

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kepercayaan Diri**

##### **2.1.1 Definisi Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri adalah keyakinan dalam diri untuk melakukan sesuatu sebagai karakteristik pribadi dimana seseorang memiliki keyakinan pada kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistis (Ghufron & Risnawita, 2017:35). Kepercayaan diri adalah sikap positif individu yang memungkinkan dirinya untuk mengevaluasi diri sendiri dan lingkungan secara positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan yang dihadapinya (Khairani & Nurafni, 2014).

Kepercayaan diri adalah modal dasar seorang manusia dalam memenuhi kebutuhan. Seseorang mempunyai kebutuhan untuk bebas dalam berpikir dan berperasaan sehingga seseorang yang mempunyai kebebasan berfikir dan berperasaan akan tumbuh menjadi seseorang dengan rasa percaya diri (Hapasari & Primastuti, 2014). Kepercayaan diri lahir dari kesadaran bahwa jika individu untuk melakukan sesuatu, maka sesuatu itu pula yang harus dilakukan. Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan segala sesuatu sampai tujuan yang diinginkan tercapai (Ifdil, Denich, & Ilyas, 2017).

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri yaitu suatu keyakinan dalam diri dengan penilaian yang positif terhadap diri sendiri dengan perasaan dan percaya akan dirinya dalam melakukan atau tindakan yang dihadapinya.

##### **2.1.2 Aspek-aspek Kepercayaan Diri**

Aspek kepercayaan diri menurut Lauster (1992) terbagi menjadi tujuh aspek, yaitu:

##### **1. Keyakinan dan kemampuan diri**

Keyakinan kemampuan diri adalah perilaku positif seseorang mengenai dirinya. Ia sanggup secara bersungguh-sungguh atas apa yang dilakukannya dengan kemampuan dirinya untuk mengevaluasi dan mengatasi suatu peristiwa yang terjadi.

##### **2. Optimis.**

Sikap positif individu yang memiliki pandangan baik atau positif dalam menghadapi segala hal tentang dirinya, harapan, dan kemampuan. Mampu bertindak dalam

mengambil keputusan secara mandiri tanpa terlibat orang lain dan percaya pada tindakan yang di ambil.

### 3. Objektif

Orang yang memandang suatu konflik atau sesuatu yang sesuai dengan kebenaran yang semestinya. Bukan menurut kebenaran dari dirinya sendiri.

### 4. Bertanggung jawab

Bertanggung jawab adalah kesediaan orang dengan menanggung segala sesuatu yang sudah menjadi konsekuensinya dan berani mengemukakan pendapat pada sikap dalam dirinya.

### 5. Rasional dan Realistis

Rasional dan realistis adalah analisis pada suatu masalah, sesuatu hal dan suatu peristiwa dengan pemikiran yang bisa diterima oleh akal dan sesuai kenyataan

Adapun beberapa aspek di atas dapat di simpulkan bahwa individu harus tetap percaya terhadap kemampuan diri atau keyakinan dirinya sendiri secara apa adanya dan juga dapat bertanggung jawab atas suatu apa yang di lakukannya secara objektif.

#### 2.1.3 Ciri-ciri Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (2001) ciri-ciri orang yang mempunyai kepercayaan diri yaitu:

##### 1. Percaya pada kemampuan sendiri.

Kepercayaan atau keyakinan pada kemampuan yang ada pada diri seseorang adalah salah satu sifat orang yang percaya diri.

##### 2. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan

Dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap diri yang dilakukan secara mandiri atau tanpa adanya keterlibatan orang lain dan mampu untuk meyakini tindakan yang diambil.

##### 3. Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri

Seseorang yang memiliki kepercayaan diri jika mendapat kegagalan biasanya mereka tetap dapat meninjau kembali sisi positif dari kegagalan itu.

##### 4. 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 tersebut.

Kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup dan diperoleh dari salah satu aspek kepribadian dengan mempercayai kemampuan sendiri sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain, dapat bertindak sesuai keinginan sendiri, merasa bahagia, optimis, cukup toleran dan bertanggung jawab. Individu yang percaya diri biasanya memiliki inisiatif, kreatif, dan optimisme mampu menyadari kelemahan dan kelebihan, berpikir positif dan percaya bahwa semua masalah pasti ada solusinya. Sebaliknya orang yang tidak percaya diri akan melemahkan semangat hidupnya seperti rendahnya harga diri (Dariyo, 2007). Orang yang merasa minder atau rendah diri selalu menganggap dirinya rendah (Ekaningias, 2016). (Ghufron & Risnawita, 2017) mengemukakan bahwa individu dengan kepercayaan diri yang positif akan memiliki kepercayaan diri terhadap kemampuannya dalam memecahkan masalah tanpa bantuan orang lain, karena individu yang paling tahu apa yang mereka butuhkan dan ini merupakan sikap positif yang didasarkan pada keyakinan (Ratnawati & Sofiah, 2012). Kepercayaan diri merupakan harta pribadi yang sangat penting hal itu menentukan kebahagiaan hidup seseorang. Orang yang tidak memiliki kepercayaan diri akan tumbuh menjadi orang yang tidak memiliki kreativitas dan tidak produktifitas (Ekaningias, 2016).

#### **2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri**

Menurut Ghufron dan Risnawita (2017:37) kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu:

1. Konsep diri

Menurut Anthony (1992) pembentukan kepercayaan diri seseorang dimulai dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang berlangsung akan menghasilkan konsep diri.

2. Harga diri

Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif. Harga diri adalah penilaian terhadap diri sendiri. Tingkat harga diri seseorang akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.

3. Pengalaman

Pengalaman mungkin menjadi faktor dalam membangkitkan rasa percaya diri. Begitupun sebaliknya, pengalaman juga bisa menjadi faktor dalam menurunnya

kepercayaan diri. Anthony (1992) percaya bahwa pengalaman masa lalu adalah faktor terpenting dalam mengembangkan kepribadian yang sehat.

#### 4. Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah membuat orang tersebut bergantung pada kekuasaan orang lain yang lebih pandai darinya. Begitupun sebaliknya, orang dengan pendidikan tinggi akan memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi daripada orang dengan berpendidikan rendah.

Banyak faktor yang membuat seseorang kurang percaya diri salah satunya adalah penampilan fisik Seperti yang dikemukakan oleh Mangunhardjana (1987) salah satu faktor yang mempengaruhi rasa kepercayaan diri adalah tubuh. Jika fisik seseorang sempurna mereka akan lebih percaya diri salah satunya adalah bagaimana individu memandang tubuh atau penampilan mereka. Ketika seseorang menganggap tubuhnya positif maka rasa kepercayaan dirinya akan meningkat begitu pula sebaliknya jika menurutnya tubuhnya negative maka rasa kepercayaan dirinya akan semakin rendah. Surya (2009) menambahkan bahwa ketika seseorang melihat bentuk tubuhnya dengan puas maka individu akan timbul rasa kepercayaan diri pada tubuhnya (Handayani & Tri, 2018).

## 2.2 *Body Dissatisfaction*

### 2.2.1 *Definisi Body Dissatisfaction*

*Body dissatisfaction*, adalah kesenjangan antara persepsi individu tentang ukuran tubuh ideal dan ukuran tubuh individu, dapat juga digambarkan sebagai perasaan tidak puas dengan bentuk dan ukuran tubuh. Dasar *body dissatisfaction* (ketidakpuasan bentuk tubuh) dibentuk oleh pikiran-pikiran negatif tentang penampilan seseorang, misalnya ketidakpuasan terhadap bagian tubuh tertentu atau pemikiran bahwa orang lain tidak menyukai bentuk tubuhnya. Persepsi bentuk tubuh seseorang yang tidak normal berpikir bahwa orang lain lebih menarik, merasa bahwa ukuran atau bentuk tubuh adalah penyebab kegagalan pribadi, perasaan malu, merasa cemas dengan tubuh, serta tidak nyaman dan asing dengan tubuh atau disebut dengan *body dissatisfaction* atau *negative body image* (Anonim C, 2003). Melliana (2006) mengemukakan bahwa jika seorang

wanita tidak puas dengan tubuhnya berarti individu tidak puas dengan dirinya sendiri karena individu melihat dirinya berdasarkan penampilanya.

Menurut penelitian Rosen dan Reiter (1996) ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh merupakan pengaruh negatif dan evaluasi terhadap penampilan tubuh, rasa malu di lingkungan sosial. Menurut Asri dan Setiasih (2004) ketidakpuasan bentuk tubuh atau *body dissatisfaction* disebabkan oleh adanya kesenjangan antara bentuk tubuh ideal atau bentuk tubuh sebenarnya berdasarkan budaya dan tubuh yang di miliki. Sejcova (2008) juga menjelaskan bahwa *body dissatisfaction* merupakan pemikiran dan perasaan negatif tentang bentuk tubuh yang disebabkan oleh gambaran orang tentang bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan bentuk tubuh dari berat badan, perut dan pinggulnya.

Individu yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya memiliki *self esteem* (harga diri) yang rendah dan kemampuan yang buruk untuk mengatasi stres (Hatata, Awaad, & Refaat, 2009). Oleh karena itu, orang dengan kepuasan fisik yang lebih tinggi cenderung memiliki harga diri yang lebih rendah dan orang dengan kepuasan fisik yang lebih rendah juga akan memiliki harga diri yang lebih tinggi.

Dapat disimpulkan dari definisi *body dissatisfaction* adalah individu yang memiliki bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan dirinya dan memiliki pemikiran negatif terhadap dirinya dalam berpenampilan yang dipengaruhi lingkungan disekitarnya.

### **2.2.2 Aspek-aspek *Body Dissatisfaction***

Menurut Rosen dan Reiter (1995) aspek-aspek *body dissatisfaction* (ketidakpuasan pada bentuk tubuh) meliputi:

1. Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh.  
Orang yang mengalami *body dissatisfaction* akan menilai secara negatif bentuk tubuhnya, baik secara keseluruhan maupun bagian dari tubuh mereka.
2. Perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial.  
Pada umumnya, individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan merasa malu terhadap bentuk tubuh yang mereka miliki apabila bertemu atau berada dalam lingkungan sosial.
3. *Body checking*.

Individu yang mengalami *body dissatisfaction* seringkali mengecek atau memeriksa kondisi fisik mereka, seperti menimbang berat badan dan melihat tampilan fisik mereka di depan cermin.

4. Kamufase tubuh.

Individu yang mengalami *body dissatisfaction* seringkali menyamarkan bentuk tubuh dari keadaan yang sebenarnya. Hal ini dilakukan untuk menenangkan hati.

5. Menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain.

Pada umumnya individu yang mengalami ketidakpuasan pada bentuk tubuh mereka sering merasa malas untuk mengikuti aktivitas sosial yang berhubungan dengan orang lain.

Berdasarkan penjelasan aspek di atas dapat di simpulkan bahwa individu ketika mengalami *body dissatisfaction* akan merasa memiliki perasaan yang negative terhadap tubuhnya dan ketika memiliki perasaan tersebut individu akan berusaha untuk menurunkan berat badanya dengan cara olah raga atau senam secara teratur.

### **2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Body Dissatisfaction***

Faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* menurut Brehm (1999), faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya *body dissatisfaction* antara lain:

1. Standar kecantikan yang tidak mungkin dicapai.

Setiap budaya di suatu tempat atau wilayah mungkin memiliki standar kecantikan yang berbeda. Meskipun sebagian besar budaya berbeda, mereka umumnya menganggap penampilan yang baik dan menyenangkan sebagai status yang lebih tinggi, kesempatan yang lebih baik untuk menarik lawan jenis, dan hal positif yang lain.

2. Kepercayaan atau keyakinan bahwa kontrol terhadap diri akan menghasilkan tubuh yang sempurna.

Hal-hal seperti tinggi badan, warna kulit, bentuk rambut, merupakan hal-hal yang tidak dapat diubah dan satu hal yang dapat di rubah yaitu berat badan. Berat badan menjadi sasaran ketika seseorang tidak puas akan bentuk tubuh yang dimilikinya.

3. Ketidakpuasan yang mendalam terhadap diri sendiri dan kehidupan.

Tubuh merupakan bagian dari diri yang dapat dilihat, sehingga jika individu memiliki perasaan negatif terhadap dirinya, maka individu tersebut juga akan memiliki perasaan negatif terhadap tubuhnya.

4. Kebutuhan akan kontrol karena banyak hal yang tidak dapat dikontrol.

Manusia pasti memiliki masalah-masalah dalam hidupnya dan sebagian masalah tersebut tidak memiliki jawaban kendati orang yang bersangkutan sangat membutuhkan jawaban atas suatu masalah.

5. Hidup dalam budaya “*first impressions*”.

Penampilan seseorang sangat penting. Hal ini dibuktikan dengan adanya mengevaluasi pendatang baru berdasarkan bagaimana pakaian, gaya berbicara, gaya berjalan, dan lain-lain.

Penyebab terjadinya *body dissatisfaction* pada perempuan adalah faktor sosial (tekanan sosial budaya) dan faktor biologis. Tekanan sosial budaya dari berbagai sumber, termasuk keluarga dan lingkungan teman sebaya dapat menekan atau mendorong mereka untuk menjadi langsing dan memenuhi standar ideal perempuan dalam masyarakat (Paxton, Eisenberg, & Sztainer, 2006). Salah faktor biologis yang menyebabkan *body dissatisfaction* pada wanita adalah perubahan fisiologis terkait masa pubertas, seperti kram menstruasi yang dapat menimbulkan rasa malu karena budaya ini meyakini bahwa wanita yang sedang menstruasi lebih banyak memancarkan informasi negative yang membuat wanita merasa jauh dari standar ideal kecantikan (Tandy dan Sukanto, 2013).

Bagi orang yang mengalami *body dissatisfaction*, semakin tidak puas dengan tubuhnya maka individu akan melakukan perilaku diet. Pada individu yang puas dengan keadaan dan penampilan fisiknya, akan memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi daripada individu yang tidak puas dengan kondisi fisiknya (Rahmaniaty, 2002).

### **2.3 Hubungan Antar Variabel**

Banyak masyarakat terutama perempuan pada dewasa tengah dan dewasa madya yang mengalami *body dissatisfaction* karena adanya penumpukan lemak pada tubuh. Karena ketika individu mengalami *body dissatisfaction* biasanya muncul rasa kepercayaan diri yang kurang terutama dalam hal berpenampilan dan bertemu dengan teman-teman di lingkungan sosial. Menurut perempuan penampilan fisik lebih utama karena ketika individu memiliki bentuk postur tubuh yang ideal maka akan muncul rasa kepercayaan diri yang tinggi.

*Body dissatisfaction* disebabkan adanya kesenjangan yang besar antara bentuk tubuh sesungguhnya dengan bentuk tubuh ideal (Brehm, 1999). Kesenjangan tersebut diiringi dengan munculnya rasa tidak puas dan kekhawatiran terhadap tubuh. Orang yang memiliki *body dissatisfaction* biasanya sibuk membesar-besarkan kekurangan pada penampilan fisik, padahal sebenarnya kekurangan mereka itu hanya merupakan imajinasi atau memang nyata, tetapi merupakan masalah yang kecil (Espina, Ortego, Aida, Alerman, & Juantz, 2002). Blowers, Loxton, Flessler, Occhipinti, dan Dawe (2003) menyatakan bahwa *body dissatisfaction* dipengaruhi oleh faktor sosial budaya, faktor internalisasi bahwa tubuh yang ideal adalah tubuh yang kurus, dan faktor perbandingan sosial. *Body dissatisfaction* dapat memunculkan dampak-dampak yang negatif pada orang yang mengalaminya. Adanya pemikiran yang fokus pada sesuatu terhadap kecantikan dapat menyebabkan timbulnya permasalahan kesehatan fisik yang serius. Permasalahan yang mungkin timbul meliputi gangguan makan, diet yang ternyata justru menimbulkan kelebihan berat badan dan timbulnya perilaku-perilaku menghukum diri (Sukamto, 2005).

Ekaningtias (2016) menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* mempunyai peranan dalam kepercayaan diri pada wanita. Kepercayaan diri yang tinggi akan menjadi salah satu bekal penting karena akan membantu seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Di dalam penelitiannya juga menjelaskan bahwa ada hubungan negatif antara variabel *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri.

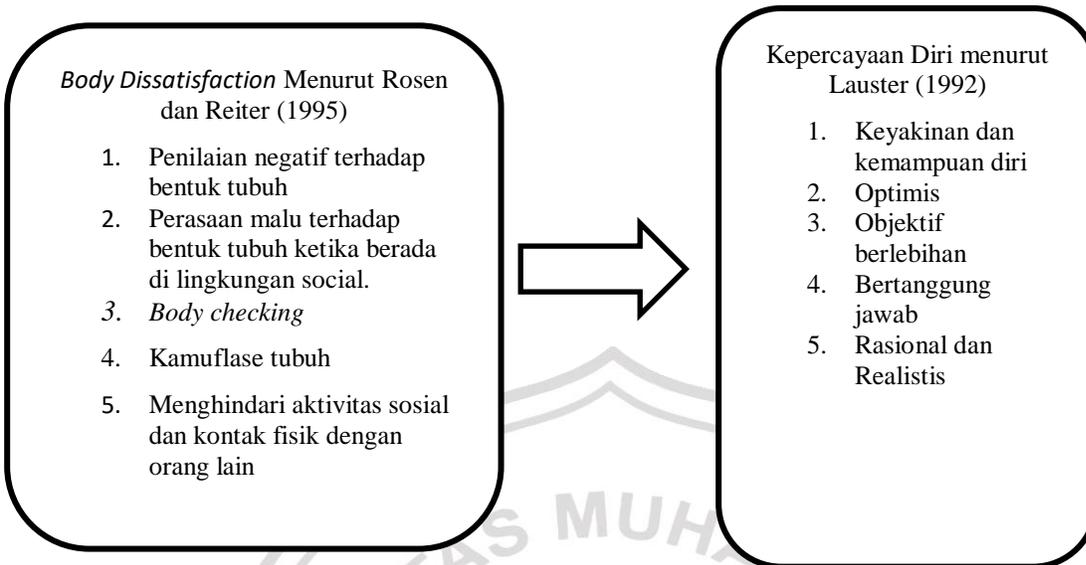
Individu yang memiliki kepuasan pada bentuk tubuhnya merupakan aspek penting dalam kepercayaan diri pada individu. Sebaliknya seorang individu yang memiliki ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya disebabkan oleh kepercayaan dirinya yang rendah. Individu dengan perasaan negatif tentang dirinya, merasa individu tersebut tidak diterima oleh masyarakat pada penampilan fisiknya yang kurang ideal, lebih rentan berada dalam keadaan yang terobsesi akan kesempurnaan fisik dan akan mencerminkan perasaan yang tidak berharga dalam melihat dirinya sendiri (Furnham, Badmin, dan Sneade, 2002). Pendapat dari Mukhlis (2013) citra tubuh adalah gambaran menta yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya yang meliputi pikiran-pikiran, perasaan-perasaan, penilaian-penilaian, sensasi-sensas, kesadaran, dan perilaku yang terkait dengan tubuhnya. Bagi individu yang memiliki respon positif dari masyarakat terhadap dirinya secara fisik maka kepercayaan diri juga positif, namun apabila

seorang individu menerima respon negative dari masyarakat terhadap bentuk fisiknya maka kepercayaan diri yang timbul juga negatif.

senam merupakan salah satu jenis senam yang diciptakan secara sadar, disusun secara sistematis dan dilakukan secara sadar, dengan tujuan membentuk manusia yang harmonis. Senam merupakan suatu rencana yang sistematis, dipilih dan dibuat sesuai dengan rencana yang sistematis tujuannya agar masyarakat berkembang secara harmonis dan utuh (Woerjati Soekarno, 1996: 3).

Untuk melakukan senam individu harus bisa melakukan teknik olah raga yang benar agar teknik yang digunakan harus mencapai hasil tanpa menimbulkan cedera. Menurut Brick (2003: 25) beberapa konsep teknik yang umum digunakan adalah sebagai berikut: (a) Menggunakan postur tubuh yang benar, postur tubuh yang benar yaitu berdiri dengan kepala tegak dan bahu sejajar dengan pinggul. Jaga perut anda tetap kencang dan tarik bahu anda ke belakang dan rileks. Setiap kali anda melakukan pemanasan olahraga dan peregangan pertahankan tubuh anda tetap tegak meskipun anda tidak sedang berolahraga. Postur yang baik dapat membantu untuk membangun kepercayaan diri. (b) Menyesuaikan *Impact* (benturan) Berdasarkan tingkat intensitas gerakan dan postur kaki yang digunakan. Latihan aerobik dapat dibagi menjadi tiga bagian, yaitu senam *aerobik low impact* (benturan ringan), *moderate impact* (benturan sedang), dan juga *aerobik high impact* (benturan keras).

## 2.4 Kerangka Konseptual



**Gambar 1.1 Kerangka Konseptual**

## 2.5 Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah serta landasan teori yang telah diajukan sebelumnya, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

H<sub>0</sub> = Tidak ada pengaruh *Body Dissatisfaction* terhadap Kepercayaan Diri pada anggota senam di sanggar senam Arnez.

H<sub>a</sub> = Ada pengaruh *Body Dissatisfaction* terhadap Kepercayaan Diri pada anggota senam di sanggar senam Arnez.