

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Kajian Teori

##### 1. *Body Image*

###### a) *Pengertian Body Image*

Menurut Januar & Putri (2011), citra tubuh atau *body image* merupakan gambaran mental yang dimiliki seseorang tentang bentuk tubuhnya, termasuk penilaian dan persepsi tentang bentuk dan ukuran tubuh, serta pandangan orang lain terhadap dirinya. Respons individu terhadap perubahan fisiknya ditentukan oleh faktor lingkungan dan diri sendiri, seperti penafsiran terhadap kondisi fisik dari lingkungan sekitar (Grogan, 2016).

Menurut Wati dkk (2019) menjelaskan bahwa citra tubuh merupakan aspek psikologis yang penting pada remaja, di mana mereka cenderung sangat memperhatikan tubuh mereka dan menciptakan gambaran tentang tubuh mereka. Keprihatinan terhadap citra tubuh sangat kuat pada remaja, terutama ketika mereka merasa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka.

Menurut (Annastasia, 2006 : Andiyati, 2016) menyatakan bahwa *body image* adalah pengalaman psikologis yang berfokus pada sikap dan perasaan individu terhadap keadaan tubuhnya, dan tidak

selalu mencerminkan keadaan tubuh yang sebenarnya. Persepsi yang dipikirkan dan dirasakan individu tentang keadaan tubuhnya mungkin berbeda dari keadaan sebenarnya, tetapi lebih merupakan hasil penilaian diri secara subjektif. *Body image* dapat diartikan sebagai kumpulan sikap atau persepsi individu yang menyadari atau tidak menyadari tentang tubuhnya, termasuk persepsi tentang ukuran, fungsi, penampilan, dan potensi tubuh pada masa lalu atau saat ini.

*Body image* adalah gambaran mental atau persepsi seseorang tentang penampilan fisik mereka sendiri. Ini mencakup cara seseorang melihat, menilai, dan merasa tentang berbagai aspek tubuh mereka, seperti bentuk, ukuran, berat badan, warna kulit, dan fitur fisik lainnya. Pengertian *body image* mencakup perasaan positif dan negatif tentang tubuh, serta bagaimana seseorang merasa terhadap aspek-aspek tertentu dari penampilan fisik mereka.

*Body image* dapat sangat bervariasi antar individu. Beberapa orang mungkin memiliki *body image* positif, merasa puas dengan penampilan fisik mereka, sementara yang lain mungkin mengalami *body image* negatif, merasa tidak puas atau tidak nyaman dengan tubuh mereka. Faktor seperti budaya, norma sosial, pengaruh media, dan pengalaman pribadi dapat berperan dalam membentuk gambaran mental seseorang tentang tubuhnya.

Penting untuk diingat bahwa *body image* bukan hanya tentang penampilan fisik. Hal ini juga dapat berhubungan dengan perasaan kenyamanan, harga diri, dan kepercayaan diri seseorang. Pengembangan *body image* yang sehat dan positif adalah hal penting dalam kesejahteraan mental dan emosional individu.

Menurut Ifdil, dkk (2017) menjelaskan bahwa tingkat kepuasan individu terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan menentukan seberapa baik citra raga seseorang. Faktor-faktor sosial budaya seperti reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peran individu, dan identifikasi dengan orang lain juga mempengaruhi penerimaan citra raga seseorang. Idealnya, setiap individu seharusnya memiliki *body image* yang positif agar bisa menerima dirinya sendiri tanpa terbebani dengan standar tubuh yang diterima oleh masyarakat secara umum.

Menurut Deni dan Ifdil (2015), *body image* adalah gambaran tentang persepsi seseorang mengenai tubuh ideal dan keinginan mereka terhadap bentuk dan berat badan. Persepsi ini terbentuk berdasarkan pandangan orang lain dan sejauh mana individu harus menyesuaikan diri dengan persepsi tersebut. Ketika seseorang merasa bahwa kondisi fisiknya tidak sesuai dengan konsep tubuh ideal, maka ia akan merasa memiliki kekurangan fisik meskipun orang lain menganggap penampilannya sudah menarik. Situasi semacam itu sering

menyebabkan seseorang kesulitan menerima kondisi fisiknya, yang kemudian dapat mempengaruhi persepsinya terhadap citra tubuhnya. Misalnya, jika seseorang merasa kelebihan berat badan, mereka mungkin merasa tidak senang dengan penampilan tubuh mereka dan berharap untuk menurunkan berat badan. Jika terdapat kesenjangan yang terlalu besar antara citra tubuh yang dirasakan oleh seseorang dan citra tubuh ideal yang diinginkannya, hal ini dapat menghasilkan penilaian yang negatif terhadap citra tubuhnya. Akibatnya, seseorang dapat mengalami penurunan kepercayaan diri karena penilaian negatif terhadap *body image*-nya yang tidak sesuai dengan gambaran ideal.

Tingkat *Body image* individu digambarkan oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan serta menambahkan tingkat penerimaan citra raga sebagian besar tergantung pada pengaruh sosial budaya yang terdiri dari empat aspek yaitu reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peranan individu dan identifikasi terhadap orang lain (Thompson, 2000 : M.Ramadhani, 2017).

Nur (2013) menyatakan bahwa gambaran seseorang mengenai tubuhnya lebih bersifat subyektif, apabila individu menganggap kondisi fisiknya tidak sesuai konsep idealnya. Maka individu akan merasa memiliki kekurangan secara fisik meskipun dalam persepsi orang lain sudah dianggap menarik. Keadaan yang seperti itu dapat membuat seseorang tidak dapat menerima apa adanya terhadap kondisi fisiknya sehingga *body image* negatif.

Menurut (Amalia, 2007 : M.Ramadhani, 2017) Tiap individu memiliki gambaran ideal tentang dirinya, termasuk bentuk tubuh yang diinginkannya. Jika individu merasa bahwa bentuk tubuh idealnya berbeda dengan bentuk tubuh yang dimilikinya, maka individu tersebut cenderung merasa tidak puas dengan citra tubuhnya. Proses pembentukan citra tubuh dimulai sejak jauh sebelum seseorang mampu mengekspresikan pikiran atau gagasannya dengan kata-kata.

*Body image* menurut (Arthur, 2010 : M. Ramadhani, 2017) menyatakan imajinasi subjektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus di sesuaikan dengan persepsi ini. Beberapa peneliti atau pemikir menggunakan istilah ini hanya terkait tampilan fisik, sementara yang lain mencakup pula penilaian tentang fungsi tubuh, gerak tubuh, koordinasi tubuh dan sebagainya. Cara individu memandang perubahan yang terjadi pada tubuhnya mempunyai dampak yang penting pada aspek psikologisnya. Individu yang stabil, realistis dan konsisten terhadap kenyataan *body image* yang dimilikinya akan mendapatkan kesuksesan didalam kehidupan individu, serta dapat mengubah *body image* secara dinamis (Juliанти, 2015).

Cara seseorang memandang perubahan pada tubuhnya berdampak penting pada aspek psikologisnya. Individu yang stabil, realistis, dan konsisten dalam menerima kenyataan mengenai citra tubuhnya akan meraih kesuksesan dalam hidupnya, serta dapat mengubah citra tubuhnya secara dinamis (Keliati, 2002, dalam Juliанти,

2015).

Memiliki pandangan yang realistis tentang diri sendiri, menerima dan menyukai setiap bagian tubuh, dapat mengurangi rasa cemas dan meningkatkan harga diri. Citra tubuh atau *body image* dalam diri seseorang dapat memiliki pengaruh positif atau negatif. *Body image* yang positif akan membawa individu pada kehidupan yang sukses dan bahagia. Selain itu, individu dengan *body image* positif juga sangat menyadari kekurangan dan keterbatasan fisik yang dimilikinya serta menghargai tubuh yang dimilikinya (Hamud, Waliyo & Mustikasari, 2017).

Menurut (Thompson, 2000 : S.Amalia, 2020) *Body image* mencakup persepsi dan penilaian individu terhadap bentuk dan ukuran tubuh yang dapat bersifat positif atau negatif. *Body image* juga dapat memicu perbandingan dengan orang lain dan menimbulkan rasa malu serta kurang percaya diri terhadap tubuh yang dimiliki. Oleh karena itu, seringkali orang lain atau teman sebaya menggunakan penampilan fisik sebagai bahan ejekan terhadap individu di sekitarnya atau kelompoknya.

*Body image* juga terkait dengan *body shaming* yang terutama dialami oleh perempuan dan dapat mempengaruhi dinamika psikologis mereka. Remaja akhir hingga dewasa awal cenderung lebih rentan terhadap pengalaman *body shaming* dan cenderung lebih memperhatikan penampilan fisik dan menjadikannya sebagai objek perhatian. (Syarifah Amalia, 2020) *Body image* adalah konsep multidimensi, subjektif, dan dinamis yang mencakup persepsi,

pemikiran, dan perasaan seseorang tentang tubuhnya.

*Body image* tidak hanya berkaitan dengan penampilan fisik, tetapi juga mempertimbangkan kesehatan, keterampilan, dan seksualitas seseorang. Penelitian Sarwono menunjukkan bahwa remaja di kota memiliki akses informasi yang lebih luas dibandingkan remaja di daerah. Sebagai kelompok yang sedang berkembang, remaja memiliki ciri khas dalam berkepribadian dalam suatu masyarakat. (Kiki Wahyuni, 2019)

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *body image* merupakan penilaian seseorang terhadap seberapa puas ia terhadap penampilan fisik tubuhnya seperti bentuk tubuh, tinggi badan dan berat badan, yang biasanya dipengaruhi oleh persepsi atau standar ideal yang berkembang dalam masyarakat luas.

Pandangan mahasiswa mengenai *body image* adalah perasaan dan persepsi mereka tentang penampilan fisik mereka sendiri dan juga penilaian mereka terhadap penampilan fisik orang lain. Pandangan ini bisa sangat bervariasi, tetapi ada beberapa aspek umum yang dapat dijelaskan lebih detail:

a. Perasaan Tentang Penampilan Fisik Sendiri :

Bervariasi: Mahasiswa memiliki pandangan yang beragam tentang penampilan fisik mereka sendiri. Ini bisa berkisar dari kepuasan diri yang tinggi hingga ketidakpuasan yang mendalam.

b. Dampak Media :

Media sosial, iklan, dan budaya pop dapat memengaruhi bagaimana mahasiswa menilai penampilan mereka. Terutama, retusan foto dalam media sosial dapat menciptakan standar kecantikan yang tidak realistis.

c. Kepuasan dan Ketidakpuasan

Kepuasan : Mahasiswa yang memiliki pandangan positif terhadap penampilan fisik mereka umumnya lebih puas dengan diri mereka sendiri dan lebih percaya diri.

Ketidakpuasan : Bagi beberapa mahasiswa, terutama mereka yang mengalami tekanan sosial untuk memenuhi standar kecantikan tertentu, ketidakpuasan dengan penampilan fisik mereka bisa mengakibatkan masalah kesehatan mental, seperti depresi dan gangguan makan.

d. Pengaruh Lingkungan Sosial :

Teman dan Keluarga: Pandangan tentang penampilan fisik sering kali dipengaruhi oleh komentar, tekanan, dan pendapat dari teman-teman dan anggota keluarga.

Teman Sebaya: Mahasiswa sering membandingkan diri mereka dengan teman sebaya, terutama dengan hadirnya media sosial yang memajang foto-foto yang diedit dengan baik.

Budaya: Norma kecantikan dalam budaya tertentu dapat sangat memengaruhi pandangan mahasiswa tentang



penampilan fisik mereka.

e. Ketidaksempurnaan dan Realisme:

Menyadari Ketidaksempurnaan: Beberapa mahasiswa mungkin mulai menyadari bahwa tidak ada yang sempurna dan bahwa penampilan fisik yang "ideal" tidak selalu mencerminkan kesehatan atau kebahagiaan.

Perubahan Diri: Seiring bertambahnya usia, mahasiswa mungkin mengembangkan pandangan yang lebih realistis tentang tubuh mereka dan menerima perubahan yang alami.

f. Kesehatan Mental dan Fisik:

Hubungan dengan Kesehatan Mental: Pandangan negatif terhadap penampilan fisik bisa berdampak negatif pada kesehatan mental. Kebijakan dan dukungan profesional mungkin diperlukan jika masalah serius berkembang.

Pengaruh pada Kesehatan Fisik: Penilaian terhadap penampilan fisik juga bisa memengaruhi perilaku kesehatan fisik, seperti pola makan dan olahraga.

Dalam konteks pandangan mahasiswa tentang *body image*, penting untuk memahami bahwa pengalaman setiap individu sangat pribadi dan bervariasi. Terdapat banyak faktor yang memengaruhi pandangan seseorang tentang penampilan fisik mereka, dan penting untuk mempromosikan kesadaran, penerimaan diri, dan dukungan bagi teman-teman dan rekan mahasiswa yang mungkin

menghadapi masalah terkait *body image*

**b) Aspek-Aspek *Body Image***

Kepuasan dan ketidakpuasan terhadap kondisi tubuh dapat diukur dengan aspek-aspek pada *body image*. (Cash, 2002 : Ramanda, dkk 2019) mengemukakan aspek-aspek dalam *body image*, terdiri dari:

1) Evaluasi penampilan (*Appearance evaluation*)

Penilaian individu terhadap bentuk tubuh dan penampilannya, apakah menarik atau tidak menarik, memuaskan atau belum memuaskan terhadap penampilan keseluruhan tubuhnya.

2) Orientasi penampilan (*Appearance orientation*)

Usaha yang dilakukan individu untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilannya.

3) Kepuasan terhadap bagian tubuh (*Body area satisfaction*)

Kepuasan individu terhadap area tubuh tertentu, seperti wajah, tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian bawah (pinggul, paha, pantat, kaki), serta bagian tubuh secara keseluruhan.

4) Kecemasan menjadi gemuk (*Overweight preoccupation*)

Menggambarkan kecemasan individu terhadap kegemukan, serta kewaspadaan terhadap berat badan, kecenderungan untuk melakukan diet, dan membatasi pola makan.

5) Pengkategorian ukuran tubuh (*Self Classified Weight*)

Penilaian individu terhadap berat badan, apakah dalam kategori kurus atau gemuk.

Menurut (Thompson, 2000 : Deni dan Ifdil, 2015) menjelaskan aspek- aspek dalam *body image*, yaitu:

1) Persepsi terhadap bagian-bagian tubuh

Tentang apa yang dipikirkan oleh individu mengenai keadaan tubuhnya dan merupakan ketepatan individu dalam mempersepsi atau memperkirakan ukuran tubuhnya.

2) Penampilan secara keseluruhan

Tentang individu menyikapi bagaimana keadaan tubuhnya yang berkaitan dengan kepuasan atau ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya.

3) Perbandingan dengan orang lain

Tentang cara individu bagaimana membandingkan dirinya dengan orang lain, pada situasi ini dapat menyebabkan individu mengalami ketidaknyamanan yang berhubungan dengan penampilan fisik.

4) Sosial budaya

Masyarakat akan menilai apa yang baik dan tidak baik dalam hal citra tubuh atau *body image*. *Trend* yang berlaku di masyarakat berpengaruh terhadap *body image* individu.

Trend tentang bentuk tubuh ideal dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap tubuhnya.

**c) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Body Image***

*Body Image* pada diri seorang individu dapat terbentuk sejak lahir sampai individu tersebut hidup. Ada berbagai hal sebagai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *body image* setiap orang, diantaranya sebagaimana yang disampaikan oleh (Thompson, 2000 : Deni dan Ifdil, 2015):

- 1) Pengaruh berat badan dan persepsi gemuk/kurus: Keinginan-keinginan untuk menjadikan berat badan tetap optimal dengan menjaga pola makan yang teratur, sehingga persepsi terhadap citra tubuh yang baik akan sesuai dengan keinginannya.
- 2) Budaya: Adanya pengaruh di sekitar lingkungan individu dan bagaimana cara budaya mengkomunikasikan norma-norma tentang penampilan fisik, dan ukuran tubuh yang menarik.
- 3) Siklus hidup: Pada dasar Individu menginginkan untuk kembali memiliki bentuk tubuh seperti masalalu.
- 4) Sosialisasi: Adanya pengaruh dari teman sebaya yang menjadikan individu ikut terpengaruh di dalamnya.

- 5) Konsep diri: Gambaran Individu terhadap dirinya, yang meliputi penilaian diri dan penilaian sosial.
- 6) Peran gender: Dalam hal ini peran orang tua sangat penting bagi citra tubuh individu, sehingga menjadikan individu lebih cepat terpengaruh
- 7) Pengaruh distorsi citra tubuh pada diri individu: Perasaan dan persepsi individu yang bersifat negatif terhadap tubuhnya yang dapat diikuti oleh sikap yang buruk.

## **2. Kepercayaan Diri**

### **a. Pengertian Kepercayaan diri**

Menurut (Lauster, 2012 : Syam dan Amri, 2017), kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan diri seseorang terhadap segala sesuatu yang menjadi aspek kelebihan yang dimiliki dan keyakinan tersebut membuat mampu untuk mencapai berbagai tujuan hidup dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Individu yang berada pada tingkat kepercayaan diri yang tinggi mampu

menerapkan pikiran positif dalam diri untuk mengelola semua kebutuhan hidup (Pratiwi dan Laksmiwati, 2016).

Kepercayaan diri menurut Guildford (Longkutoy, Sinolungan, & Opod, 2015) adalah salah satu aspek kepribadian yang perlu dicapai dalam diri manusia yang memiliki fungsi penting dalam mengaktualisasikan potensi dan kemampuan diri seseorang, yang terwujud dalam tenang dalam bersikap, sikap yakin atas perbuatan yang dilakukan, merasa bahwa dirinya diterima oleh lingkungan sekitar.

Kepercayaan diri adalah keyakinan positif tentang kemampuan diri sendiri dalam berbagai aspek kehidupan. Ini mencakup pandangan individu terhadap diri mereka sendiri yang mencerminkan keyakinan bahwa mereka mampu mengatasi tantangan, mencapai tujuan, dan menghadapi situasi dengan baik. Kepercayaan diri tidak hanya tentang penilaian diri yang positif, tetapi juga tentang keyakinan dalam kemampuan untuk tindakan yang efektif.

Pentingnya kepercayaan diri terletak dalam dampaknya pada perilaku dan kinerja seseorang. Individu yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi hambatan, menghadapi situasi yang sulit, dan mencapai tujuan mereka. Mereka juga lebih mungkin untuk mengambil risiko yang sehat dan percaya bahwa mereka dapat belajar dari pengalaman.

Kepercayaan diri dapat berfluktuasi seiring waktu dan dalam berbagai konteks kehidupan. Faktor-faktor seperti dukungan sosial, pencapaian pribadi, dan pengalaman masa lalu dapat memengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang. Pengembangan kepercayaan diri yang sehat melibatkan pemahaman diri, penerimaan kekurangan, dan kemampuan untuk menghadapi rasa takut dan ketidakpastian. Kepercayaan diri yang baik merupakan aset berharga untuk kesejahteraan pribadi dan kemajuan dalam berbagai aspek kehidupan.

Menurut Aristiani (2016), percaya diri merupakan salah satu aspek terpenting bagi seseorang untuk dapat mengembangkan potensinya. Jika seseorang memiliki bekal percaya diri yang baik, maka dia akan dapat mengembangkan potensinya dengan mantap. Namun jika seseorang memiliki percaya diri rendah, maka dia akan cenderung menutup diri, mudah frustrasi ketika menghadapi kesulitan, canggung dalam menghadapi orang dan sulit menerima realita dirinya. Selain itu, percaya diri juga dapat meningkatkan komunikasi dengan baik, memiliki ketegasan, mempunyai penampilan diri yang baik dan mampu mengendalikan perasaan.

Tanjung dan Amelia (2017) mengatakan bahwa kepercayaan diri pada prinsipnya merupakan keyakinan pada diri sendiri baik itu tingkah laku, emosi, dan kerohanian yang bersumber dari hati nurani

untuk mampu melakukan segala sesuatu sesuai dengan kemampuannya untuk memenuhi kebutuhan hidup agar hidup lebih bermakna.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan yang dimiliki seseorang terhadap dirinya sendiri dengan perasaan tenang untuk mencapai tujuan hidup dan mengembangkan potensinya.

#### **b. Faktor faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri**

Ada berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri setiap individu sebagaimana yang diuraikan oleh (Hakim, 2002 : Tanjung dan Amelia, 2017) sebagai berikut:

- 1) Bentuk fisik: Bentuk tubuh yang bagus dan profesional tentu akan membuat seseorang merasa lebih percaya diri karena terlihat baik oleh orang lain.
- 2) Bentuk wajah: Daya tarik setiap orang tergantung pada banyak hal, salah satunya adalah wajah. Wajah yang rupawan atau good looking, membuat kepercayaan diri seseorang menjadi jauh lebih tinggi.
- 3) Status ekonomi: Status ekonomi yang menengah atau lemah bisa mempengaruhi kepercayaan diri seseorang.
- 4) Pendidikan dan kemampuan: Pendidikan yang baik akan memberikan kepercayaan diri pada seseorang.



- 5) Penyesuaian diri: Kemampuan seseorang yang kurang supel atau tidak fleksibel dalam bergaul berpengaruh pada kepercayaan diri seseorang.
- 6) Kebiasaan gugup dan gagap: Kebiasaan gugup dan gagap yang dipupuk sejak kecil akan membuat seseorang menjadi tidak percaya diri.
- 7) Keluarga: Anak yang kurang merasa terbuang dan tersingkir dari keluarga akan merasa kurang percaya diri.

**c. Aspek Aspek Kepercayaan diri**

Rini (Haque, 2015) menjelaskan orang yang mempunyai kepercayaan diri tinggi akan mampu bergaul secara fleksibel, mempunyai toleransi yang cukup baik, bersikap positif, dan tidak mudah terpengaruh orang lain dalam bertindak serta mampu menentukan langkah – langkah pasti dalam kehidupan.

Individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan terlihat lebih tenang, tidak memiliki rasa takut dan mampu memperlihatkan kepercayaan dirinya setiap saat.

(Lauster, 2012 : Ghufon dan Risnawati, 2014) individu yang memiliki kepercayaan diri yang positif adalah :

- 1) Percaya pada kemampuan diri

Merupakan suatu keyakinan individu terhadap kemampuan diri dalam mengevaluasi dan mengatasi segala

hal yang terjadi di sekitarnya. Individu yang memiliki kemampuan diri yang baik akan selalu merasa optimis, tidak mudah putus asa, dapat mengatasi masalah, dan menyelesaikan tugas dengan baik.

## 2) Optimis

Segala penilaian positif terhadap diri yang muncul dari pandangan dan tindakan yang dilakukan. Rasa positif pada diri sangat membantu individu untuk menghadapi setiap permasalahan, menghargai usaha yang dilakukan, dan menghargai setiap proses yang dijalani individu.

## 3) Objektif

Orang yang melihat permasalahan atau suatu yang sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi diri sendiri.

## 4) Bertanggung jawab

Individu yang dapat mengambil keputusan tanpa adanya keterlibatan dan paksaan orang lain serta mampu bertanggung jawab atas keputusannya. Individu yang mandiri biasanya teguh dalam pendirian, berani dalam mengambil keputusan secara bertanggung jawab.

#### 5) Rasional atau realistis

Rasional atau realistis merupakan analisis terhadap suatu masalah, suatu hal dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

### 3. Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan diri

Adanya *body image* memungkinkan seseorang untuk membandingkan kondisi dirinya dengan orang lain serta memunculkan rasa malu dan persepsi yang buruk terhadap tubuhnya. Pengaruhnya persepsi tubuh akan semakin buruk, jika individu semakin tidak percaya diri, baik itu pada penampilan di depan umum ataupun kemampuan terhadap dirinya sendiri. Seperti halnya yang dinyatakan dalam penelitian oleh Putri (2015) ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri. Hal ini menunjukkan *body image* mempengaruhi kepercayaan diri sebesar 46,9%.

Hasil sebuah penelitian yang di lakukan oleh (Marita dkk, 2014 : Ramadhani, 2017) di dapatkan adanya hubungan positif antara *body image* dengan kepercayaan diri yang artinya semakin tinggi *body image* maka semakin tinggi kepercayaan dirinya, demikian juga sebaliknya.

Hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri adalah kompleks. *Body image* mengacu pada bagaimana seseorang melihat dan menilai tubuhnya sendiri, sementara kepercayaan diri adalah keyakinan atau

pandangan seseorang terhadap kemampuannya dalam berbagai aspek kehidupan. Hubungan antara keduanya dapat bervariasi dari individu ke individu, tetapi beberapa aspek umumnya dapat dijelaskan:

1. Pengaruh *Body Image* terhadap Kepercayaan Diri:

Jika seseorang memiliki *body image* yang positif dan merasa puas dengan penampilan fisiknya, ini dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka. Mereka mungkin merasa lebih nyaman dan percaya diri dalam interaksi sosial, termasuk dalam hubungan dan pekerjaan. Sebaliknya, *body image* negatif, seperti perasaan tidak puas dengan penampilan fisik, dapat mengurangi kepercayaan diri. Individu mungkin merasa lebih cemas atau kurang percaya diri dalam situasi tertentu.

2. Interaksi dengan Orang Lain:

Bagaimana seseorang merasa tentang tubuhnya dapat memengaruhi bagaimana mereka berinteraksi dengan orang lain. Jika seseorang memiliki *body image* yang positif, mereka mungkin lebih terbuka terhadap hubungan sosial, sementara *body image* yang negatif dapat menghambat interaksi sosial.

3. Peran Budaya dan Media:

Norma kecantikan yang ditetapkan oleh budaya dan mediasosial dapat memiliki dampak besar pada *body image* dan kepercayaan diri. Standar yang tidak realistis atau tidak mungkin

untuk dicapai dapat menyebabkan perasaan tidak puas dan rendahnya kepercayaan diri.

#### 4. Perasaan Diri dan Prestasi:

Kepercayaan diri yang kuat seringkali berkaitan dengan prestasi yang lebih baik. Seseorang yang percaya diri mungkin lebih mampu menghadapi tantangan dan mencapai tujuan pribadi dan profesionalnya.

Penting untuk diingat bahwa hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri adalah dinamis dan dapat berubah seiring waktu. Banyak faktor dapat memengaruhi bagaimana seseorang merasa tentang diri mereka sendiri, dan dukungan sosial serta pengembangan *self-acceptance* dapat membantu meningkatkan kedua aspek ini.

#### 4. Perbedaan *Body Image* dan Kepercayaan Diri Laki – laki dan Perempuan

Menurut Andea (2010), gender memiliki peran penting dalam pembentukan *body image* seseorang, di mana perempuan cenderung lebih sering mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh mereka daripada laki-laki. Laki-laki cenderung ingin memiliki tubuh yang besar dan bertenaga agar dapat meningkatkan rasa percaya diri didepan teman-teman dan mengikuti *trend* yang sedang berlangsung, sedangkan perempuan ingin memiliki tubuh yang kurus dan menarik perhatian pasangan mereka.

Namun, menurut Mills & Alfonso (2007), laki-laki cenderung lebih puas dengan berat badan mereka daripada perempuan. Perempuan, di sisi lain, cenderung memiliki kepuasan yang rendah terhadap berat badan dan tipe tubuh mereka serta merasa tidak menarik. Meskipun demikian, pendapat Mills & Alfonso (2007) berbeda dengan penelitian sebelumnya, di mana mereka menemukan bahwa tidak ada perbedaan dalam *body image* antara laki-laki dan perempuan.

Perbedaan dalam *body image* dan kepercayaan diri antara laki-laki dan perempuan dapat bervariasi, tetapi ini adalah gambaran umum yang sering diamati:

1) *Body Image*:

**Perempuan:** Perempuan sering kali lebih rentan terhadap tekanan sosial terkait penampilan fisik. Mereka mungkin memiliki kecenderungan untuk lebih kritis terhadap tubuh mereka, terutama karena norma kecantikan yang kuat dalam media.

**Laki-laki:** Meskipun laki-laki juga dapat mengalami tekanan terkait penampilan fisik, ini mungkin kurang mencolok. Laki-laki cenderung lebih fokus pada elemen lain dari maskulinitas seperti kekuatan fisik.

2) Kepercayaan Diri:

**Perempuan:** Perempuan kadang-kadang dapat memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih rendah, terutama dalam situasi di mana

mereka merasa dituntut untuk tampil sempurna atau sesuai dengan ekspektasi sosial tertentu. Ini dapat mempengaruhi kepercayaan diri mereka.

**Laki-laki:** Laki-laki seringkali diberi tekanan untuk menunjukkan kekuatan, dominasi, dan ketangguhan. Ini dapat mengarah pada tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam beberapa aspek, tetapi juga dapat meningkatkan risiko ketidakmampuan untuk mengungkapkan kerentanannya.

## **B. Kajian Pustaka**

1. Anggoro Dyah Wahyu Andiyati dalam jurnalnya yang berjudul Hubungan *Body Image* Dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X Di SMA Negeri 2 Bantul (2016) menunjukkan terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri siswa kelas X SMA Negeri 2 Bantul. Koefisien korelasi diketahui sebesar 0,217. Hal ini berarti bahwa semakin positif *body image* siswa kelas X SMA Negeri 2 Bantul, maka akan semakin tinggi tingkat kepercayaan dirinya. Sebaliknya, semakin negatif *body image* siswa kelas X SMA Negeri 2 Bantul maka, akan semakin rendah tingkat kepercayaan dirinya. Besarnya sumbangan *body image* untuk kepercayaan diri sebesar 4,71% .
2. Ifdil Ifdil, Amandha Unzilla Denich, Asmidir Ilyas dalam jurnalnya yang berjudul Hubungan *Body Image* Dengan Kepercayaan Diri

Remaja Putri (2017) mengungkapkan bahwa kondisi kepercayaan diri remaja putri pada umumnya berada pada kategori sedang, kondisi *body image* remaja putri pada umumnya berada pada kategori netral, dan terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri remaja putri. Perlu upaya untuk meningkatkan dan mengembangkan kepercayaan diri dan *body image* remaja putri oleh konselor untuk kehidupan mereka yang semakin optimal menuju generasi emas Indonesia.

3. Sufrihana Rombe dalam jurnalnya yang berjudul *Hubungan Body Image Dan Kepercayaan Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 5 Samarinda (2014)* menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan kepercayaan diri dengan perilaku konsumen pada remaja putri di SMA 5 Samarinda dengan  $F = 5356$   $R^2 = 0,113$  dan  $p = 0,006$ , yang berarti hipotesis penelitian diterima. Hasil penelitian selanjutnya menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan kepercayaan diri dengan  $\beta = 0,830$   $t = 13,699$  dan  $p = 0,000$ , maka hasil penelitian selanjutnya menunjukkan bahwa ada hubungan negatif dan signifikan antara citra tubuh dan perilaku konsumtif dengan  $\beta = -0,457$   $t = -2,484$  dan  $p = 0,015$ , dan hasil selanjutnya menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara



kepercayaan diri dengan perilaku konsumen dengan  $\beta = 0,598$   $t = 3,251$  dan  $p = 0,002$ .

4. Agus Kurniawan, IGAA Noviekayati, Amherstia Pasca Rina dalam jurnalnya yang berjudul Hubungan *Body Image* Dengan Kepercayaan Diri Pada Korban *Body Shaming* Pengguna Instagram (2023) menunjukkan bahwa Hasil yang diperoleh adalah  $r_{xy} = 0,362$  dengan nilai signifikansi  $p = 0,000$  dimana  $p < 0,05$ . Artinya, semakin tinggi *body image* maka semakin tinggi pula kepercayaan diri pada remaja pengguna Instagram, sehingga hipotesis penelitian ada hubungan positif antara *body image* dengan kepercayaan diri pada korban *body shaming* pengguna instagram.
5. Nur Hidayat, Eppy Setiyowati, Wulandari Kusuma Ningsih, Rinda Roihatul Jannah, Mufidatun Nisak, Nesta Adewata dalam jurnalnya yang berjudul Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri Remaja (2023) menunjukkan bahwa correlation dengan *body image* terhadap kepercayaan diri pada remaja menunjukkan tingkat yang signifikan dengan nilai 0,094 dengan menggunakan uji spearman correlation. Dengan demikian, terlihat bahwa ada hubungan antara *body image* terhadap kepercayaan diri pada remaja. Kesimpulan bahwa adanya hubungan *body image* terhadap kepercayaan diri pada remaja di wilayah Surabaya.

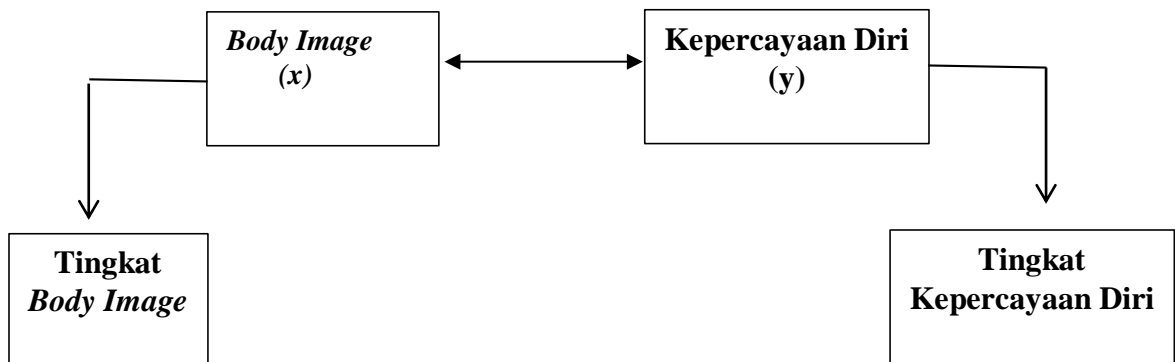
### C. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan sintesa dari berbagai teori serta hasil penelitian yang relevan yang menunjukkan ruang lingkup variabel yang diteliti, perbandingan nilai variabel pada sampel atau lebih, perbandingan pengaruh antar variabel dan bentuk hubungan struktural ( Kristanto, 2018).

Berdasarkan tinjauan literatur yang telah disajikan, mahasiswa memiliki tingkat *body image* dan kepercayaan diri yang rendah. *Body image* Menyoroti faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi mahasiswa terhadap citra tubuh mereka, seperti media sosial, tekanan sosial, dan pengaruh lingkungan kampus. Sedangkan kepercayaan diri menjelaskan dimensi kepercayaan diri yang relevan, seperti kepercayaan diri akademis, sosial, dan pribadi.

Berdasarkan berbagai teori yang telah dikemukakan dan variabel-variabel penelitian yang ada, dan diduga *Body Image* memiliki hubungan dengan Kepercayaan diri maka kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat diamati pada gambar 2.1 berikut:

**Gambar 2.1 Kerangka Berpikir**



#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kerangka berpikir di atas, maka penulis merumuskan hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap, artinya semakin tinggi *body image* yang dimiliki maka semakin tinggi kepercayaan diri, begitu juga sebaliknya, semakin rendah *body image* yang dimiliki maka semakin rendah kepercayaan diri.

Ha : Rendahnya tingkat *body image* mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama AlGhazali Cilacap.

Ha : Rendahnya tingkat kepercayaan diri mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.

Ha : Adanya hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa di Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.