tinggi cenderung melihat dirinya sebagai individu yang berhasil percaya bahwa usahanya mudah menerima orang lain sebagaimana menerima dirinya sendiri. Akan tetapi orang yang mempunyai harga diri

rendah bersifat tergantung, kurang percaya diri dan biasanya terbentur pada kesulitan sosial serta pesimis dalam pergaulan.

### 3) Kondisi Fisik

Kondisi fisik memiliki perubahan yang berpengaruh pada kepercayaan diri. Ketidakmampuan fisik dapat menyebabkan rasa rendah diri semakin kuat. Penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang.

### 4) Pengalaman hidup.

Kepercayaan diri yang diperoleh dari pengalaman mengecewakan biasanya paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Apalagi jika pada dasarnya individu memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang, dan kurang perhatian.

#### b. Faktor eksternal meliputi:

##### 1) Pendidikan.

Masyarakat menganggap bahwa pendidikan tinggi merupakan kunci kesuksesan dalam hidup, sehingga banyak orang tua yang menginginkan anaknya untuk dapat mengenyam pendidikan yang lebih baik dari mereka. Tinggi rendahnya tingkat pendidikan dapat mempengaruhi penilaian seseorang terhadap orang lain.

## 2) Pekerjaan.

Bekerja dapat mengembalikan kreativitas dan kemandirian serta rasa percaya diri. Bekerja selain memperoleh materi juga bisa menguatkan rasa percaya diri. Hal ini karena orang yang bekerja akan merasa puas dan bangga karena mampu mengembangkan kemampuan diri.

## 3) Lingkungan.

Lingkungan disini merupakan lingkungan keluarga dan masyarakat. Lingkungan keluarga yang baik, seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Begitu juga dengan lingkungan masyarakat semakin bisa memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, maka harga diri juga akan berkembang lebih baik.

★ Dari uraian terhadap faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri, dapat disimpulkan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri pada individu, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi konsep diri, harga diri, kondisi fisik dan pengalaman hidup. Sedangkan faktor eksternal meliputi pendidikan, pekerjaan, dan lingkungan.

## B. *Body Image*

### 1. Pengertian *Body Image*

*Body image* merupakan evaluasi dari pengalaman subjektif individu tentang persepsi, pikiran dan perasaan serta sikap terhadap penampilan tubuhnya. *Body Image* merupakan representasi mental dari tubuh yang meliputi persepsi dari penampilan, perasaan dan pikiran tentang tubuh, bagaimana rasanya berada di dalam tubuh, dan fungsi tubuh dan kemampuannya (Cash and Pruzinsky, 2002).

Melliana (2006) menyatakan bahwa *body image* adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian yang dipikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuh, dan bagaimana penilaian orang lain terhadap dirinya.

Sedangkan menurut Sunaryo (2004) *body image* yaitu sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar, meliputi *performance*, potensi tubuh, fungsi tubuh, serta persepsi dan perasaan tentang ukuran dan bentuk tubuh.

Menurut Chaplin (2002) *body image* merupakan ide seseorang mengenai penampilan badannya dihadapan orang lain. Terkadang dimasukkan konsep mengenai fungsi tubuhnya. Individu yang memiliki *body image* positif akan mencerminkan tingginya

penerimaan jati diri rasa percaya diri dan kepedulian terhadap kondisi badannya.

Dari definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa *body image* merupakan perasaan, sikap dan evaluasi yang dimiliki seseorang terhadap dirinya berupa bentuk tubuh dan ukuran tubuh yang mengarah pada penampilan fisik dan bagaimana seseorang menggambarkan dirinya secara positif dan negatif.

## 2. Aspek-aspek *Body Image*

Cash dan Pruzinsky (2002) mengemukakan ada lima aspek dalam pengukuran *body image*, yaitu :

### 1) *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan)

Evaluasi penampilan yaitu mengukur penampilan keseluruhan tubuh, apakah menarik atau tidak menarik serta memuaskan atau belum memuaskan.

### 2) *Appearance orientation* (orientasi penampilan)

Orientasi penampilan yaitu perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri.

### 3) *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh)

Kepuasan terhadap bagian tubuh, yaitu mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik, wajah, tubuh bagian atas seperti dada, bahu, lengan, tubuh bagian tengah seperti

pinggang dan perut, tubuh bagian bawah seperti pinggul, paha, pantat, kaki, serta bagian tubuh secara keseluruhan.

4) *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk)

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

5) *Self-classified weight* (Pengkategorian ukuran tubuh)

Pengkategorian ukuran tubuh, yaitu mengukur bagaimana individu menilai berat badannya, dari sangat kurus sampai gemuk.

Berdasarkan penjelasan tersebut peneliti mengambil aspek-aspek body image dari Cash & Pruzinsky (2002) sebagai berikut: evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh.

### 3. **Faktor-faktor yang mempengaruhi *Body Image***

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) bahwa perkembangan body image itu sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

1) Sosialisasi kebudayaan

Budaya menentukan berbagai cara untuk mengubah tubuh sehingga mencapai harapan masyarakat misalnya dengan diet, berolahraga, dan menggunakan produk kecantikan.

2) Pengalaman-pengalaman interpersonal

Sosialisasi tentang makna tubuh seseorang melibatkan lebih dari pesan berbasis budaya dan media. Komunikasi verbal dan nonverbal disampaikan dalam interaksi dengan anggota keluarga, teman sebaya, dan bahkan orang asing. Komentar dan kritik dari orangtua mengungkapkan tingkat penampilan fisik yang dinilai di dalam keluarga akan berpotensi membentuk standar untuk membandingkan seorang anak dengan dirinya sendiri. Selain itu, saudara kandung dapat memberikan standar perbandingan sosial untuk penilaian penampilan anak.

### 3) Karakteristik fisik

Pengembangan *body image* tentu saja dipengaruhi oleh karakteristik fisik seseorang. Fisik seseorang mempengaruhi bagaimana orang diperlakukan oleh orang lain. Pada tahun 1990, Lerner dan Jovanovic menyajikan "model kebaikan" yang mengusulkan bahwa seberapa baik penampilan seseorang sesuai dengan standar sosial, daya tarik fisik mungkin sangat penting dalam evaluasi diri seseorang. Proses ini dapat dimediasi oleh umpan balik sosial, seperti anak-anak dengan kelebihan berat badan menerima lebih banyak godaan dan penolakan sosial. Namun, *evaluasi body image* mungkin juga berasal dari penilaian diri sendiri sehubungan dengan standar internal yang tidak sesuai dengan standar.

#### 4) Faktor kepribadian

Faktor kepribadian individu juga mempengaruhi pembentukan *body image*. *Self esteem* mungkin yang paling penting dari faktor-faktor ini. *Self esteem* yang positif dapat memfasilitasi pengembangan evaluasi positif tubuh seseorang dan berfungsi sebagai penyangga terhadap peristiwa yang mengancam *body image* seseorang.

### **C. Hubungan Antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswi Kategori Obesitas**

Manusia ingin memiliki penampilan yang ideal dan sempurna khususnya terhadap kalangan mahasiswa dan lebih cenderung pada kaum wanita. Banyak wanita yang merasa dirinya merasa tidak cantik sehingga merasa kurang percaya diri. Ada anggapan bahwa wanita cantik adalah wanita yang memiliki kulit mulus dan putih serta memiliki berat badan yang ideal. Dengan adanya anggapan seperti itu banyak wanita berusaha untuk memenuhi standar cantik yang sedang berkembang di masyarakat.

Penampilan fisik yang diminati pada wanita meliputi tinggi badan, berat badan, dan raut wajah. Salah satu masalah terbesar dalam wanita yaitu memiliki berat badan yang tidak sesuai dengan keinginannya.

Zaman sekarang, masyarakat lebih menyukai makanan *fast food* yang mudah dicari dan lebih praktis namun makanan *fast food* mengandung kalori yang tidak seimbang dan memiliki sedikit serat,

bahkan makanan semacam ini sering disebut sebagai makanan yang tidak bergizi. Serat yang ada didalam makanan sedikit menimbulkan orang dapat lebih banyak makan. Hal tersebut menyebabkan kegemukan atau obesitas. Obesitas merupakan salah satu permasalahan gizi yang prevelensinya terus meningkat di Indonesia, di samping permasalahan gizi kurang dapat teratasi.

Kepercayaan diri merupakan hal yang berharga pada diri seseorang dikarenakan apabila tidak memiliki rasa percaya diri, maka akan banyak masalah yang timbul dan rasa percaya diri memiliki aspek kepribadian yang penting untuk mengaktualisasikan potensi yang ada (Syam dan Amri, 2017).

*Body image* merupakan evaluasi dari pengalaman subjektif individu tentang persepsi, pikiran dan perasaan serta sikap terhadap penampilan tubuhnya. Citra tubuh merupakan representasi mental dari tubuh yang meliputi persepsi dari penampilan, perasaan dan pikiran tentang tubuh, bagaimana rasanya berada di dalam tubuh, dan fungsi tubuh dan kemampuannya (Cash and Pruzinsky, 2002).

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 kurus dan sebagainya, maka orang tersebut menjadi negatif dan dapat dikatakan orang tersebut tidak memiliki kepercayaan diri.

Dalam penelitian yang dilakukan Putri (2008) juga menjelaskan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri. Hal ini berarti bahwa semakin positif *body image* seseorang maka tinggi tingkat kepercayaan dirinya. Sebaliknya, semakin negatif *body image* seseorang maka rendah tingkat kepercayaan dirinya.

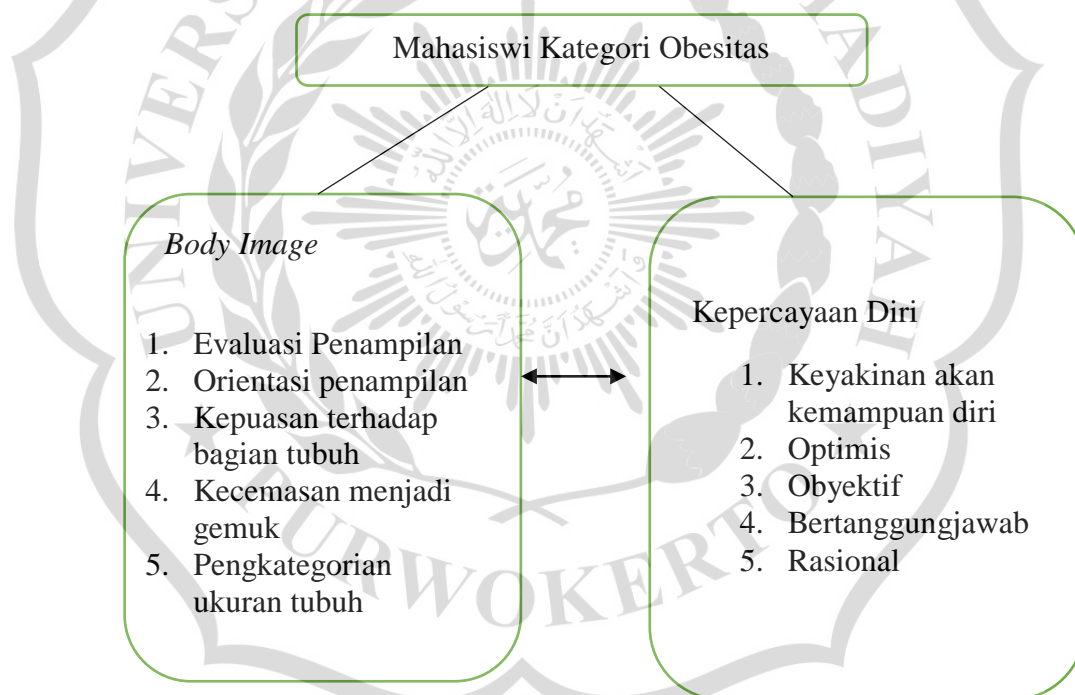
#### **D. Kerangka Berfikir**

Mahasiswi merupakan salah satu kelompok sosial dalam masyarakat yang rentan terhadap pengaruh gaya hidup, *trend* dan mode yang berlaku sehingga bagi mahasiswi sendiri, mode, penampilan, dan kecantikan merupakan hal yang penting yang mendapatkan perhatian khusus.

Melliana (2006) menyatakan bahwa *body image* adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian yang dipikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuh, dan bagaimana penilaian orang lain terhadap dirinya. Hal ini disebabkan pada mahasiswi kategori obesitas yang memiliki *body image* yang positif akan memiliki penilaian yang positif pula terhadap kondisi tubuhnya dimana para mahasiswi memandang tubuh mereka sebagai sesuatu yang menarik bagi orang lain, sehingga dirinya tidak perlu melakukan program diet

mengingat kondisi tubuhnya sudah cukup baik. Begitu juga sebaliknya, seorang mahasiswi yang memiliki *body image* yang negatif akan memiliki penilaian yang negatif pula terhadap kondisi tubuhnya dan menganggap kondisi tubuhnya sebagai sesuatu yang tidak menarik bagi orang lain sehingga dirinya perlu melakukan suatu cara untuk merubah penampilannya agar lebih percaya diri.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dibuat bagan kerangka berpikir dari penelitian ini pada gambar 1 kerangka berfikir:



**Gambar 1 Kerangka Berfikir**

### **E. Hipotesis**

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah “Ada Hubungan antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswi Kategori Obesitas di Universitas Muhammadiyah Purwokerto”

