

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Body Dissatisfaction

1. Pengertian Body Dissatisfaction

Menurut Grogan, ketidakpuasan tubuh atau *body dissatisfaction* diartikan sebagai pikiran dan perasaan negatif seseorang pada tubuhnya. Menurut Cooper dan Fairbum, *body dissatisfaction* merupakan penilaian individu terhadap persepsi dirinya sendiri pada citra tubuh jika dibandingkan dengan orang lain, orientasi citra tubuh yang berlebihan, persepsi diri terhadap tubuh, dan perubahan tubuh yang drastis. Rosen dan Reiter menyebutkan bahwa *body dissatisfaction* ialah keterpakuan dengan penilaian negatif pada bentuk tubuh seseorang dan perasaan malu terhadap fisiknya saat berada di lingkungan sosial.

Dari beberapa pengertian yang sudah di jelaskan diatas dapat di tarik kesimpulan bahwa *body dissatisfaction* adalah ketidakpuasan diri pada bentuk tubuh yang dimiliki sehingga menimbulkan rasa negatif karena telah memacu tubuh berlebihan untuk memenuhi tubuh ideal yang di idamkan.sehingga terbentuk sikap penarikan diri saat berada di lingkungan sosial.

Citra tubuh atau *body image* serta sejauh mana keinginan seseorang untuk menjadi menarik sangat subjektif dan dipengaruhi oleh cara kita menafsirkan dunia kita. Literatur tentang citra tubuh sangat luas dan penuh pemikiran. Hal yang memungkinkan untuk membuat penasaran adalah tumpang tindihnya yang cukup besar dengan literatur tentang rasa malu terhadap tubuh. Banyak literatur tentang citra tubuh atau *body image* yang membahas mengenai *body dissatisfaction*. Lebih sulit untuk menemukan data tentang orang-orang yang bahagia dengan penampilan

mereka dibandingkan mereka yang tidak.²⁷

2. Faktor Penyebab Body Dissatisfaction

Kepribadian dan ciri fisik masing-masing mempengaruhi citra tubuh atau *body image*. Orang dewasa bereaksi lebih baik terhadap anak-anak yang lucu, sedangkan anak yang mengalami obesitas lebih sering di tolak dan diejek. Namun, para peneliti mencatat bahwa harga diri yang sehat memberikan “ketahanan” terhadap ejekan tersebut, namun mereka yang memiliki harga diri rendah dan kurangnya dukungan sosial menjadi lebih rentan untuk tumbang. Penelitian Yamamia menunjukkan bahwa paparan gambar model yang kurus selama 5 menit dapat meningkatkan *body dissatisfaction*. Namun tidak semua wanita seperti itu. Mereka yang memiliki harga diri tinggi dapat melawan timbulnya *body dissatisfaction*. Pengamatan tersebut masuk akal karena harga diri dan ketahanan dapat menjadi penawar *body dissatisfaction*.²⁸

Selama masa remaja peran orang tua menjadi sangat berpengaruh karena mereka memberikan contoh kebiasaan makan yang baik atau buruk dan pentingnya kesempurnaan fisik. Penelitian terhadap remaja perempuan mencatat adanya faktor penting yang menyertai yaitu harga diri, depresi, dan *perfeksionisme*. Semakin banyak anak perempuan yang berfokus pada tubuh, semakin besar kemungkinan mereka mengalami depresi. Anak-anak belajar untuk mencerminkan rasa ketidakpuasan orang tuanya terhadap tubuh mereka dan menjadikan hal tersebut sebagai rasa ketidakpuasan bagi mereka. Kritik orang tua terhadap berat badan atau bentuk tubuh anak berdampak pada *body dissatisfaction* dan dapat menciptakan ikatan rasa malu terhadap tubuh yang dapat bertahan hingga dewasa.²⁹

²⁷ Constantian, *Childhood Abuse, Body Shame, And Addictive Plastic Surgery*, h.104.

²⁸ Constantian, h.108.

²⁹ Constantian, h.112.

Hubungan citra tubuh dengan harga diri sangat bervariasi. Literatur menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* dikaitkan pada rendahnya harga diri baik pada pria maupun perempuan. *Body dissatisfaction* dapat di prediksi dari melalui harga diri individu, godaan terhadap berat badan, dan perbandingan dengan ideal tubuh yang ada di media. Individu yang sangat sensitif mengembangkan konsep-konsep penting tentang penampilan mereka. Teori ketidaksesuaian diri mengusulkan bahwa perbedaan apapun antara citra tubuh seseorang dan pengaruh media dapat menciptakan kerentanan kronis, *body dissatisfaction*, dan depresi.³⁰

Menurut asumsi dasar model kontemporer faktor penentu hubungan antara citra tubuh atau *body dissatisfaction* dan perkembangan perilaku makan beresiko (restriktif, impulsif, bulimia) bersifat *multifaktorial*.³¹ Literatur menekankan peran harga diri dalam membentuk *body dissatisfaction*. Berat badan, tubuh kurus, dan bentuk tubuh ideal menjadi standar harga diri. Pengaruh norma keluarga yang terinternalisasi dan ikatan emosional dengan orang tua terhadap *body image* atau citra tubuh ditunjukkan oleh teori kognitif kontemporer dan psikoanalisis.³²

Meskipun berat badan merupakan aspek penting dari identitas laki-laki, hal ini juga tidak bisa di hindari dari perempuan. Bagi perempuan berat badan adalah penanda utama tempat dan kekuasaan serta faktor penentu seberapa muda perempuan mulai memahami diri mereka sendiri, karena hal ini membentuk cara orang lain memperlakukan mereka. Dalam konteks perempuan yang merupakan konsumen setia informasi kesehatan dan tubuh, majalah perempuan merupakan sarana penting untuk menyebarkan kepekaan *pasca-feminis*, serta menyebarkan

³⁰ Constantian, h.115.

³¹ Bernadetta Izydorczyk, *Body Image in Eating Disorders: Clinical Diagnosis and Integrative Approach to Psychological Treatment*, 1 ed. (London: Routledge, 2021), h.8, <https://doi.org/10.4324/9781003251088>.

³² Izydorczyk, h.30.

body dissatisfaction dan kecemasan terhadap tubuh atau *anxiety*.³³

Rauscher, Kauer, dan Wilson menggambarkan program yang berfokus pada peningkatan kepuasan tubuh dan kesejahteraan psikologis sebagai respon terhadap penelitian yang menunjukkan *body dissatisfaction* menjadi faktor risiko obesitas. Oleh karena itu, meski program ini tampak tidak berat, namun keberadaannya didasarkan pada kepedulian terhadap beban, suatu kepedulian yang juga di reproduksi oleh para peserta program dan para pelatih yang menyediakannya. Para peneliti menyimpulkan bahwa program-program yang berfokus pada kesehatan perlu secara terang-terangan terlibat dengan bagaimana isu-isu penurunan berat badan masuk akal dalam kaitannya dengan kesehatan.³⁴

3. Bentuk *Body Dissatisfaction*

Ketertarikan terhadap estimasi ukuran tubuh dimulai pada tahun 1960an ketika Bruch menyatakan bahwa wanita penderita anoreksia menunjukkan distorsi yang nyata dalam persepsi ukuran mereka, menganggap diri mereka gemuk meskipun sangat kurus. Kita mungkin mengira bahwa wanita-wanita ini luar biasa dan mayoritas wanita mempunyai gambaran yang cukup baik tentang ukuran dan bentuk tubuh mereka. Lagipula, kita terbiasa melihat diri kita sendiri di cermin, dan membeli pakaian yang pas. Faktanya, penelitian mengenai estimasi ukuran tubuh menunjukkan bahwa sebagian besar wanita tidak mampu memperkirakan ukuran tubuh mereka secara keseluruhan dan ukuran bagian tubuh tertentu, sehingga mereka cenderung berpikir bahwa mereka lebih besar dari ukuran sebenarnya.³⁵

³³ Izydorczyk, h.40.

³⁴ Izydorczyk, h.52-53.

³⁵ Grogan, *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*, h.39.

Beberapa peneliti feminis melihat perempuan sebagai korban dari masyarakat yang mengontrol perempuan melalui tubuhnya. Pada tahun 1980-an, beberapa penulis feminis menyatakan bahwa sistem norma kecantikan memberikan cita-cita yang mustahil bagi perempuan, yang diharapkan memiliki tubuh langsing namun berpayudara besar. Cita-cita yang tidak realistis ini dipandang sebagai cara ideal untuk menempatkan perempuan pada posisi subordinat, dengan memastikan bahwa mereka mengerahkan seluruh energinya untuk menjaga tubuh mereka.³⁶

Bartky mencatat, setiap aspek pada tubuh perempuan diobjektifikasi, sehingga perempuan merasa terasing dari tubuhnya. Dia berpendapat bahwa kesenangan yang dilaporkan perempuan dalam prosedur perawatan tubuh dihasilkan dari penciptaan 'kebutuhan palsu' oleh kompleks mode kecantikan, yang menghasilkan kebutuhan itu sendiri (melalui *indoktrinasi*, manipulasi psikologis, dan penolakan otonomi), dan juga kontrol. kondisi dimana kebutuhan tersebut dapat dipenuhi. Dia berpendapat bahwa kepuasan narsistik represif yang dipromosikan oleh kompleks mode kecantikan menghalangi kenikmatan sejati pada tubuh. Dia menyarankan estetika tubuh yang revolusioner, yang memungkinkan perluasan ide keindahan dan memungkinkan tampilan tubuh dan permainan dalam dekorasi diri. Ia mempromosikan pelepasan kapasitas kita untuk menangkap keindahan dari batas sempit yang saat ini terkekang, untuk menghasilkan estetika tubuh perempuan yang dikendalikan oleh perempuan. Ia mengusulkan agar perempuan menghasilkan model kecantikan feminin yang merayakan keberagaman. Ini bisa menjadi sebuah cita-cita yang benar-benar membuat

³⁶ Grogan, h.53.

perempuan berfikir lebih baik tentang dirinya sendiri, daripada hal yang menimbulkan ketidakamanan tubuh di antara mereka yang tidak mengikuti ideal budaya arus utama yang ramping dan berwawasan luas.³⁷

Sorell dan Nowak menyatakan bahwa ekspektasi peran berinteraksi dengan usia dan gender untuk mempengaruhi penilaian daya tarik. Tanda-tanda penuaan pada pria mungkin membuat mereka terlihat “terbedakan”, sedangkan pada wanita (yang sering dinilai berdasarkan daya tarik fisik dan bukan berdasarkan kemampuan atau pengalaman) tanda-tanda penuaan mungkin dilihat secara negatif baik pada diri sendiri atau orang lain.³⁸

Ketidakpuasan muncul pada konteks dimana citra tubuh bersifat subjektif dan ditentukan secara sosial. Relativitas sosial kepuasan tubuh telah ditunjukkan dengan menggambarkan bagaimana kepuasan bervariasi menurut kelompok sosial. Data dari kelompok sosial yang berbeda menunjukkan bahwa bentuk tubuh yang sama mungkin dianggap lebih atau kurang positif tergantung pada gender dan kelompok sosial orang yang melihatnya. *Body image* seseorang tidak ditentukan pada bentuk dan ukuran nyata dari tubuh tersebut, namun oleh evaluasi subjektif orang tersebut mengenai apa artinya memiliki tubuh seperti itu dalam budaya tertentu. Penelitian telah menunjukkan secara meyakinkan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh tidak berhubungan secara logis dengan ukuran tubuh sebenarnya, sebagaimana ditentukan oleh indeks masa tubuh.³⁹

Berikut adalah beberapa gambaran yang dapat mengindikasikan tentang *Body Dissatisfaction*, antara lain adalah :

³⁷ Grogan, h.56-57.

³⁸ Grogan, h.128.

³⁹ Grogan, h.166.

a. Kelompok dengan Kepuasan Tubuh Rendah

Bukti psikologis dan sosiologis menunjukkan bahwa ada sejumlah kecil orang yang memiliki kekhawatiran yang lebih besar terhadap tubuh dibandingkan orang lain.

b. Orang yang Mengalami Gangguan Makan

Istilah gangguan makan umumnya digunakan untuk menggambarkan pola makan yang berada di luar kisaran normal, biasanya melibatkan pembatasan asupan makanan yang parah (*anoreksia nervosa*), dan makan berlebihan secara teratur diikuti dengan (membersihkan) yang biasanya ditandai dengan muntah yang disengaja tetapi terkadang menggunakan obat pencahar atau olahraga berat (*bulimia nervosa*).

c. Pelaku Diet Kronis

Diet sering kali merupakan akibat dari ketidakpuasan terhadap tubuh, terutama pada wanita, dan pelaku diet kronis dapat dianggap sebagai kelompok individu yang memiliki kepuasan tubuh yang rendah ketika mereka mulai berdiet. Faktanya, diet mungkin memiliki efek yang tidak terduga terhadap citra tubuh, harga diri, dan persepsi kontrol pelaku diet.

d. Terlalu Sering Berolahraga

Saat ini sudah menjadi tren untuk berolahraga (daripada berdiet) untuk mencoba mencapai tubuh langsing ideal dan mengurangi ketidakpuasan terhadap tubuh. Beberapa penulis berpendapat bahwa seringkali berolahraga justru dapat meningkatkan ketidakpuasan terhadap tubuh, bukan menguranginya. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang sering berolahraga berisiko mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh, keasyikan tubuh, dan 'gangguan makan', khususnya

pada kasus wanita.⁴⁰

4. Dampak *Body Dissatisfaction*

Adanya idealisme masyarakat tertentu mengakibatkan konsekuensi psikologi negatif bagi beberapa orang yang tidak memenuhi kriteria tersebut. Karena idealisme masyarakat tersebut mengarah pada *body dissatisfaction*. Akhirnya ini terdapat proses perbandingan sosial dimana perempuan membandingkan penampilan mereka dengan gambaran media yang mereka idealkan dan selalu merasa kurang. Faktor lain juga berasal dari tekanan yang dirasakan dari media sosial. Ada banyak hal yang perlu di pertimbangkan. Sejumlah bukti termasuk data dari studi penelitian bahwa variabel tersebut berhubungan dengan ketidakpuasan terhadap tubuh atau dapat disebut dengan *body dissatisfaction*.⁴¹

Program penelitian yang dilakukan Dianne Neumark Sztainer dan temannya (*Project EAT – Eating Among Teens*) pada kelompok besar remaja di berbagai etnis selama rentang waktu 5 tahun, dan didapat informasi berharga yaitu langkah-langkah yang diambil sederhana dan bersifat tunggal. Variabel penyebab *body dissatisfaction* mencakup BMI atau indeks massa tubuh, ejekan terkait berat badan oleh keluarga atau teman sebaya, kekhawatiran dan perilaku orangtua terkait berat badan, dan pola makan. Disisi lain, seringnya makan siang bersama keluarga, suasana positif yang tercipta, dan semakin sering dilakukan menjadi faktor protektif.⁴²

Adanya ketidakpuasan pada diri individu dapat menyebabkan individu merasakan tekanan, seperti menurunnya rasa percaya diri, gangguan makan seperti makan terlalu sedikit atau terlalu banyak, timbulnya *Body Dyomorphic Disorder*

⁴⁰ Grogan, h.167-177.

⁴¹ Thomas F. Cash dan Linda Smolak, *Body Image A Handbook Of Science, Practice, and Prevention*, 2 ed. (New York: The Guild Press, 2011), h.16-17.

⁴² Cash dan Smolak, h.18.

(BDD), BDD merupakan kelainan psikologis dimana seseorang menganggap tubuhnya memiliki cacat penampilan sehingga membuat dirinya merasa tidak menarik sehingga menyebabkan stress dan gangguan pada kehidupan sosialnya.⁴³

5. Dukungan Psikologis Pada Penderita Body Dissatisfaction

Berikut adalah dukungan psikologis bagi keluarga dengan menekankan pentingnya dialog dengan pasien penderita *eating disorder* atau gangguan makan yang berujung dengan *body dissatisfaction*. Aturan berikut diharapkan berguna bagi keluarga maupun penderita. Antara lain adalah :

- a. Putuskan siapa orang terbaik untuk diajak bicara mengenai *body dissatisfaction* dan perilaku makan yang membatasi atau kompulsif. Pembahasan ini harus dilakukan dengan satu orang agar penderita tidak berpikir bahwa semua orang merendahnya.
- b. Tentukan waktu saat berbicara. Pastikan tidak ada orang yang mengganggu. Tunjukkan kepedulian dan kasih sayang, jangan menghakimi. Jangan membuat tuduhan atau meluapkan amarah Anda pada penderita.
- c. Gunakan aturan negosiasi kontrak untuk pengobatan, pola makan yang benar, dan lainnya. Kita harus ingat, karena seringkali di bebani dengan tugas dan perfeksionis, penderita akan berusaha sepenuhnya mengendalikan situasi dan memenuhi semua harapan.
- d. Dalam dialog yang sedang berlangsung, bujuk penderita untuk segera memulai pengobatan. Perilaku makan yang terganggu lebih sulit di obati seiring berjalannya waktu.

⁴³ MS Guillon dan Marc Antoine Crocq, "The Relationship Between Self-Esteem and Psychiatric Disorders in Adolescents," *National Library Of Medicine* 18, no. 2 (Maret 2003): h.59-62, [https://doi.org/10.1016/s0924-9338\(03\)00002-6](https://doi.org/10.1016/s0924-9338(03)00002-6).

- e. Pastikan pengobatannya menyeluruh sejak awal. Karena secara signifikan meningkatkan efektivitasnya.
- f. Saat penderita menjalani pengobatan, jangan *over protective* dan hanya berfokus pada masalah makannya saja.
- g. Dalam percakapan sehari-hari jangan menonjolkan topik yang berkaitan dengan penampilan dan berat badan.
- h. Buat penderita merasa bahwa kepribadian dan jiwa mereka, bukan hanya tentang makanan dan pola makan. Hormati privasi mereka semaksimal mungkin.
- i. Hindari memberi saran-saran yang akan menimbulkan perasaan tidak nyaman pada penderita.
- j. Gencar memberi dukungan saat penderita mengalami kesulitan selama pengobatan berlangsung.
- k. Perlakuan adil dan tidak membedakan antara keluarga lain dengan penderita.⁴⁴

B. Konsep Diri

1. Pengertian Konsep Diri

Konsep diri mengacu pada presentasi yang rumit dari keyakinan, pandangan, dan perasaan individu tentang diri mereka. Kompleksnya pemikiran serta emosi membentuk lensa lewat mana individu memandang diri mereka antara hubungannya dengan dunia sekitar. Konsep diri merupakan gambaran yang dimiliki individu dibentuk oleh pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari lingkungan sekitar.⁴⁵

⁴⁴ Izydorczyk, *Body Image in Eating Disorders*, h.33-35.

⁴⁵ Johan Sukweenadhi dkk., *Hubungan Interpersonal* (Purbalingga: Eureka Media Aksara, 2023), h.15-16.

Konsep diri adalah bagian penting dari dalam individu dan diartikan sebagai perasaan mengenai dirinya sendiri sehingga seseorang tersebut akan dikenal sebagai individu yang mempunyai ciri khas tersendiri. Konsep diri juga penting sebagai bagian dari diri untuk memahami kebutuhan serta introspeksi pada kekurangan atau kelebihan atas diri sendiri secara objektif.⁴⁶ Tiga konsep diri meliputi dimensi pengetahuan dimana individu mempunyai wawasan pada dirinya mengenai gambaran berupa kekurangan atau kelebihan dirinya, selanjutnya diharapkan individu dapat memahami kemungkinan-kemungkinan yang terjadi padanya dimasa mendatang, ketiga tentang penilaian terkait kemampuan individu dalam menilai dirinya mengenai jati dirinya dan arah tujuan hidupnya akan menjadi apa.⁴⁷

2. Karakteristik dan Aspek Konsep Diri

Menurut Ditzfeld, Showers, dan Gecas beberapa karakteristik yang terdapat dalam konsep diri yaitu :

- a. Citra diri atau self-image, merupakan gambaran individu mengenai diri sendiri tentang fisik dan psikologisnya. Komponen yang terdapat dalam citra diri meliputi pandangan atau tanggapan tentang ukuran, bentuk tubuh dan kemampuan pada dirinya baik di masa lampau atau masa kini.
- b. Harga diri atau self-esteem, yaitu evaluasi pada diri sendiri baik positif atau negatif. Harga diri tinggi dapat menumbuhkan rasa percaya diri serta motivasi untuk mencapai tujuan hidup.
- c. Kesadaran diri atau self-awareness, kemampuan individu memahami seras mengenali kelebihan dan kekurangan dirinya. Kesadaran diri yang baik pada

⁴⁶ Jahju Hartanti, *Konsep Diri Karakteristik Berbagai Usia* (Surabaya: Universitas PGRI Adi Buana, 2018), h.1.

⁴⁷ Hartanti, h.2.

individu bisa membantunya mengambil keputusan dan memperbaiki diri dengan tepat.

- d. Ideal diri atau self-ideal, yaitu gambaran ideal terhadap individu mengenai dirinya. Ideal diri memotivasi diri sendiri agar tercapainya tujuan dan meningkatkan dirinya.
- e. Persepsi diri merupakan cara individu memandang dirinya dengan lingkungan sekitar. Cara ini dapat mempengaruhi bagaimana individu berinteraksi pada orang lain atau lingkungannya.
- f. Perasaan diri yaitu emosi atau perasaan individu mengenai dirinya. Perasaan diri yang positif bisa menumbuhkan kepercayaan diri dan harga diri individu.⁴⁸

Sedangkan aspek-aspek yang di jabarkan oleh William H. Fitts diantaranya adalah :

- a. Diri fisik, yaitu pandangan individu pada kondisi fisik, kesehatan, penampilan dan motoriknya. Semisal individu menganggap dirinya tidak cantik atau tidak menarik, hal ini berkaitan dengan diri fisik pada konsep diri.
- b. Diri keluarga, aspek ini membahas tentang adekuat individu dalam suatu keluarga sebagai anggota keluarga tersebut. Diri keluarga menjadi pandangan atau penilaian dirinya pada kedudukan dalam keluarga.
- c. Diri pribadi, yaitu kemampuan individu membayangkan identitas diri dengan berupa perasaan atau pandangan pada kepribadian individu.
- d. Diri moral-etik, merupakan pandangan individu pada dirinya yang berasal dari cermin nilai moral dan etikanya. Berkaitan dengan cara pandangan dirinya dan

⁴⁸ Sukweenadhi dkk., *Hubungan Interpersonal*, h.16.

Tuahnya, kepuasan diri pada keyakinannya pada agama dan membedakan batasan yang baik atau buruk dalam dirinya.

- e. Diri sosial, berkaitan dengan cara individu melakukan interaksi sosial melibatkan penilaian orang lain terhadap dirinya terutama terkait dengan kualitas hubungan interpersonalnya dengan lingkungan sekitar.⁴⁹

3. Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

Beberapa faktor yang mempengaruhi indikasi konsep diri yang negatif maupun positif antara lain adalah :

- a. *Self-appraisal - Viewing Self as An Object*, faktor ini memberitahukan istilah suatu pandangan individu yang menjadikannya sebagai objek komunikasi. Poin ini membahas bagaimana kesan kita pada diri sendiri.
- b. *Reaction and Response of Others*, faktor ini menunjukkan bahwa konsep diri juga di pengaruhi oleh penilaian atau pandangan dari orang lain pada diri individu. Jadi, konsep diri tidak bisa berkembang hanya dari penilaian individu sendiri.
- c. *Roles You Play – Roles You Taking*, pada faktor ini berkaitan dengan peran yang diambil individu saat berperilaku. Pemilihan ekspresi yang ditujukan pada masyarakat akan mempengaruhi pandangan mereka pada kualitas konsep diri individu.
- d. *Reference Group*, pada faktor keempat membahas mengenai kelompok rujukan, yaitu kelompok dimana individu termasuk anggota di dalamnya. Perilaku individu tidak di tentukan oleh kelompok tersebut, namun dalam proses pengembangan konsep diri, kelompok dapat memberikan penilaian dan dan

⁴⁹ Hartanti, *Konsep Diri Karakteristik Berbagai Usia*, h.4-5.

reaksi yang positif. Pengaruh pada kelompok berlaku untuk jangka waktu yang panjang.⁵⁰

C. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Percaya diri yaitu sikap positif seseorang yang mampu menarik energi positif pada dirinya sendiri serta lingkungan atau situasi yang sedang di hadapi. Timbulnya rasa percaya diri yang dimiliki oleh individu merupakan hasil dari individu yang memiliki kompetensi, rasa yakin, rasa mampu dan percaya bahwa ia bisa karena di dukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi dan harapan yang realistis pada diri sendiri.⁵¹ Percaya diri merupakan suatu keadaan saat individu merasa percaya dan mengakui kemampuannya menyelesaikan sesuatu. Rasa percaya diri tersebut dinilai berdasar pendapat pribadi dan percaya diri memegang peran penting terhadap tindakan individu dalam mengambil keputusan serta meningkatkan kualitas semangat mengerjakan sesuatu.⁵²

Menurut Lauster kepercayaan diri adalah suatu sikap keyakinan atas kemampuan individu sehingga pada tindakan yang diambil individu lebih bebas tidak merasa cemas saat melakukan hal yang sesuai keinginannya, sanggup bertanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi pada orang lain, mempunyai dorongan prestasi dan bisa mengenal kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya. Lauster menggambarkan orang yang memiliki kepercayaan diri mempunyai karakter yang gembira, optimis, toleransi tinggi, dan tidak membutuhkan dorongan dari orang lain.⁵³

⁵⁰ Hartanti, h.10-13.

⁵¹ Wenny Hulukati, *Pengenmbangan Diri Siswa SMA* (Ideas Publishing, 2016), h.1.

⁵² Muhammad Hamdan Luthfi, *Percaya Diri Itu Penting* (Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2022), h.1.

⁵³ Peter Lauster, *Tes Kepribadian* (Jakarta: Bumi Aksara, 2002), h.4.

Berdasarkan beberapa definisi percaya diri diatas dapat disimpulkan bahwa percaya diri merupakan sikap positif yang dimiliki individu sehingga dalam tindakannya individu bersikap tenang, tidak cemas karena individu yakin dan percaya pada kemampuannya melakukan sesuatu. Dengan rasa percaya diri individu dapat bertanggung jawab pada perbuatannya, mampu mengenali kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, serta terlihat ceria, optimis, dan bertoleransi tinggi.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Individu yang memiliki rasa percaya diri mempunyai sifat yakin pada diri sendiri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistis. Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah :

- a. Konsep Diri, menurut Anthony kepercayaan diri terbentuk dengan diawali oleh perkembangan konsep diri di dalam pergaulannya pada suatu kelompok. Dari hasil interaksi tersebut menyebabkan terjadinya konsep diri.
- b. Harga Diri, Santoso berpendapat bahwa tingkat harga diri seseorang mempengaruhi tingkat kepercayaan diri individu. Konsep diri positif mempengaruhi harga diri menjadi positif pula.
- c. Pengalaman, hal ini menjadi faktor timbul dan menurunnya rasa percaya diri. Anthony menyebutkan bahwa pengalaman masa lampau adalah hal penting dalam mengembangkan kepribadian yang sehat.
- d. Pendidikan, tingkat pendidikan dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri individu. Pada tingkat pendidikan yang rendah akan menyebabkan orang tersebut bergantung dan berada dibawah kuasa orang lain. Jika tingkat

pendidikan tinggi, seseorang akan mempunyai tingkat percaya diri yang lebih.⁵⁴

3. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri

Menurut Lauster kepercayaan diri yang berlebihan termasuk hal yang negatif. Hal tersebut akan menyebabkan individu tidak berhati-hati dalam bertindak dan berbuat sesuka hati dan memicu konflik dengan orang lain. Lauster berpendapat bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri positif mempunyai ciri sebagai berikut :

- a. Keyakinan kemampuan diri, yang dimaksud adalah individu memiliki sikap positif pada dirinya dan mampu dengan sungguh tentang apa yang dilakukannya.
- b. Optimis, individu yang memiliki kepercayaan diri akan berperilaku baik dalam menghadapi segala hal tentang dirinya dan penuh dengan sikap yang positif.
- c. Objektif, individu dapat melihat permasalahan atau suatu hal yang terjadi sesuai dengan kebenaran yang semestinya, tidak berdasar asumsi pribadi.
- d. Bertanggung jawab, individu yang memiliki rasa percaya diri akan bertanggung jawab atau menanggung segala sesuatu atas konsekuensi yang terjadi akibat perbuatannya.
- e. Rasional dan realistis, individu dapat menganalisis suatu masalah atau kejadian menggunakan pemikiran yang dapat di terima oleh akal dan sesuai pada kenyataan.⁵⁵

⁵⁴ M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S., *Teori-Teori Psikologi*, 1 ed. (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), h.37-38.

⁵⁵ Ghufon dan Risnawita S., h.35-36.

D. Wanita

1. Pengertian Wanita

Wanita adalah permata kehidupan. Di setiap tahapan kehidupannya, Tuhan memberinya permata yang indah dan mempesona. Jiwa seorang wanita menjadi cawan otobiografi kehidupan anak-anaknya. Nabi Muhammad SAW menganggap wanita sebagai pilar kehidupan bangsa. Nietzsche bahkan berani mengatakan wanita mempunyai kecerdasan unggul. Dalam ajaran Buddha, ibu dianggap sebagai kuli kehidupan manusia. Untuk memendam jiwa yang murni, naluri keibuan seorang wanita harus tetap murni. Untuk menjadikan wanita sebagai sumber kehidupan, kita harus menjaga agar mutiara yang melekat pada tubuh wanita tetap hidup. Permata kehidupan muncul dari rahim wanita, dan kehidupan menjadi cerah serta penuh cahaya.⁵⁶

Secara umum wanita digambarkan atau direpresentasikan sebagai sosok yang emosional, gampang menyerah (*submissive*), pasif, subjektif, lemah secara matematis, mudah terpengaruh, lemah secara fisik, serta memiliki hasrat seksual yang rendah.⁵⁷ Pandangan Freud bahwa perbedaan anatomi adalah takdir yang mempengaruhi pandangan ini. Bahwasanya kepribadian perempuan dan laki-laki berbanding terbalik tergantung pada nasib anatomi mereka. Secara umum diyakini bahwa wanita yang siklus hormonalnya berubah akibat menstruasi memiliki kepribadian yang tidak stabil, tidak seperti pria.

Perempuan digambarkan sebagai makhluk yang kurang sempurna, dan tidak penting karena penampilannya. Akibatnya wanita selalu terpinggirkan dan

⁵⁶ Eti Nurhayati, *Psikologi Perempuan Dalam Berbagai Perspektif*, 2 ed. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018), h.29.

⁵⁷ Nurhayati, h.25.

tereksploitasi, serta berada pada posisi dimana mereka hanya harus mengerjakan pekerjaan rumah, dan permasalahan rumah tangga seperti dapur, kasur, sumur, dan lainnya. Perempuan harus dapat menanganinya sendiri. Karena perempuan dikendalikan oleh laki-laki pada hubungan budaya patriarki, mereka masih belum memiliki kedaulatan penuh sehingga sering menghadapi kekerasan fisik, pelecehan, ekonomi, dan seksual. Sejak kecil, anak perempuan dikendalikan oleh ayah, saudara laki-laki, atau walinya. Ketika perempuan tumbuh dewasa, mereka dikendalikan oleh suaminya, dan ketika mereka mengejar karir, mereka dikendalikan oleh atasan dan peraturan ketenagakerjaan yang patriarki.⁵⁸

2. Permasalahan Wanita

Pekerjaan rumah tangga dianggap sebagai pekerjaan utama perempuan. Meskipun pekerjaan tersebut telah berkembang menjadi pekerjaan yang mempunyai nilai ekonomi, namun tetap saja dianggap bukan pekerjaan, dan orang yang melakukan tidak disebut pekerja. Ketika mengacu pada seseorang yang bekerja di rumah dan melakukan pekerjaan rumah tangga, kata “pembantu” atau pekerja rumah tangga terkadang digunakan sebagai pengganti “karyawan”. Faktanya, pekerja rumah tangga melakukan seluruh pekerjaan mereka di rumah, yang tergolong sebagai kerja paksa, bekerja dengan jam kerja yang panjang, terkadang tanpa batas waktu dan tidak memiliki tujuan apapun. Seorang pekerja rumah tangga melakukan seluruh pekerjaan di rumah dan menggantikan posisi ibu rumah tangga atau nyonya rumah. Perempuan juga dipandang sebagai orang yang mempunyai kelemahan dan keterbatasan, sering menggunakan emosi dan kurang logis. Oleh sebab itu, perempuan dianggap tidak layak untuk bekerja di sektor publik yang penuh tuntutan, kompetitif, dan rasional. Perempuan yang bekerja di depan

⁵⁸ Nurhayati, h.26.

umum, mengejar karir, dan bersaing dengan laki-laki dianggap tidak wajar.⁵⁹

Permasalahan serius yang dihadapi perempuan antara lain kekerasan terhadap perempuan, beban ganda, marginalisasi, subordinasi dan stereotip. keadaan yang dialami perempuan ini akan terus ada kecuali ada upaya untuk mengubahnya serta banyak pihak yang memanfaatkan kondisi tidak adil ini. Oleh karena itu, dengan berbagai alasan dan dalih, banyak partai politik yang ingin mempertahankan dan mempertahankan keadaan tersebut. Diskriminasi terhadap perempuan merupakan faktor yang memperburuk posisi perempuan dan menimbulkan berbagai permasalahan. Peniadaan diskriminasi diperlukan karena kehidupan yang adil bagi perempuan dan laki-laki dapat dicapai tanpa diskriminasi. Menurut Nacholish Majid, non-diskriminasi merupakan prasyarat keadilan.⁶⁰

E. Dewasa Awal

Menurut Santrock masa pra dewasa merupakan masa yang banyak disebut sebagai masa transisi atau peralihan dari masa remaja ke masa dewasa. Masa dewasa awal ini terjadi antara usia 18 sampai 25 tahun dan ditandai oleh beragam aktivitas eksperimental dan eksplorasi.⁶¹ Menurut H. S. Becker dikutip dari buku psikologi perkembangan Andi Thahir, masa dewasa awal disebut juga masa pergantian dari masa remaja ke masa dewasa. Transisi dari ketergantungan dan menuju kepada kemandirian, baik dari segi ekonomi, kebebasan menentukan nasib sendiri, dan tujuan masa depan yang lebih nyata. Selain itu, seiring bertambahnya usia, peran fisik, intelektual, dan sosial kita menurun dan perubahan psikologis

⁵⁹ Lusia Palulungan dkk., ed., *Perempuan, masyarakat patriarki & kesetaraan gender*, Cetakan pertama (Makassar: Yayasan BAKTI, 2020), h.2-3.

⁶⁰ Palulungan dkk., h.5.

⁶¹ John W. Santrock, *Life-Span Development* (Jakarta: Erlangga, 2012), h.6.

serta potensi reproduksi juga ikut melemah.⁶² Sedangkan menurut Hurlock, pengertian dewasa berasal dari kata *adult* atau *adultus* (bahasa Inggris) yang artinya telah tumbuh mencapai ukuran dan kekuatan yang penuh dan sempurna.⁶³

Pada beberapa pergantian yang sudah di jelaskan diatas bisa di tarik kesimpulan bahwa dewasa awal adalah pertumbuhan yang telah mencapai ukuran ideal dan merupakan masa pergantian dari remaja menuju dewasa. Masa dewasa awal berkisar antara umur 18 sampai 25 tahun. Dan pada masa dewasa awal adalah masa yang produktif untuk melakukan banyak hal yang bersifat peercobaan atau eksplorasi kemampuan.

⁶² Andi Thahir, *Psikologi Perkembangan Memahami Pertumbuhan dan Perkembangan Manusia dari Fase Prenatal sampai Akhir Kehidupan dengan dilengkapi Teori-Teori Perkembangan* (Yogyakarta: Pustaka Referensi, 2022), h.156-157.

⁶³ Heny Kristiana Rahmawati dkk., *Psikologi Perkembangan*, 1 ed. (Bandung: Widina Bhakti Persada, 2022), h.120.