

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah sebuah rasa dalam bentuk keyakinan yang kuat dalam jiwa, kesepemahaman dalam jiwa dan kemampuan menguasai jiwa.¹

Kepercayaan diri menurut Willis adalah keyakinan bahwa seseorang memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah dalam kondisi terbaik dan dapat memberikan manfaat bagi orang lain.²

Lauster mengatakan bahwa kepercayaan diri muncul dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri adalah komponen kepribadian yang mencakup keyakinan seseorang bahwa mereka mampu bertindak sesuai kehendak mereka sendiri, tidak terpengaruh oleh orang lain, dan dapat bertindak sesuai kehendak mereka sendiri, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab. Lauster menyatakan bahwa kepercayaan diri terkait dengan kemampuan berperilaku baik. Anggapan seperti ini membuat seseorang tidak pernah menjadi orang yang percaya diri. Namun, kemampuan manusia terbatas pada beberapa hal yang dapat dilakukan dengan baik dan menguasainya.³

¹ Yusuf Al Uqshari, *Percaya Diri Pasti*. (Jakarta : Gema Insani, 2005), hal 45

² M. Nur Ghufroon, dkk, *Teori-teori Psikologi*. (Jogjakarta : Ar Ruz Media, 2010), 34.

³ Ibid,34

Anthony berpendapat bahwa kepercayaan diri adalah sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, berpikir positif, menjadi lebih sadar diri, mandiri, dan memiliki kemampuan untuk memiliki dan mencapai apa yang mereka inginkan.⁴

Menurut Kumara, kepercayaan diri adalah ciri kepribadian yang berisi keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Pendapat Afiatin dan Andayani serupa, dengan mengatakan bahwa kepercayaan diri adalah ciri kepribadian yang berisi keyakinan terhadap kekuatan, kemampuan, dan keterampilan yang dimiliki seseorang. Kepercayaan diri adalah cara seseorang melihat diri dan lingkungannya sehingga mereka percaya pada kemampuan mereka.⁵

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subjek sebagai karakteristik pribadi yang didalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistis.⁶ Selain itu kepercayaan diri adalah kesadaran akan kekuatan dan kemampuan yang dimiliki seseorang, meyakini adanya rasa percaya dalam dirinya, merasa puas terhadap dirinya baik yang bersifat batiniah maupun jasmaniah, dapat bertindak sesuai dengan kapasitasnya serta mampu mengendalikannya.⁷

⁴ Ibid.,

⁵ Ghufon, Rini Risnawati. *Teori-teori Psikologi*. (Yogyakarta : AR-Ruzz Media, 2012),. 34.

⁶ Ibid., 35

⁷ Milwadani Tri S. *Membangun Kepercayaan Diri*". (Jakarta : Lestari Kiranatama, 2014), hal 12

2. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Lauster berpendapat bahwa kepercayaan diri yang sangat berlebihan, bukanlah sifat yang positif. Pada umumnya akan menjadikan orang tersebut kurang berhati-hati dan akan berbuat seenaknya sendiri. Hal ini menjadi sebuah tingkah laku yang menyebabkan konflik dengan orang lain.⁸

Menurut Rini⁹ orang yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan mampu bergaul dengan baik, memiliki toleransi yang cukup baik, bersikap positif, dan tidak mudah terpengaruh oleh cara orang lain bertindak. Mereka juga mampu mengambil keputusan yang jelas dalam hidup mereka. Individu yang percaya diri akan terlihat lebih tenang, tidak takut, dan selalu percaya diri.

Menurut Lauster, orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif adalah yang disebutkan dibawah ini.

1) Keyakinan kemampuan diri

Keyakinan kemampuan diri adalah keyakinan seseorang tentang kemampuan mereka. Ia mampu secara sungguh-sungguh akan dilakukannya.

2) Optimis

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

3) Objektif

⁸ Ghufon, Rini Risnawati. *Teori-teori Psikologi*. (Yogyakarta : AR-Ruzz Media, 2012)., 35.

⁹ Sukria. *Kemampuan Menyelesaikan Masalah Ditinjau Dari Kepercayaan Diri Dan Dukungan Sosial Pada Remaja Akhir*”, Tesis. (Jogjakarta : Fakultas Psikologi UGM, 2006).

Orang yang melihat masalah atau sesuatu berdasarkan kebenaran universal, bukan berdasarkan keyakinan pribadi atau keyakinan diri.

4) Bertanggung jawab

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

5) Rasional dan realistis

Rasional dan realistis adalah analisis suatu masalah, objek, atau peristiwa dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan keadaan.

Berdasarkan pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri adalah sifat yang dimiliki seseorang yang memiliki aspek-aspek keyakinan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.¹⁰

3. Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Berikut ini adalah faktor-faktor tersebut.

a. Konsep diri

Menurut Anthony terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

b. Harga diri

¹⁰ Ghufon, Rini Risnawati. *Teori-teori Psikologi*. (Yogyakarta : AR-Ruzz Media, 2012),. 36.

Anthony berpendapat bahwa pembentukan kepercayaan diri pada diri seseorang dimulai dengan pembentukan konsep diri yang dihasilkan dari interaksi dalam kelompok..

c. Pengalaman

Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa kepercayaan diri. Sebaliknya, pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri seseorang. Annthony mengemukakan bahwa pengalaman masa lalu adalah hal terpenting untuk mengembangkan kepribadian sehat.

d. Pendidikan

Tingkat pendidikan akan memengaruhi kepercayaan diri seseorang. Orang yang kurang pendidikan akan menjadi tergantung dan dikuasai oleh orang yang lebih pandai darinya, sedangkan orang yang lebih pendidikan tinggi akan lebih percaya diri..¹¹

B. Remaja Awal

1. Pengertian Remaja

Istilah remaja dalam Bahasa Inggris dinyatakan dengan *adolescence*. Istilah ini berasal dari bahasa latin yaitu *jata adolescere*, yang artinya tumbuh ke arah kematangan.¹² Istilah remaja atau *adolescence*, mempunyai arti yang luas, yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik.¹³

¹¹ Ghufron, Rini Risnawati. *Teori-teori Psikologi*. (Yogyakarta : AR-Ruzz Media, 2012),. 37

¹² Sarlito Wirawan Sarwono. *Psikologi Remaja*. (Jakarta : PT Remaja Grafindo Persada,2002), hlm 8

¹³ Hurlock, Elizabeth, B. *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Alih Bahasa : Istiwidiyanti dan Soedjarwo), (Jakarta, Erlangga, 1997), hlm 206.

Fase remaja adalah fase perkembangan individu yang sangat penting, yang dimulai dengan matangnya organ-orga fisik (seksual) untuk mampu bereproduksi. Konopka membagi masa remaja menjadi (a) remaja awal: 12-15 tahun, (b) remaja madya: 15-18 tahun, dan (c) remaja akhir: 19–22 tahun. Salzman mengatakan bahwa remaja mengembangkan sikap tergantung (dependence) terhadap orang tua ke arah kemandirian (independence), minat seksual, perenungan diri, dan perhatian terhadap nilai-nilai estetika dan moral.¹⁴

Golinko menyebutkan remaja berasal dari bahasa latin *adolescene* yang berarti *to grow maturity* yang berarti berkembang. Sedangkan DeBrun menyebutnya sebagai suatu periode pertumbuhan yang berada pada masa anak-anak dan dewasa. Papalia dan Olds lebih spesifik lagi menyebutkan remaja sebagai masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa, yang biasanya dimulai pada 12 atau 13 tahun dan berakhir pada akhir belasan tahun atau awal 20. Berbeda lagi dengan Adams Gulloto yang menyebutkan bahwa masa ini dimulai dari 11 tahun hingga 20 tahun, dan Hurlock bahkan membagi masa remaja menjadi remaja awal yang dimulai dari 13 hingga 16 atau 17 tahun dan remaja kahir 16 atau 17 tahun hingga 18 tahun. Disebutkan juga bahwa masa remaja merupakan masa kanak-kanak masih dialami, pun sebagian dari masa remaja sudah dicapai.

Dengan mempertimbangkan pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa remaja adalah periode antara masa kanak-kanak dan masa dewasa.

¹⁴ Prof.DR.H. Syamsul Yusuf LN, M.Pd. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. (Bandung : PT Remaja Rosdaakarya, 2017), hlm 184

Dengan ini, seseorang akan mengalami perubahan besar pada dirinya dan lingkungannya. Tentu saja, waktu ini sangat penting dalam proses kehidupan manusia dan sangat penting.¹⁵

2. Tugas-tugas Perkembangan Remaja

William Kay mengatakan bahwa tanggung jawab perkembangan remaja adalah memperoleh kematangan sistem moral untuk membimbing mereka dalam berperilaku. William Kay juga mengatakan bahwa tugas tugas perkembangan sebagai berikut.

- a. Menerima Fisik sendiri berikut keragaman kualitas.
- b. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan figure yang mempunyai otoritas.
- c. Mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal dan bergaul dengan teman sebaya baik itu secara individual atau kelompok.
- d. Menemukan figure yang dapat dijadikan model untuk membentuk identitas.
- e. Menerima dan memiliki kepercayaan diri sendiri.
- f. Memperkuat self control atas dasar skala nilai, prinsip dan falsafah hidup.
- g. Mampu meninggalkan reaksi dan masa anak anak.¹⁶

¹⁵ Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*. (Jakarta : Kencana, 2011). Hal 220.

¹⁶ Syamsu Yusuf, *Paikologi Pekembangan Anak & Remaja*, (Bandung: Rosdakarya, 2011) hlm 72.

C. Body Shaming

1. Pengertian Body Shaming

Dalam hubungan sosial, *body shaming* memainkan peran penting dalam menghubungkan individu dengan serangkaian nilai normatif yang menonjolkan parameter penerimaan, kepemilikan, dan pengakuan.¹⁷ Dalam buku "*Cyberbullying and Body Shaming*", Rezvan et al. menjelaskan bahwa *body shaming* adalah kritik dan penilaian publik terhadap orang yang memiliki berat badan yang berlebihan. Pelecehan yang berkaitan dengan penampilan melalui penggunaan bahasa yang memalukan yang mengacu pada penampilan fisik seseorang. Namun, Schlorke menyatakan bahwa *body shaming* adalah pernyataan dan sikap yang tidak pantas terhadap ukuran tubuh atau berat badan orang lain.¹⁸

Mengomentari dan menjelek-jelekkkan penampilan fisik seseorang dikenal sebagai *body shaming*. Perilaku ini sebanding dengan *bullying*. Ada berbagai alasan mengapa orang melakukan *body shaming*, mulai dari ingin membuat orang tertawa, menjadi lucu, hingga benar-benar menghina.¹⁹

Body shaming atau mengomentari kekurangan dari fisik orang lain dapat dikategorikan dalam perundungan secara verbal atau lewat kata-kata. Secara sederhana, *body shaming* dapat diartikan sebagai sikap atau perilaku yang negatif

¹⁷ Luna Dolazel. *The Body and Shame Phenomenology, Feminism, and the Socially Shaped Body*. (New York : Lexington Books, 2015), hlm 103

¹⁸ Aminudin, Karyanti. *Cyberbullying and Body Shaming*. (Yogyakarta : K-Media, 2019), hal 82

¹⁹ Widiyarti Yayuk. *Dampak Mom Shaming dan Body Shaming dan Cara Mengatasinya*. (Jakarta : Tempo Publishing, 2022), hal 54.

terhadap berat badan, ukuran tubuh dan penampilan seseorang. Kamus psikologi mendefinisikan *body image* atau "citra tubuh" sebagai pandangan seseorang tentang bagaimana mereka terlihat di hadapan orang lain. Istilah "*body shaming*" merujuk pada konsep citra tubuh. Tingkat kepercayaan diri seseorang jelas sangat mempengaruhi *body image* ini..²⁰

2. Jenis Body Shaming

a. Fat Shaming

Fat shaming adalah komentar negatif terhadap orang-orang yang memiliki badan gemuk atau plus size.

b. Skinny Thin Shaming

Skinny Thin Shaming ini adalah kebalikan dari fat shaming tetapi memiliki dampak negatif yang sama. Bentuk *body shaming* ini lebih diarahkan kepada perempuan, seperti dengan mempermalukan seseorang yang memiliki badan yang kurus atau terlalu kurus.

c. Rambut Tubuh/ Tubuh Berbulu

Bentuk *body shaming* ini yaitu dengan menghina seseorang yang memiliki rambut-rambut berlebih di tubuh, seperti rambut di kaki, di tangan bahkan di wajah. Terlebih pada perempuan akan dianggap tidak menarik apabila mempunyai tubuh yang berbulu.

²⁰ Fauzia Tri, Lintang Ratry. *Memahami Pengalaman Body Shaming Pada Remaja Perempuan*. (Diponegoro : Universitas Diponegoro, 2019).

d. Warna Kulit

Bentuk *body shaming* dengan mengomentari warna kulit juga banyak terjadi, seperti warna kulit yang terlalu terang atau terlalu gelap.

e. Tinggi Badan

Celaan fisik yang berhubungan dengan tinggi badan juga termasuk jenis *body shaming*. *Body shaming* ini sangat populer setelah tinggi badan. Seringkali celaan yang berkaitan dengan tinggi badan diatami oleh pria²¹

1. Dampak Body Shaming

Body shaming sering terjadi di kehidupan sehari-hari. Mengomentari tubuh yang tidak ideal disebut *body shaming*. Kadang-kadang kita berkomentar tanpa mempertimbangkan perasaan korban hanya karena tubuhnya tidak ideal. Sebenarnya, akibat dari *body shaming* banyak orang telah berkorban untuk merubah bentuk tubuh mereka.

Pada akhirnya, korban *body shaming* mengalami gangguan psikologis karena mengalami tekanan batin karena merasa tidak sesuai dengan keadaan. Menurut penelitian, citra tubuh adalah evaluasi seseorang terhadap penampilan fisiknya, yang mencakup pemikiran atau perasaan tentang penampilan tubuhnya, yang menyebabkan perilaku. Karena masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, para remaja adalah subjek yang paling sering

²¹ Fauzia Tri, Lintang Ratry. *Memahami Pengalaman Body Shaming Pada Remaja Perempuan*. (Diponegoro : Universitas Diponegoro, 2019).

mengalami body shaming dalam penelitian. Remaja juga mengalami banyak perubahan selama periode ini..

Dalam penelitian sebelumnya ada beberapa penelitian yang menjelaskan bagaimana dampak dari *body shaming* yaitu seperti gangguan makan, korban mengalami gangguan makan karena korban merasa tidak percaya diri. Akibat dari perkataan yang dikatakan oleh orang lain yang menganggap bahwa bentuk tubuh yang dimilikinya tidak ideal.²² Dalam penelitian selanjutnya adalah tentang *Bullying* dimana dalam penelitian ini juga dijelaskan macam-macam *bullying* yang memiliki kaitan dengan *body shaming* karna ada beberapa penjelasan tentang bentuk-bentuk *bullying* seperti kontak fisik, kontak verbal dan kontak lainnya. *Body shaming* merupakan suatu kasus yang sudah cukup lama terjadi di belahan dunia bagian barat. *Body shaming* ini juga menyebabkan individu yang mengalaminya menjadi lebih sensitive terhadap penolakan yang terjadi ketika kita lebih memperhatikan tubuhnya karna tidak sesuai dengan standar ideal masyarakat.

Body shaming juga memberikan dampak *negative* pada kehidupan sosial di lingkungan remaja apabila tidak ada penanganan atau hukum yang berlaku bagi perilaku kekerasan seksual, khususnya *body shaming*. Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin membahas mengenai dampak dari pengalaman *body shaming* yang terjadi pada perempuan.

²² Samosir, Putri Triana, Devi dan Sawitri, Ratna Dian. *Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Pengungkapan Diri Pada Remaja Awal Kelas VII*. Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro. 2015.

2. Aspek-aspek Body Shaming

Body shame merupakan perasaan malu yang khusus pada kondisi tubuh individu. Aspek dari *body shaming* meliputi :

a. Komponen kognitif sosial atau eksternal

Komponen kognitif sosial mengacu pada pemikiran dari orang lain yang menilai sebagai seseorang yang rendah maupun kurang baik sehingga mengakibatkan memandang dirinya rendah.

b. Komponen mengenai evaluasi diri yang berasal dari dalam

Pada komponen ini mengacu pada pandangan buruk terhadap diri sendiri yang berasal dari pemikiran negatif mengenai diri. Hal ini juga didasari pada kritikan yang menyerang dengan kata-kata yang merendahkan diri sehingga hal tersebut mengakibatkan menurunnya kepercayaan diri dan menanamkan pemikiran malu dari dalam diri.

c. Komponen Emosi

Emosi yang terdapat dalam perasaan malu meliputi perasaan cemas, marah, dan muak terhadap diri sendiri. Hal ini disebabkan dari pemikiran negatif atas dirinya dan ketidakmampuan mengikuti standar yang ada dari lingkungan.

d. Komponen Perilaku

Perasaan malu memiliki kecenderungan untuk menghindar dari lingkungan sekitarnya karena terdapat perasaan tidak nyaman yang timbul dari pandangan rendah dari orang lain serta merasa terancam di lingkungannya.²³

²³ Gilbert, P., & Miles, J. (2002). *Body Shame Conceptualisation, Research, and Treatment* (J. M. Paul Gilbert (ed.); 1st ed.). Brunner- Routledge