

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Citra Tubuh

2.1.1 Pengertian Citra Tubuh

Untuk menjelaskan citra tubuh, dibutuhkan penguraian terlebih dahulu. Chaplin (2010) menyatakan bahwa citra tubuh atau *body image* adalah ide seseorang mengenai penampilan badannya di hadapan orang lain.

Menurut Rice (dalam Sukamto, 2006), citra tubuh adalah gambaran mental yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya yang meliputi pikiran, perasaan, penilaian, sensasi, kesadaran, dan perilaku yang terkait dengan tubuhnya. Citra tubuh merupakan suatu pengalaman yang individual seseorang tentang tubuhnya.

Menurut Rosen (dalam Sukamto, 2006), citra tubuh dapat berubah walaupun penampilan fisik tidak berubah. Citra tubuh merupakan sebuah konsep psikologis yang bersifat subjektif, sehingga konsep ini sebenarnya tidak tergantung pada penampilan fisik. Jadi seseorang yang telah berhasil menurunkan berat badannya atau menjadi lebih cantik mungkin saja masih memiliki citra tubuh yang negatif.

Berbagai macam bentuk tubuh setiap individu yang mempersepsikan pikiran dan perasaan individu tersebut terhadap dirinya, yang disebut citra tubuh atau *body image* (Neagu, 2015).

Menurut Rice (dalam Sukamto, 2006), citra tubuh yang sehat atau positif ditandai oleh adanya gambaran mental yang akurat

tentang tubuh dan perasaan-perasaan, penaksiran, serta relasi dengan tubuh yang positif dan percaya diri. Citra tubuh yang sehat merupakan salah satu perwujudan dari harga diri yang positif, khususnya pada remaja dan orang dewasa.

Menurut Melliana (2006) cara berpikir yang positif dan negatif merupakan hal terpenting dalam meningkatkan atau menurunkan citra tubuh. Citra tubuh merupakan fondasi dasar dari keseluruhan kepribadian manusia. Jika memiliki cara berpikir positif, akan dapat menerima perubahan penampilan fisik yang alami, tetapi jika berpikir secara negatif, akan bersikap kurang menerima atau menolak. Misalnya, akan selalu merasa tidak puas terhadap tubuhnya, yang mungkin menurut orang lain sudah cukup baik.

Berdasarkan teori para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa citra tubuh merupakan cara berpikir, ide-ide, dan proses mental setiap individu bagaimana individu tersebut merefleksikan, mempersepsikan, merasakan dan menilai bentuk tubuhnya.

2.1.2 Komponen Citra Tubuh

Menurut Thomson (1999) citra tubuh berkaitan dengan 3 komponen, yaitu:

1. **Komponen Persepsi**

Adalah tentang apa yang dipikirkan seseorang mengenai keadaan tubuhnya. Komponen persepsi merupakan ketepatan individu dalam mempersepsi atau memperkirakan ukuran tubuhnya. Menurut Shaleh (2004) menyebutkan bahwa persepsi adalah kemampuan membedakan, mengelompokkan, memfokuskan perhatian terhadap satu objek rangsangan.

2. **Komponen Sikap (Subjektif)**

Adalah tentang bagaimana individu menyikapi keadaan tubuhnya. Komponen sikap berkaitan erat dengan kepuasan atau ketidakpuasan individu terhadap dirinya. Perhatian individu terhadap tubuhnya,

kognisi, evaluasi dan kecemasan individu terhadap penampilan tubuhnya.

3. Komponen Behavioral (Tingkah Laku)

Menitik beratkan pada penginderaan terhadap situasi yang menyebabkan individu mengalami ketidaknyamanan yang berhubungan dengan penampilan fisik. Komponen behavioral lebih menekankan bagaimana individu bertingkah laku dalam menghadapi keadaan tubuhnya. Keterkaitan antara tingkah laku dan konflik ini juga dijelaskan oleh Weld (dalam Mappiare, 2002) menurutnya frustrasi merupakan hambatan yang akan mengakibatkan kegagalan penyesuaian psikologis. Dengan demikian, individu yang mengalami frustrasi bisa sampai menangis, murung, atau bahkan agresi ke tingkah laku yang primitif.

2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi citra tubuh pada diri seseorang (dalam Thompson, 1996), yaitu:

1. Gender

Chernin (dalam Thompson, 1996) menyatakan bahwa pria cenderung memandang tubuhnya secara fungsional dan aktif agar dapat menunjang aktifitas. Sedangkan wanita lebih memandang tubuhnya dari segi estetika dan evaluatif. Akibatnya, wanita memiliki penilaian citra tubuh yang lebih rendah dibanding kaum pria.

2. Berat badan dan derajat kekurusan atau kegemukan

Penner (dalam Thompson, 1996) menyatakan konsep citra tubuh berkaitan dengan derajat kekurusan atau kegemukan tubuh individu. Penner, et al (dalam Thompson, 1996) mengemukakan suatu penelitian bahwa wanita yang mempersepsikan berat badannya sebagai rata-rata akan lebih puas dibandingkan wanita yang

mempersiapkan ukuran tubuhnya sebagai kurus atau gemuk, tanpa memandang ukuran tubuh yang sebenarnya.

Berat badan dan ukuran tubuh disebutkan memiliki perasaan penting dalam penilaian citra tubuh pada wanita, terutama dalam budaya yang menekankan pentingnya penampilan.

3. Masyarakat dan budaya

Menurut Fallon (dalam Thompson, 1996) citra tubuh seseorang berkembang dalam konteks budaya. Budaya yang berkembang di barat berbeda dengan budaya yang berkembang di timur, sehingga menciptakan citra tubuh yang berbeda antara dua budaya yang berbeda.

Masyarakat menentukan standar sosial mengenai apa yang cantik dan menarik. Selain itu, peran budaya juga ikut mempengaruhi perkembangan tingkah laku dan sikap yang berhubungan dengan citra tubuh..

4. Tahap perkembangan

Menurut Thompson (1996) biasanya ketika seseorang telah mencapai tahapan perkembangan pada usia pubertas sebagai individu remaja mulai memperhatikan penampilannya. Remaja mulai peduli dengan keadaan fisiknya, citra tubuh telah terbentuk dalam pikirannya. Remaja pun mulai merasakan kepuasan atau ketidakpuasan terhadap citra tubuhnya.

5. Media massa

Menurut Lakoff and Scherr (dalam Thompson, 1996) media massa memiliki andil yang cukup besar dalam pembentukan persepsi seseorang akan citra tubuhnya. Media selalu menampilkan seseorang yang dianggap cantik adalah yang mempunyai bentuk tubuh yang bagus, kulit putih mulus, rambut hitam lurus dan seseorang yang dianggap tampan adalah laki-laki yang macho berotot, macho, klimis.

Hal itu pun disetujui oleh penikmat media, sehingga media semakin memainkan perannya dalam membentuk persepsi seseorang tentang gambaran tubuh dan penampilan yang ideal.

6. Trend masyarakat dan sosialisasi

Festinger (dalam Thompson, 1996) menyebutkan, tren yang sedang berlaku di masyarakat sangat besar pengaruhnya terhadap citra tubuh seseorang. Sedangkan jika membicarakan mengenai sosialisasi; Major, Testa, & Bylsma (dalam Thompson, 1996) menyatakan sejak kecil anak disosialisasikan dengan nilai dan penampilan, baik oleh orang tua maupun orang dewasa yang berpengaruh yang meliputi modeling interpersonal dan pendelegasian nilai serta sikap tentang penampilan.

7. Konsep diri

Menurut Thompson (1996) konsep diri seseorang turut mempengaruhi besarnya citra tubuh yang dirasakan individu. Aspek lain dari konsep yang tak kalah penting adalah kepercayaan diri dan harga diri.

Anak-anak, remaja atau dewasa yang memiliki harga diri positif tidak rentan terhadap penghinaan dari lingkungan terhadap penampilan fisiknya. Selain itu kesadaran diri dihadapan masyarakat (*public self consciousness*) menimbulkan preokupasi pada penampilan dan ketidakpuasan akan tubuh.

Sedangkan menurut Melliana (2006) citra tubuh yang merupakan bagian dari konsep diri yang berkaitan dengan sifat fisik dibentuk oleh banyak faktor, antara lain:

- a. Penilaian, yaitu reaksi atau pandangan dari orang lain yang memiliki arti bagi individu justru akan mempengaruhi citra tubuh yang dimiliki oleh individu tersebut.

- b. Perbandingan. Citra tubuh terbentuk sangat tergantung pada bagaimana cara individu membandingkan dirinya dengan orang lain, biasanya pada orang-orang yang hampir serupa dengan dirinya.
- c. Peran seseorang. Setiap orang memainkan peran yang berbeda-beda. Di dalam setiap peran tersebut, individu diharapkan akan bertindak sesuai dengan tuntutan dari peranannya masing-masing. Akibatnya, jika terjadi gangguan pada kondisi fisik, akan timbul efek yang berbeda terhadap citra tubuh yang dimiliki individu.

2.1.4 Aspek-Aspek Citra Tubuh

Cash (2000) mengemukakan terdapat sepuluh aspek dalam pengukuran citra tubuh yaitu sebagai berikut:

- a. *Appearance Evaluation* (evaluasi penampilan), evaluasi penampilan yaitu mengukur penampilan keseluruhan tubuh. Dimensi ini berkaitan dengan perasaan seseorang secara keseluruhan mengenai daya tarik dan kepuasan terhadap penampilan fisiknya. Semakin tinggi skor pada dimensi ini, seseorang diindikasikan memiliki perasaan puas terhadap penampilannya
- b. *Appearance Orientation* (orientasi penampilan), orientasi penampilan yaitu perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri. Skor yang tinggi pada dimensi ini menggambarkan bahwa semakin banyak waktu dan tenaga yang dicurahkan untuk rutinitas bersolek.
- c. *Fitness Evaluation* (evaluasi hasil *fitness*), perasaan menjadi sehat secara fisik atau tidak. Skor tinggi pada dimensi ini berkaitan dengan diri individu yang sehat secara fisik, "bentuk tubuh sesuai", atau atletis dan kompeten. Skor rendah pada dimensi ini berkaitan dengan diri individu yang merasa dirinya tidak layak secara fisik, "bentuk tubuh tidak sesuai", atau tidak atletis.

- d. *Fitness Orientation* (Orientasi *fitness*), skor yang tinggi pada kebugaran dilihat melalui apakah individu secara aktif terlibat dalam kegiatan untuk meningkatkan atau menjaga kebugaran mereka. Skor yang rendah dilihat melalui individu yang tidak menghargai kebugaran fisik dan tidak teratur melakukan olahraga.
- e. *Health Evaluation* (evaluasi kesehatan), merasakan kesehatan fisik dan bebas dari penyakit fisik. Skor tinggi berdasarkan individu yang merasa tubuh mereka berada dalam kesehatan yang baik. Skor rendah berdasarkan individu yang merasa tidak sehat dan mengalami gejala-gejala fisik dari penyakit atau kerentanan terhadap penyakit.
- f. *Health Orientation* (orientasi kesehatan), tingkat investasi dalam gaya hidup sehat secara fisik. Skor tinggi dilihat berdasarkan sikap "sadar akan kesehatan" dan selalu berusaha atau mencoba untuk menjalani gaya hidup sehat. Skor rendah dilihat berdasarkan sikap yang lebih apatis atau kurang peka tentang kesehatan diri mereka.
- g. *Illness Orientation* (orientasi terhadap sakit), tingkat reaktivitas menjadi sakit. Skor tinggi dilihat dari kewaspadaan terhadap gejala yang muncul dari penyakit fisik dan memerlukan bantuan medis. Skor rendah dilihat berdasarkan ketidakwaspadaan terhadap gejala yang muncul dari penyakit atau reaktif gejala fisik penyakit.
- h. *Body Area Satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh), kepuasan terhadap bagian tubuh yaitu mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik, wajah, tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian bawah (pinggul, paha, kaki), dan bagian tubuh secara keseluruhan. Skor tinggi menggambarkan tingkat dari kepuasan yang tinggi terhadap bagian tubuh.
- i. *Overweight Preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk), mengukur kecemasan individu terhadap berat badan, kecenderungan untuk melakukan program-program diet, dan membatasi pola makan. Skor

yang lebih tinggi memberikan gambaran mengenai target seseorang untuk memperoleh standar berat badan tertentu dan usaha untuk mengubahnya.

- j. *Self-Classified Weight* (pengkategorian ukuran tubuh), pengkategorian ukuran tubuh, yaitu mengukur bagaimana individu menilai berat badannya, dari sangat kurus sampai gemuk. Skala ini bertujuan untuk mengukur penilaian diri sendiri terkait berat badan, apakah citra tubuh yang dimiliki oleh seorang individu terlalu kurus atau terlalu gemuk.

2.1.5 Dimensi Citra Tubuh

Menurut Cash (2002) dalam Rosa dan Putra (2013), citra tubuh merupakan hasil dari hubungan timbal balik antara peristiwa di lingkungan sekitar, kognitif, afektif, proses fisik, dan perilaku individu. Citra tubuh terdiri dari hubungan pribadi individu dengan tubuhnya sendiri dengan empat dimensi, yaitu persepsi, kognisi, afeksi, dan perilaku. Citra tubuh memiliki empat dimensi yang digambarkan sebagai berikut:

- a. Persepsi, dimensi ini menjelaskan mengenai bagaimana individu menilai ukuran, bentuk, dan berat tubuhnya yang ideal. Pemahaman mengenai persepsi pada konsep citra tubuh termasuk juga mengukur estimasi bagian-bagian tubuh secara keseluruhan.
- b. Afeksi, dimensi ini menjelaskan mengenai perasaan yang dialami individu terkait dengan kondisi tubuhnya. Perasaan tersebut berhubungan dengan kondisi penampilan dan bentuk tubuh. Afeksi menunjukkan bagaimana perasaan individu terhadap penampilan tubuhnya.
- c. Kognitif, komponen kognitif ini menjelaskan mengenai pikiran seseorang terhadap penampilan tubuhnya. Komponen ini menunjukkan sikap yang lebih jauh dari sekadar merasakan, individu

pada tahap ini mulai merencanakan apa yang harus dia lakukan untuk mencapai bentuk dan penampilan tubuh yang ideal.

- d. Perilaku, dimensi perilaku termasuk dalam konsep citra tubuh. Pengukuran yang dilakukan terhadap dimensi perilaku pada citra tubuh memiliki keterkaitan dengan berat badan, sehingga item yang muncul terkait dengan upaya-upaya dalam menjaga berat badan seperti melakukan puasa, diet, dan bahkan penggunaan obat penurun berat badan.

2.2 Kepercayaan Diri

2.2.1 Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan untuk memperoleh hasil seperti yang diharapkan (Bandura dalam Siska et.,al, 2003). Sementara itu taylor dkk, (dalam Siska et.,al, 2003) mengatakan bahwa seseorang yang percaya diri memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri.

Menurut Hakim (2012) kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian, yang memiliki pengertian suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.

Lauster (dalam Apollo, 2005) mengatakan bahwa kepercayaan diri adalah suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan sendiri, sehingga individu dapat menyukai hal-hal yang disukainya, tidak terlalu cemas dalam melakukan tindakan-tindakannya dan bertanggung jawab atas perbuatannya.

Burns (1993) yang dikutip oleh Apollo (2005) menyebutkan bahwa seseorang yang percaya diri akan lebih mampu mengembangkan potensi dan aktualisasi diri daripada individu yang kurang percaya diri.

Lebih lanjut Rubin (dalam Apollo, 2005) mengemukakan bahwa kepercayaan diri adalah kekuatan dalam diri individu yang dapat menentukan

langkah dalam mengatasi masalah. Sedangkan Butcher (dalam Indiyah, 1998) mengemukakan bahwa dalam kepercayaan diri terkandung kemandirian, ketenangan dalam menghadapi berbagai situasi, keberanian mengemukakan apa yang menjadi kehendaknya atau ide-idenya secara bertanggung jawab.

Menurut Willis (dalam Ghufron, M Nur et al.2010:34) kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain.

Lauster (1992) menambahkan bahwa kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab.

Anthony (1992) berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan.

Kepercayaan diri adalah keyakinan diri yang dimiliki individu dalam menghadapi suatu situasi (Hambly, dalam Apollo, 2005). Selanjutnya Angelish (dalam Apollo, 2005) menambahkan bahwa kepercayaan diri adalah suatu keyakinan di dalam hati, bahwa segala tantangan hidup harus dihadapi dengan berbuat sesuatu.

Angelish (2003) mengatakan bahwa kepercayaan diri adalah sesuatu yang harus mampu menyalurkan segala yang kita ketahui dan segala yang kita kerjakan. Dan kepercayaan diri berawal dari diri sendiri, untuk melakukan segala yang kita inginkan dan butuhkan dalam hidup.

Luxori (2005) menyatakan bahwa percaya diri adalah pangkal kesuksesan. Sebaliknya, orang yang tidak memiliki rasa percaya diri maka ia

akan sulit meraih kesuksesan yang gemilang. Dalam memahami berbagai kekurangan diri bukanlah satu-satunya kunci untuk meraih kesuksesan. Tetapi, cara yang paling ideal untuk mengembalikan rasa percaya diri untuk meraih kesuksesan adalah dengan mengatasi dan menutupi kekurangan itu (Uqshari, 2005).

Berdasarkan teori-teori yang diutarakan oleh para ahli di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri adalah kekuatan dalam kepribadian manusia yang berupa keyakinan, kemampuan, dan sikap dalam mencapai dan meraih segala sesuatu yang diinginkan.

2.2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri pada seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Mussen (dalam Apollo, 2005) beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu:

1. Faktor indogen, yakni faktor yang berasal dari dalam diri yang meliputi kelengkapan anggota tubuh, kecakapan dan kemampuan yang tinggi.
2. Faktor eksogen, yakni faktor yang berasal dari luar diri sendiri seperti :
 - a) faktor keluarga meliputi perhatian orang tua serta komunikasi yang baik antara anak dan orang tua;
 - b) faktor lingkungan, meliputi pergaulan antar teman, dan kerjasama dalam kelompok.

2.2.3 Jenis-jenis Kepercayaan Diri

Jika membicarakan mengenai jenis-jenis kepercayaan diri, Barbara Angelish (2003) menjelaskan ada tiga jenis kepercayaan diri, yaitu:

1. Tingkah laku

Adalah kepercayaan diri untuk mampu bertindak dan menyelesaikan tugas-tugas, baik tugas-tugas yang paling sederhana, seperti membayar seua tagihan tepat waktu, hingga yang bernuansa cita-cita untuk meraih sesuatu. Umumnya, jika orang berbicara tentang kepercayaan diri, maksudnya mereka adalah yang berkenaan dengan tingkah laku.

2. Emosi

Adalah kepercayaan diri untuk yakin dan mampu menguasai segenap sisi emosi. Untuk memahami segala yang dirasakan, menggunakan emosi untuk melakukan pilihan yang tepat, melindungi diri dari sakit hati, atau mengetahui cara bergaul yang sehat dan langgeng.

Sebagian orang punya kadar kepercayaan diri yang besar berkenaan dengan tingkah laku, sehingga sukses dalam banyak hal. Namun jika kadar kepercayaan diri yang berkenaan dengan emosi mereka rendah, sulit ditemui tercapainya kebahagiaan dalam kehidupan pribadi mereka.

3. Kerohanian (spiritualitas)

Merupakan kepercayaan diri yang terpenting dari ketiganya, seperti: keyakinan pada takdir dan semesta alam, keyakinan bahwa hidup ini memiliki tujuan yang positif, tanpa kepercayaan diri secara spiritual, tidak mungkin kita dapat mengembangkan kedua jenis kepercayaan diri lainnya yang bersifat tingkah laku maupun yang bersifat emosional.

Untuk menjadi orang yang percaya diri, perlu mengembangkan diri dalam ketiga hal tersebut, seperti tingkah laku, emosi, dan kerohanian sehingga benar-benar memiliki hidup yang seimbang dan tegar.

2.2.4 Ciri-ciri Kepercayaan Diri

Uraian tentang kepercayaan diri diatas akan menjadi tolak ukur dalam menggambarkan apakah seseorang memiliki rasa percaya diri atau kurang memiliki rasa percaya diri. Lauster (dalam Ghufron, M Nur et al.2010:36) mengatakan bahwa orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif adalah seperti berikut:

1. Keyakinan kemampuan diri

Keyakinan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya. Ia mampu akan sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.

2. Optimis

Optimis adalah sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya.

3. Objektif

Orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

4. Bertanggung jawab

Bertanggung jawab adalah kesediaan orang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

5. Rasional dan realistis

Rasional dan realistis adalah analisi terhadap suatu masalah, sesuatu hal, dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai kenyataan..

Kesimpulannya bahwa kepercayaan diri adalah sifat yang dimiliki seseorang yang memiliki ciri-ciri keyakinan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistis.

Menurut Guilford (dalam Apollo, 2005:47) ciri-ciri orang yang percaya diri dapat dinilai melalui 3 aspek yaitu:

1. Individu merasa adekuat (yakin terhadap apa yang dilakukan).

Hal ini didasari oleh adanya keyakinan terhadap kekuatan, kemampuan dan keterampilan yang dimiliki. Individu merasa optimis, cukup berambisi dan tidak berlebihan. Manifestasi dari keadaan ini antara lain individu mempercayai kemampuan sendiri sehingga tidak

perlu bantuan orang lain, sanggup bekerja keras, mampu menghadapi tugas dengan baik dan bekerja secara efektif, serta bertanggung jawab atas keputusan dan pekerjaannya.

2. Individu merasa dapat diterima oleh kelompok

Hal ini didasari oleh keyakinan terhadap kemampuannya, khususnya dalam hubungan sosial. Individu merasa bahwa kelompoknya atau orang lain menyukainya.

Manifestasi dari keadaan ini antara lain individu aktif menghadapi keadaan lingkungan, berani mengemukakan apa yang menjadi ide-ide secara bertanggung jawab dan tidak mementingkan diri sendiri.

3. Memiliki ketenangan sikap

Hal ini didasari oleh adanya keyakinan kekuatan terhadap kekuatan dan kemampuannya. Individu merasa tenang menghadapi berbagai macam situasi. Manifestasi dari keadaan ini antara lain individu merasa tenang, tidak mudah gugup, cukup toleran terhadap berbagai macam situasi dan tidak membandingkan diri dengan orang lain.

Menurut Balke (2003) adapun spektrum kepercayaan diri yang terbagi menjadi tiga, dari patuh sampai arogansi. Masing-masing dengan kelompok sikap yang berbeda-beda. Percaya diri berada di tengah-tengah spektrum itu. Fokus dan sudut pandang orang-orang berubah berbarengan dengan perpindahan mereka dari spektrum ke spektrum lain. Spektrum kepercayaan diri terbagi menjadi tiga dan terdapat ciri-ciri sebagai berikut :

1. Patuh (pasif)

Fokus pada sumber daya dan kebutuhan orang lain, meremehkan diri sendiri. Menyesuaikan, merasa takut, mengkasihani diri, adalah tidak menyadari keunggulan diri. Merasa diri sendiri salah.

2. Percaya diri (asertif)

Fokus pada sumber daya dan kebutuhan orang lain tanpa meremehkan diri sendiri atau orang lain. Ambil tanggung jawab, mencari dan memberi informasi, menyampaikan kebutuhan, memodifikasi perilaku, menunjukkan pemahaman, fokus pada interaksi dua arah.

3. Arogan (agresif)

Fokus pada sumber daya dan kebutuhan diri sendiri, meremehkan orang lain. Merendahkan, menunjukkan pandangan jijik, meremehkan orang lain, menyalahkan orang lain.

Submisif (Pasif)	Percaya Diri (Asertif)	Arogan (Agresif)
Selalu salah	Tenang	Egois
Tergantung	Termotivasi	Suka diperhatikan
Tampak tidak tegas	Tekun	Tidak simpatik
Submisif	Otonom	Orang lain tidak memperhitungkan
Perilaku menghindari	Jujur	Tidak mendengarkan
Mundur	Tegas	Merendahkan orang lain
Tidak memperhitungkan	Terbuka	Tertutup
Tidak menuntut	Ingin tahu	Selalu benar
Tidak tampil ke depan	Kuat	Dominan
	Persuasif	Dismissif
	Menerima orang lain	Tidak peduli

2.2.5 Prinsip-prinsip Kepercayaan Diri

Menurut Luxori Yusuf (2005) para pakar psikologi sepakat bahwa ada lima prinsip yang harus dipegang untuk memperoleh rasa percaya diri. Kelima prinsip tersebut adalah:

1. Menumbuhkan sifat-sifat positif dalam diri
Artinya dalam waktu yang sama, diharuskan mengikis habis sifat-sifat negatis yang dimiliki. Karena sifat-sifat itulah yang akan menjerumuskan pada kegagalan.
2. Bersikaplah bijaksana dalam merencanakan target-target dalam hidup
Artinya, untuk mencapai kesuksesan, harus memulai pekerjaan dari hal-hal yang mungkin bisa dikerjakan. Karena setiap saat melakukan pekerjaan tersebut, pada saat itulah kesuksesan dan kadar rasa percaya diri akan bertambah. Selain itu, juga dikarenakan kegagalan selamanya akan menghancurkan kepercayaan seseorang pada dirinya sendiri.
3. Memiliki kemampuan berinteraksi dengan orang lain
Karena orang lain biasanya senang menjalin tali persahabatan hanya dengan seorang individu yang mau memberikan perhatian dan kehormatan pada mereka.
4. Menjaga penampilan psikis dan fisik
Usahakan agar nada suara, tutur kata, dan etika keseharian terlihat indah dan menarik simpati orang yang melihatnya. Jika mampu mempraktikkan hal itu, maka kepercayaan diri akan bertambah. Tanamkanlah dalam diri bahwa manusia yang percaya pada dirinya sendiri akan selalu menjaga penampilannya agar senantiasa terlihat baik dan serasi.
5. Pilihlah teman yang siap memberikan kepercayaannya
Dalam hal ini, ada dua tipe teman yang sebaiknya dipilih salah satu dari keduanya, yaitu teman dengan individu yang punya rasa percaya diri atau seseorang individu yang siap memberi kepercayaannya.

Apabila dua tipe ini ada dalam satu orang, maka jadikanlah sebagai teman sejati. Carilah teman tipe ini sebanyak mungkin agar bisa lebih percaya diri.

2.2.6 Memupuk Kepercayaan Diri

Menurut Sangkala (2010) untuk menumbuhkan rasa percaya diri yang proporsional, maka individu harus memulainya dari diri sendiri. Berikut cara memupuk dan menumbuhkan kepercayaan diri:

1. Evaluasi diri secara objektif

Belajar menilai diri secara objektif dan jujur. Susunlah daftar kekayaan pribadi, seperti prestasi yang pernah diraih, sifat positif, potensi atau keahlian yang dimiliki, baik yang sudah diaktualisasikan maupun yang belum.

2. Beri penghargaan yang jujur terhadap diri sendiri

Sadari dan hargailah sekecil apapun keberhasilan dan potensi yang dimiliki. Ingatlah bahwa semua itu didapat melalui proses belajar, berevolusi, dan transformasi diri sejak dahulu hingga kini.

3. *Positive Thinking*

Cobalah memerangi setiap asumsi, prasangka, atau persepsi negatif yang muncul di dalam diri. Katakan kepada diri sendiri, *Nobody's perfect* dan *it's okay if I made a mistake*, jangan biarkan pikiran negatif berlarut-larut karena tanpa sadar pikiran itu akan terus berakar, bercabang dan berdaun.

4. Gunakan *self-affirmation*

Untuk memerangi *negatif thinking*, gunakan *self-affirmation* berupa kata-kata yang membangkitkan rasa percaya diri. Contoh: Saya pasti bisa. Atau saya adalah penentu hidup saya sendiri. Tidak ada orang yang boleh menentukan hidup saya.

5. Berani mengambil resiko

Berdasarkan pemahaman diri yang objektif, bisa memprediksi resiko setiap tantangan yang dihadapi. Dengan demikian, tidak perlu menghindari resiko, melainkan lebih menggunakan strategi tertentu untuk menghindari, mencegah, ataupun mengatasi resikonya.

6. Belajar bersyukur dan menikmati rahmat Tuhan

Ada pepatah mengatakan bahwa orang yang paling menderita hidupnya adalah orang yang tidak bisa bersyukur kepada Tuhan atas apa yang telah diterimanya dalam hidup. Artinya, individu tersebut tidak pernah berusaha melihat segala sesuatu dari kaca mata positif.

7. Menetapkan tujuan yang realistis

Perlu mengevaluasi tujuan-tujuan yang ditetapkan selama ini. Dalam arti apakah tujuan tersebut realistis atau tidak. Dengan menerapkan tujuan yang realistis, maka akan memudahkan mencapai tujuan tersebut.

2.3 Olahraga *Fitness*

2.3.1 Pengertian *Fitness*

Perkembangan olahraga jenis *fitness* di tanah air berlangsung sejak tahun 1997. Ditandai dengan banyaknya event dan kejuaraan olahraga *fitness* dan binaraga. Salah satu pencetusnya adalah Ade Rai, yang merupakan seorang atlit Inonesia berkiprah dan menunjukkan prestasinya di dunia internasional.

Menurut Ade Rai, *fitness* adalah suatu bentuk olahraga yang melibatkan perpaduan antara latihan beban, latihan aerobik, pola nutrisi yang seimbang, sistematis dan ilmiah dengan tujuan utama kesehatan fisik dan imunisasi yang tinggi. Slamet Wiharto (2008) mengatakan mulailah untuk hidup sehat dengan olahraga *fitness*, tidak ada kata terlambat untuk hidup sehat, hanya kemauan dan niat yang dapat memulainya. Hidup sehat dengan *fitness*.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga *fitness* merupakan olahraga membentuk tubuh, membesarkan massa otot dengan

menggunakan latihan beban dan didukung oleh nutrisi dan suplemen yang seimbang sebagai tambahan.

2.4 Tinjauan Pustaka Mengenai Hubungan Antar Variabel

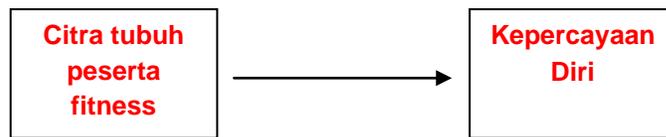
Citra tubuh merupakan suatu konsep psikologis yang subjektif, sehingga konsep tersebut tidak tergantung pada keadaan fisik. Citra tubuh dapat berubah meskipun penampilan fisik tidak berubah Rosen (dalam Sukamto, 2006). Oleh karena itu orang yang berhasil menurunkan berat badan, membentuk tubuh menjadi lebih ideal bahkan atletis sekalipun mungkin masih memiliki citra tubuh yang negatif.

Memiliki citra tubuh yang positif sangat penting karena berisi komponen rasa percaya diri yang berpengaruh pada pribadi seseorang di dalamnya. Rice (dalam Sukamto, 2006) menjelaskan bahwa citra tubuh yang sehat atau positif ditandai oleh adanya gambaran mental yang akurat tentang tubuh dan perasaan-perasaan, penaksiran, serta relasi dengan tubuh yang positif dan percaya diri. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh The U.S. Surgeon General (dalam Reys, 2005) yang menyebutkan bahwa alasan seseorang untuk melakukan olahraga *fitness* diantaranya adalah mampu meningkatkan optimisme, daya tahan psikologis, kepositifan kreatifitas, kemampuan memecahkan masalah, dan kepercayaan diri. Kesimpulannya, bentuk tubuh seseorang berkaitan dengan kepercayaan dirinya.

2.5 Kerangka Berpikir

Dari berbagai penjelasan di atas tentang citra tubuh dan kepercayaan diri maka muncul sebuah gambaran pada kerangka berpikir yaitu sebagai berikut.

Gambar 2.1



2.6 Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini adalah

Hipotesis: Terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada peserta *fitness*.

2.7 Penelitian yang Relevan

1. Hasil penelitian dari jurnal yang dilakukan oleh Sumi Lestari dan Ratri Nurwanti pada tahun 2011 dengan judul "Hubungan antara Kepuasan Citra Tubuh Dengan Harga Diri pada Laki-Laki yang Melakukan *Fitness*". Dari hasil uji korelasi didapatkan nilai korelasi (r) sebesar 0,48 dengan tingkat signifikansi (p) sebesar 0,00 ($p < 0,05$), yang artinya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepuasan citra tubuh dengan harga diri pada laki-laki yang melakukan *fitness* dengan arah hubungan yang positif, yaitu semakin tinggi tingkat kepuasan citra tubuh pada laki-laki yang melakukan *fitness* maka semakin tinggi harga diri dan begitu pula sebaliknya.
2. Hasil penelitian dari jurnal yang dilakukan oleh Sufrihana Rombe pada tahun 2014 dengan judul "Hubungan *Body Image* dan Kepercayaan Diri dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Puteri di SMA Negeri 5 Samarinda" yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *body image* dengan kepercayaan diri dengan perilaku konsumtif pada remaja puteri di SMA Negeri 5 Samarinda.

3. Hasil penelitian dari skripsi yang dikerjakan oleh Reska Brasiliana pada tahun 2013 dengan judul “Hubungan antara Kepercayaan diri dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta” yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *self confidence* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa universitas negeri jakarta. Ini terlihat dari nilai Adjusted R Square .578 yang berarti variabel *self confidence* bisa dijelaskan mempengaruhi variabel kecemasan berbicara di depan umum sebesar 58% dan sebaliknya. Nilai beta yang dihasilkan sebesar -.764, hal ini mengandung pengertian semakin tinggi *self confidence* seorang mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum.

