

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. *Body Image*

##### 1. Pengertian *Body Image*

Grogan mendefinisikan *body image* sebagai persepsi, pikiran dan perasaan seseorang tentang tubuhnya.<sup>1</sup> Menurut Thompson dkk, *body image* secara luas dapat didefinisikan sebagai evaluasi subjektif penampilan seseorang, berbeda dengan daya tarik fisik, yang merupakan penilaian penampilan eksternal atau objektif.<sup>2</sup>

Lebih lanjut, Silder (dalam Grogan, 1999) mengartikan *body image* sebagai *The picture of our on body which we form in our mind, that is to say, the way which the body appears to ourselves*. Gambaran mengenai tubuh seseorang yang terbentuk dalam pikiran individu itu sendiri, atau dengan kata lain gambaran individu menurut undividu itu sendiri disebut *body image*. Sedangkan menurut Cash bahwa *body image* merupakan persepsi, kepercayaan, pemikiran, perasaan, dan perilaku seseorang tentang tubuhnya sendiri dan mencakup satu tubuh yang berhubungan, persepsi diri dan sikap diri seseorang.<sup>3</sup>

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa *body image* merupakan perasaan, sikap, dan evaluasi yang dimiliki seseorang

---

<sup>1</sup> Sarah Grogan, *Understanding Body Dissatisfaction In Men, Women And Children* (New York: Routledge, 1999),1.

<sup>2</sup> J. Kevin Thompson Linda Smolak, *Body Image, Eating Disorders And Obesity In Youth: Assessment, Prevention, And Treatment* (Washington DC: American Psychological Association, 2009),4.

<sup>3</sup> Cash Dan Pruzinsky, *Body Image*.,56.

terhadap dirinya berupa bentuk tubuh, dan ukuran tubuh yang mengarah pada penampilan fisik dan bagaimana seseorang mempersepsi dirinya.

## 2. Dimensi *Body Image*

Penelitian-penelitian yang terdahulu mengenai *body image* pada umumnya menggunakan *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) yang dikemukakan oleh Cash (2002).<sup>4</sup> Menurut Cash terdapat lima dimensi dalam pengukuran *body image* yaitu:<sup>5</sup>

### a. Evaluasi penampilan

Mengukur perasaan menarik atau tidak menarik, kepuasan atau ketidakpuasan yang secara intrinsic terkait pada kebahagiaan atau ketidakbahagiaan, kenyamanan terhadap penampilan secara keseluruhan.

### b. Orientasi penampilan

Mengukur banyaknya usaha yang dilakukan individu untuk memperbaiki serta meningkatkan penampilan dirinya.

### c. Kepuasan area tubuh

Mengukur kepuasan atau ketidakpuasan individu terhadap area-area tubuh tertentu. Adapun area-area tersebut adalah wajah, rambut, tubuh bagian bawah (pantat, paha, pinggul, kaki), tubuh

---

<sup>4</sup> Nur Lailatul Husna, " Hubungan Antara Body Image Dengan Perilaku Diet" Skripsi (diterbitkan), (semarang: Universitas negeri semarang),22.

<sup>5</sup>Thomas F. Cash, *Encyclopedia Of Body Image And Human Appearance* (London: Academic Press, 2012), 141.

bagian tengah (pinggang, perut), tampilan otot, berat ataupun tinggi badan.

d. Kecemasan menjadi gemuk

Menggambarkan kecemasan seseorang terhadap kegemukan dan keaspadaan akan berat badan yang ditampilkan melalui perilaku nyata dalam aktivitas sehari-hari seperti kecenderungan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan.

e. Pengkategorian ukuran tubuh

Mengukur bagaimana seseorang memandang dan melabel berat badannya.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan *Body Image*

Beberapa ahli menyatakan bahwa *body image* juga dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor yang mempengaruhi perkembangan *body image* menurut Cash dan Pruzinsky adalah:

a. Jenis kelamin

Menurut Cash dan Pruzinsky jenis kelamin merupakan factor yang mempengaruhi *body image*. Pada umumnya wanita lebih negative dalam memandang *body image* nya dibandingkan dengan laki-laki.

b. Media massa

Isi tayangan media sangat mempengaruhi perkembangan *body image* remaja putri, dimana media sering menggambarkan standar kecantikan wanita yang memiliki tubuh yang ideal

adalah yang bertubuh kurus. Hal ini membuat banyak remaja putri yang percaya bahwa bertubuh kurus merupakan kriteria bertubuh sehat.

Media massa mempengaruhi perkembangan *body image* remaja melalui berbagai cara yang dikaitkan dengan adanya perbandingan social, dimana remaja cenderung membandingkan diri mereka dengan model-model yang sering ditampilkan media yang dikategorikan menarik.

c. Keluarga

Orang tua merupakan model yang penting dalam proses sosialisasi sehingga mempengaruhi *body image* anak-anaknya melalui pemodelan, umpan balik dan instruksi.

d. Hubungan interpersonal

Hubungan interpersonal membuat seseorang cenderung membandingkan diri sendiri dengan orang lain dan umpan balik yang diterima mempengaruhi konsep diri seseorang termasuk bagaimana perasaan diri terhadap penampilan fisik. Hal inilah yang sering membuat seseorang cemas terhadap penampilan dan gugup ketika orang lain melakukan evaluasi. Umpan balik terhadap penampilan dan kompetisi teman sebaya dan keluarga dalam hubungan interpersonal mempengaruhi

bagaimana pandangan dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya.<sup>6</sup>

## **B. Kepercayaan Diri (*self Confidence*)**

### 1. Pengertian kepercayaan diri

Menurut Lauster 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 keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.<sup>7</sup> Kepercayaan diri bukan merupakan bakat (bawaan), melainkan kualitas mental artinya kepercayaan diri merupakan pencapaian yang dihasilkan dari proses pendidikan atau pemberdayaan.<sup>8</sup> Kepercayaan diri dapat dilatih atau dibiasakan. Menurut Hakim percaya diri merupakan keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan hidupnya yang diwujudkan dalam tingkah lakunya sehari-hari.<sup>9</sup>

---

<sup>6</sup> Thomas F. Chas Dan Thomas Pruzinsky, *Body Image A Handbook Of Theory, Research, And Clinical Practice*, 78-81.

<sup>7</sup> Peter Lauster, *Tes Kepribadian*, terj. D.H Gulo, Edisi Bahasa Indonesia 13 (Jakarta: Bumi Aksara, 2002),4.

<sup>8</sup> Sri Wahyuni, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi", *eJurnal Psikologi*, 2(1) (2014), 54.

<sup>9</sup> Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*,6.

Menurut Taylor rasa percaya diri (*self-confidence*) adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk menampilkan perilaku tertentu atau untuk mencapai target tertentu. Dengan kata lain, kepercayaan diri adalah bagaimana kita merasakan tentang diri kita sendiri, dan perilaku kita akan merefleksikan tanpa kita sadari.<sup>10</sup> Sedangkan menurut Rahmat kepercayaan diri dapat diartikan sebagai suatu kepercayaan terhadap diri sendiri yang dimiliki oleh setiap orang dalam kehidupannya serta bagaimana orang tersebut memandang dirinya secara utuh dengan mengacu pada konsep diri.<sup>11</sup>

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa percaya diri merupakan adanya sikap individu yang yakin akan kemampuan diri sendiri untuk bertindak laku sesuai dengan yang diharapkannya sebagai suatu perasaan yang yakin pada tindakannya, bertanggung jawab terhadap tindakannya dan tidak terpengaruh oleh orang lain.

---

<sup>10</sup> Ros Taylor, *Kiat-Kiat Pede Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri* (Jakarta : Gramedia Pustaka Utama, 2011)

<sup>11</sup> Jalaludin Rahmat, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: Remaja Rosda Karya,2000),109

## 2. Aspek-aspek kepercayaan diri

Menurut Lauster orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif adalah sebagai berikut:<sup>12</sup>

- a. Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif anak tentang dirinya bahwa anak mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.
- b. Optimis yaitu sikap positif anak yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuannya.
- c. Obyektif yaitu anak yang percaya diri memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
- d. Bertanggung jawab yaitu kesediaan anak untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- e. Rasional yaitu analisa terhadap sesuatu masalah, sesuatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

## 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri individu

Terdapat beberapa factor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang antara lain:<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup> Nur Ghufon, M dan Rini Risnawati, S., *Teori-teori Psikologi* (Jogyakarta: ArRuzz Media, 2012), 36.

<sup>13</sup> Ghufon & Rini, *Teori-teori Psikologi*, 37-38.

a. Konsep diri

Menurut Anthony (dalam Ghufron & Rini) terbentuknya kepercayaan diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil intreraksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

b. Harga diri

Konsep diri yang akan positif akan membentuk harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Santoso berpendapat bahwa tingkat harga diri seseorang akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.

c. Pengalaman

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

d. Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut tergantung dan berada dibawah kekuasaan orang lain yang lebih pandai darinya. Sebaliknya, orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memiliki tingkat



kepercayaan diri yang lebih dibandingkan yang berpendidikan rendah.

Sedangkan menurut Angelis, beberapa factor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang antara lain:<sup>14</sup>

a. Kemampuan pribadi

Rasa percaya diri hanya timbul pada saat seseorang mengerjakan sesuatu yang memang mampu dilakukan.

b. Keberhasilan seseorang

Keberhasilan seseorang ketika mendapatkan apa yang selama ini diharapkan dan di cita-citakan akan memperkuat timbulnya rasa percaya diri.

c. Keinginan

Ketika seseorang menghendaki sesuatu maka orang tersebut akan belajar dari kesalahan yang telah diperbuat untuk mendapatkannya.

d. Tekad yang kuat

Rasa percaya diri yang dating ketika seseorang memiliki tekad yang kuat untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

---

<sup>14</sup> Barbara Angelis, *Percaya Diri* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2003), 4.

## C. Remaja

### 1. Pengertian Remaja

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin (*adolescere*) (kata bendanya, *adolescentia* yang berarti remaja) yang berarti "tumbuh" atau "tumbuh menjadi dewasa".<sup>15</sup> Chaplin mengatakan bahwa *adolescence* merupakan masa remaja yaitu periode antar pubertas dengan masa dewasa.<sup>16</sup>

Lebih lanjut, Santrock mengatakan bahwa remaja diartikan sebagai periode transisi perkembangan antara anak-anak dan dewasa yang meliputi perubahan biologis, kognitif dan social emosi.<sup>17</sup> Sedangkan Piaget (dalam Hurlock) mengemukakan bahwa secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa.<sup>18</sup>

WHO (*World Health*) memberikan definisi tentang remaja yang lebih bersifat konseptual. Dalam definisi tersebut dikemukakan 3 (tiga) kriteria, yaitu biologis, psikologis dan social ekonomi, sehingga secara lengkap definisi tersebut berbunyi sebagai berikut.<sup>19</sup> Remaja adalah suatu masa dimana ketika:

---

<sup>15</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Penerbit Erlangga), Edisi 5: 206.

<sup>16</sup> J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*. Penerjema Kartini Kartono (Jakarta : Raja Grafindo Persada,1997) Cet 1.

<sup>17</sup>J. W Santrock, *Perkembangan Remaja* (Jakarta: Erlangga, 1998)

<sup>18</sup> Hurlock, *Psikologi Perkembang.*, 206.

<sup>19</sup> Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006), 8.

- a. Individu berkembang dari saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat individu mencapai kematangan seksual.
- b. Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa.
- c. Terjadi peralihan dari ketergantungan social ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relative lebih mandiri.

Umumnya, masa remaja berlangsung sekitar umur 13 tahun sampai umur 18 tahun, yaitu masa anak duduk dibangku sekolah menengah. masa ini biasanya dirasakan sebagai masa sulit, baik bagi remaja itu sendiri maupun bagi keluarga, atau lingkungannya.<sup>20</sup>

Menurut Calon (dalam Monks, 2001), masa remaja menunjukkan dengan jelas sifat-sifat masa transisi atau peralihan, karena remaja belum memperoleh status orang dewasa, tetapi tidak lagi memiliki status anak-anak.<sup>21</sup> Hurlock mengatakan bahwa awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13/14 tahun sampai 16/17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16/17 sampai 18, yaitu usia matang secara hukum.<sup>22</sup> Sedangkan Mappiare (dalam Mubin & Cahyadi, 2006), mengatakn bahwa masa remaja berlangsung antara

---

<sup>20</sup>M Ali, *Psikologi Remaja* (Jakarta: Bumi Aksara, 2004)

<sup>21</sup> F. J Monks dkk, *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya* (Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada Press, 2001)

<sup>22</sup> Hurlock, *Psikologi Perkembangan.*, 206.

usia 12 sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai 22 tahun bagi pria.<sup>23</sup>

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa remaja adalah periode transisi perkembangan antara anak-anak dan dewasa yang meliputi perubahan biologis, kognitif, dan social ekonomi yang dimulai dari usia 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai 22 tahun bagi pria.

## 2. Pembagian masa remaja.

Hurlock membagi masa remaja menjadi 3 (tiga) yaitu, pra remaja remaja awal , dan remaja akhir.<sup>24</sup>

- a. Praremaja (usia 11/12-13/14 tahun), merupakan fase yang relative pendek. Fase ini sering disebut fase negative, yaitu fase fase yang sukar untuk anak dan orang tua. Pada fase ini perkembangan fungsi-fungsi tubuh dan seks mulai berkembang.
- b. Remaja awal (usia 13/14-17 tahun). Pada fase ini terjadi perubahan fisik yang sangat cepat dan mencapai puncaknya. Juga terjadi ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam hal jug mencari identitas diri dan hubungan social yang berubah.
- c. Remaja lanjut (usia 17-20/21 tahun). pada fase ini adanya keinginan untuk selalu menjadi pusat perhatian, ingin menonjolkan diri, idealis, mempunyai cita-cita tinggi, bersemangat dan mem[unyai

---

<sup>23</sup> Mubin Dan Ani Cahyadi, *Psikologi Perkembangan* (Ciputat: Quantum Teaching)

<sup>24</sup> Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung, Pustaka Setia, 2003), 34.

energy yang besar. Serta ingin memantapkan identitas diri dan ingin mencapai ketidaktergantungan emosional.

Sementara itu pendapat Konopka dan Ingersoll (dalam Hurlock, 2004) mengatakan bahwa secara umum masa remaja dibagi menjadi 3 bagian yaitu sebagai berikut:<sup>25</sup>

- a. Masa remaja awal (usia 12 - 1 tahun). Pada masa ini mulai meninggalkan perannya sebagai anak-anak dan berusaha mengembangkan diri sebagai individu yang unik dan tidak tergantung pada orang tua.
- b. Masa remaja pertengahan (usia 15 - 18 tahun). Masa ini ditandai dengan berkembangnya kemampuan berfikir yang baru. Teman sebaya memiliki peran yang penting. Pada masa ini remaja juga mengembangkan kematangan tingkah laku, belajar membuat keputusan sendiri dan penerimaan dari lawan jenis menjadi penting bagi individu.
- c. Masa remaja akhir (usia 19 - 21 tahun). Masa ditandai oleh persiapan akhir untuk memasuki peran-peran orang dewasa. Keinginan yang kuat untuk menjadi matang dan diterima dalam kelompok teman sebaya dan diterima orang dewasa.

Sedangkan menurut Santrock bahwa masa remaja dimulai sekitar pada usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir sekitar usia 18 hingga 22 tahun. Individu yang tergolong remaja akhir cenderung

---

<sup>25</sup> Hendrianti Agustiani, *psikologi Perkembangan*, (Bandung: Refika Aditama, 2006), 29.

berada dalam keadaan labil dan emosional karena mengalami banyak perubahan-perubahan yang berlangsung cepat.<sup>26</sup>

### 3. Kriteria fisik ideal pada remaja

Memiliki tubuh yang ideal seperti berat badan dan tinggi badan yang ideal merupakan dambaan tiap orang terlebih oleh remaja dan cara mendapatkannya pun bukan suatu perkara yang mudah. Dengan memiliki tinggi badan dan berat badan yang ideal dapat meningkatkan rasa percaya diri.

Berikut adalah tabel kriteria fisik ideal pada remaja:<sup>27</sup>

**Tabel 2.1**

Usia	Laki-Laki		Perempuan	
	Berat Badan	Tinggi Badan	Berat Badan	Tinggi Badan
13 Tahun	46 kg	156cm	46 kg	157 cm
14 Tahun	51 kg	164 cm	50 kg	161 cm
15 Tahun	57 kg	170 cm	52 kg	162 cm
16 Tahun	61 kg	174 cm	54 kg	163 cm
17 Tahun	65 kg	175 cm	55 kg	164 cm

## D. Body Image dalam Psikologi Islam

Tidak dipungkiri seseorang sering sekali merasakan perasaan *insecure* seperti melihat gaya tampilan mereka atau apapun yang terlihat di depan mata mereka yang dianggap dan rasa sangat tidak bagus bahkan

<sup>26</sup> Ifdil & Ilyas, "Hubungan Body Image Dengan..",107.

<sup>27</sup> Atifa Adlina, *Tahapan Perkembangan Remaja*, Hello Sehat, <https://hellosehat.com/parenting/remaja/tinggi-dan-berat-normal-remaja-awal/>, 21 Juni 2020, Diakses Pada Tanggal 22 Juli 2020.

mereka merasa itu adalah kekurangan. Disisi lain orang lain yang melihat hal tersebut tidak begitu peduli bahkan tidak mempermasalahkan hal tersebut.

Tipe *body image* ada dua yaitu, *body image* positif dan negatif. *Body image* positif mereka merasa puas atas apa yang ia miliki walaupun yang mereka miliki terkadang tidak sesuai standar kecantikan yang beredar dimasyarakat. *Body image* positif sikap mereka lebih menghargai tubuh mereka dan memiliki rasa bersyukur sehingga menimbulkan rasa percaya diri yang stabil. Berbeda dengan *body image* negatif, orang yang memiliki *body image* negatif lebih berbahaya karena mereka cenderung tidak mensyukuri atas apa yang mereka miliki. Orang-orang yang memiliki sifat ini seringkali berkeinginan untuk mengubah beberapa bagian bentuk tubuh hingga mereka merasa puas dengan keinginan dan harapan yang mereka impikan. Bahkan dari *body image* negatif ini membuat mereka merasa depresi yang menyebabkan mereka *minder* di depan teman atau sekeliling mereka. Sikap mereka yang terlalu kritis dalam menilai dirinya sendiri. Orang yang mengalami tipe ini cenderung merasa resah pada diri mereka. bahkan mereka merasakan bahwa dirinya tidak seberuntung orang lain.<sup>28</sup>

*Body image* menyerang siapa saja baik itu laki-laki maupun perempuan, baik yang muda maupun yang tua bisa terkena *body image*.

Cara pandang yang dimiliki oleh individu berbeda dengan cara pandang

---

<sup>28</sup> Yunzil Aenul Ismi, *Body Image Dalam Pandangan Islam*, Media Mahasiswa Indonesia, <https://mahasiswaindonesia.id/body-image-dalam-pandangan-islam/>, 2 Juni 2020, Diakses Pada Tanggal 22 Juli 2020.

yang dimiliki oleh individu lain. Ukuran standar kecantikan sebenarnya tidak ada, hanya saja maraknya standar kecantikan yang ada di masyarakat dengan kriteria yang memiliki kulit mulus, putih, badan tinggi dan ideal membuat seseorang merasa minder dengan adanya kriteria tersebut.

Faktor pendorong adanya *body image* yaitu, lingkungan, teman sebaya, keluarga, dan media massa. Standar nilai ideal kecantikan dari media massa bersifat subjektif dan berubah-ubah seiring berjalannya waktu sesuai dengan *trend* dan budaya sehingga dikhawatirkan ketidakpuasan citra tubuh akan terus meningkat karena seseorang tidak akan pernah puas dan akan terus mengejar standar nilai ideal tersebut. Padahal standar nilai yang tidak akan pernah berubah adalah standar nilai agama. Di dalam hukum Islam terkandung nilai-nilai fitriah yang abadi dan bertumpu pada nilai-nilai yang solid tidak akan berubah dan tidak akan di ubah yaitu meliputi Alquran dan *as-sunnah*.<sup>29</sup>

Agama Islam adalah agama yang paling sempurna. Segala hal telah diatur sedemikian rupa dengan jelas ketentuan dan hukumnya secara mutlak. Glock dan Stark (dalam Ancok & Suroso, 2005) menyebutkan bahwa agama merupakan sistem simbol, sistem keyakinan, sistem nilai, dan sistem yang mengarahkan perilaku sesuai ajaran agama, yang dihayati dalam rangka beribadah kepada Allah (*ultimate meaning*).<sup>30</sup>

---

<sup>29</sup> Amrullah Ahmad, *Dimensi Hukum Islam Dan Sistem Hukum Nasional* (Jakarta: Gema Insani Press, 2006).

<sup>30</sup> Djamaluddin Ancok Dan Fuad Nansori, *Psikologi Islam Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005).



Ancok dan Suroso (2005) menyebutkan religiusitas atau keberagamaan tidak hanya diwujudkan saat individu melakukan ritual peribadahan saja, tapi juga saat individu melakukan kegiatan sehari-hari yang didorong oleh kekuatan supranatural, baik kegiatan yang tampak atau dapat dilihat maupun kegiatan yang tidak tampak atau terjadi didalam hati. Berdasarkan teori tersebut seharusnya agama (*religion*) sebagai sistem nilai dapat menjadi pertahanan yang mampu membatasi diri dari pengaruh negatif standar kecantikan. Apabila seseorang telah menjadikan agama sebagai suatu keyakinan yang benar-benar dimaknai.<sup>31</sup>

Berbagai keprihatinan akan tubuh yang dihadapi remaja merupakan lanjutan dari pelbagai keprihatinan diri yang dialami pada masa remaja, dan pada awal tahun-tahun remaja didasarkan pada kondisi-kondisi yang masih berlaku. Kesadaran akan adanya reaksi sosial terhadap berbagai bentuk tubuh yang menyebabkan remaja prihatin akan pertumbuhan tubuhnya yang tidak sesuai dengan standar budaya yang berlaku.<sup>32</sup>

Keprihatinan timbul karena adanya kesadaran bahwa daya tarik fisik memiliki peranan yang penting dalam hubungan sosial. Remaja lebih menyadari bahwa memiliki fisik yang menarik biasaya akan diperlakukan dengan baik dibandingkan dengan mereka yang kurang menarik. Sehingga

---

<sup>31</sup> Ibid

<sup>32</sup> Hurlock, *Psikologi Perkembangan.*, 211-212.

mereka yang merasa kurang menarik akan mencari jalan untuk memperbaiki penampilan fisik mereka.<sup>33</sup>

### **E. Hubungan Antara *Body Image* Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja**

Grogan dalam bukunya yang berjudul *Body Image: Understanding Dissatisfaction In Men, Women and Children* mendefinisikan *body image* sebagai persepsi, pikiran dan perasaan seseorang tentang tubuhnya.<sup>34</sup> Sedangkan menurut Shilder *body image* adalah gambaran mengenai tubuh seseorang yang terbentuk dalam pikiran individu itu sendiri, atau dengan kata lain gambaran individu menurut individu itu sendiri.<sup>35</sup>

Menurut Burton dan Platts kepercayaan diri adalah kemampuan untuk mengambil tindakan yang tepat dan efektif dalam situasi apa pun, betapapun menantang bagi anda atau orang lain.<sup>36</sup>

Masa remaja adalah waktu yang penting dalam kehidupan individu karena menandakan transisi dari masa kanak-kanak sampai dewasa. Bagi remaja putri, berbagai perubahan tubuh dan sosial terjadi selama dan setelah pubertas yang dapat sangat mempengaruhi citra tubuh mereka. Kehidupan masa remaja banyak terjadi perubahan, antara lain meningginya emosi, perubahan fisik, minat dan sikap. Salah satu perubahan yang paling menonjol adalah perubahan fisik. Pertumbuhan

---

<sup>33</sup> Ibid, 212

<sup>34</sup> Grogan, *body image.*, 3.

<sup>35</sup> Ibid.

<sup>36</sup> Burton & Platts, *Building Confidence* .,10.

fisik yang dialami remaja terkadang kurang ideal sehingga mendorong remaja melakukan berbagai cara untuk membuat penampilan fisiknya menjadi ideal.

Konsep *body image* umumnya dianggap multidimensional. Misalnya, elemen dasar citra tubuh adalah bagaimana seseorang memandang tubuh seseorang dan seberapa akurat atau menyimpang persepsi, dibandingkan dengan standar objektif. Individu dapat menganggap diri mereka lebih besar atau lebih kecil dari mereka, atau hanya memperhatikan bagian-bagian tertentu dari tubuh mereka melalui persepsi selektif. Elemen tubuh lebih lanjut mencakup kognisi (yaitu, pikiran) yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, seperti "tubuh saya terlalu besar" atau "Hidung saya berbentuk sangat buruk." Selain persepsi dan pemikiran ini, citra tubuh juga melibatkan perasaan atau emosi tentang tubuh seseorang, seperti merasa bangga, malu, puas, tidak puas, atau tertekan. Ketidakpuasan tubuh muncul saat persepsi seseorang terhadap tubuhnya terlepas dari tubuh yang diinginkannya, dan perbedaan ini dianggap penting baginya.<sup>37</sup>

Citra tubuh atau *body image* yang dimiliki oleh remaja memberikan berbagai dampak, salah satunya adalah kepercayaan diri. Setiap individu memiliki taraf kepercayaan diri yang berbeda-beda, sebagian individu ada yang penuh dengan rasa percaya diri, sedangkan individu yang lain merasa kurang percaya diri. Remaja yang kurang percaya diri akan merasa tidak berharga, tidak ada artinya dan merasa

---

<sup>37</sup> Cash, *Encyclopedia Of Body Image*.,187.

kecil jika menghadapi tindakan dari orang lain. Remaja yang percaya diri akan menjadi lebih mudah bergaul, lebih mudah mengontrol perilakunya dan akan lebih mudah menikmati hidup.

Penampilan fisik secara konsisten berhubungan sangat kuat dengan rasa percaya diri secara umum, kemudian diikuti penerimaan sosial dan teman sebaya. Sebagai makhluk sosial seseorang tidak dapat menghindari diri dari masyarakat ataupun berhubungan dengan orang lain. Oleh karena itu salah satu faktor penting yang perlu dimiliki seseorang adalah rasa percaya diri yang tinggi agar dapat diterima oleh lingkungannya sehingga individu tidak takut untuk memulai suatu hubungan dengan orang. Penilaian terhadap dirinya sendiri akan mempengaruhi proses berfikir, perasaan, keinginan, nilai, maupun tujuan hidupnya.

Satu dari hal yang menunjang kepercayaan diri seorang individu adalah penampilan fisik mereka terlebih pada remaja, mereka akan menjadi lebih tidak puas terhadap tubuhnya dikarenakan mereka tidak puas terhadap bentuk atau ukuran tubuh yang dimilikinya.

Perubahan masa pubertas dan kematangan seksual sering membuat remaja merasa kebingungan dan memperhatikan dengan seksama tubuh mereka apalagi diusia remaja mereka lebih rentan untuk membangun citra tubuh yang baik. Sehingga rasa percaya diri berbanding terbalik dengan ketidakpuasan seseorang dengan citra tubuhnya sehingga orang dengan ketidakpuasan yang besar terhadap citra tubuhnya mempunyai rasa percaya diri yang lebih rendah, sedangkan orang yang memiliki

ketidakpuasan yang rendah terhadap citra tubuhnya mempunyai rasa percaya diri yang tinggi.