

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pada masa sekarang seorang individu sangat menginginkan atau mempunyai kepercayaan diri yang tinggi guna mendukung segala potensi yang di miliki. Kepercayaan diri sangat berguna untuk mengembangkan kreatifitas, mencari pekerjaan, mengembangkan karier, serta berbagai hal yang dihadapi seorang individu pada jaman yang serba modern. Berbagai cara digunakan para pria untuk mendapatkan kepercayaan diri yang tinggi. Dengan memiliki kepercayaan diri yang tinggi individu tersebut lebih mudah mengaktualisasikan potensi yang dimiliki.

Kepercayaan diri adalah suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk dapat menentukan arah dan tujuan hidupnya. Sejalan dengan pendapat tersebut menurut Walgito (2010) kepercayaan diri adalah memberikan perhatian penuh dan meletakkan nilai yang tinggi pada kemulyaan dan martabat manusia serta tertarik pada perkembangan potensi yang dimiliki pada setiap individu. Dengan memiliki kepercayaan diri yang tinggi diharapkan individu tersebut tidak terpengaruh oleh kekurangan pada keadaan fisiknya, seperti jerawat, tinggi badan yang kurang, kurus, gemuk, rambut yang tidak sesuai yang diinginkan. Karena untuk memiliki kepercayaan diri tidak terfokus pada keadaan fisik saja. Namun, individu yang memiliki keadaan fisik yang ideal belum tentu memiliki kepercayaan diri yang tinggi karena banyak faktor yang mempengaruhi seorang individu tersebut

memiliki rasa kepercayaan diri. Seperti pengalaman hidup, harga diri, konsep diri, serta lingkungan yang mempengaruhi individu tersebut.

Kepercayaan diri akan muncul seiring dengan peningkatan kondisi fisik. Bentuk tubuh yang lebih baik serta kemampuan untuk melakukan latihan dengan lebih baik dapat meningkatkan rasa percaya diri. Kepercayaan diri yang meningkat akan diikuti pula dengan perilaku positif yang meningkat. Dengan memiliki perilaku yang positif serta rasa percaya diri yang tinggi akan menjadi pendorong seseorang untuk meningkatkan diri, pengetahuan dan meningkatkan potensi yang dimilikinya. Jika rasa percaya diri yang tinggi tidak diimbangi dengan perilaku positif yang tinggi maka akan menyebabkan individu tersebut merasa sombong dan puas diri yang berlebih sehingga individu tersebut menjadi malas, tidak mau bekerja keras, dan tidak mau berusaha untuk meningkatkan dirinya lebih baik lagi. (<http://www.binaraga.net/content/221/Motivasi-Fitnes.html>)

Kepercayaan diri adalah suatu hal yang wajib dimiliki seseorang untuk melaksanakan fungsi kehidupan sebagai makhluk sosial. Kepercayaan diri atau *self confidence* terbentuk oleh keadaan dirinya dan keberadaan orang lain di sekitarnya. Untuk memiliki kepercayaan diri seseorang harus mampu mengenal dengan baik terhadap dirinya maupun terhadap orang – orang di sekitarnya atau lingkungannya. Baik mengenal akan potensi maupun kelemahan yang dimiliki pada dirinya, mengenal terhadap konsep diri, efikasi diri dan kesadaran diri. Mengetahui terhadap lingkungannya seperti memahami kemampuan orang lain, waspada akan strategi yang dikembangkan orang lain. Sebagai contoh seorang

mahasiswa saat menyampaikan materi dalam sebuah presentasi mendapatkan hasil yang baik walaupun materi yang disampaikan kurang baik. Hal ini dikarenakan dalam menyampaikan sebuah materi dengan penuh kepercayaan diri. Contoh lainnya persis solo yang merupakan club sepak bola yang masih junior mampu mengalahkan persebaya yang merupakan club sepak bola senior. Hal ini dapat tercapai karena adanya kepercayaan diri pada pemain persis. Kepercayaan diri pada pemain persis muncul karena mendapatkan dukungan dari sporter persis (lingkungan), yaitu pasopati yang memenuhi stadion sepak bola. Sporter pasopati dapat memenuhi stadion karena persis main di kandang sendiri. Hasil pertandingan akan berbeda jika pertandingan di laksanakan di kandang lawan, karena para pemain persis kurang percaya diri (Yahman,2010).

Sehubungan dari pendapat di atas Angelis (2000) mengatakan ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi seperti yakin dan mampu untuk melakukan sesuatu maka seseorang akan mampu menyelesaikan segala permasalahan, segala kendala dan yakin akan mendapatkan bantuan saat dirinya membutuhkan bantuan hal tersebut sesuai yang di alami oleh kiki yang yakin akan kemampuan yang dimiliki sehingga pada saat dihadapkan pada suatu pekerjaan berat. Kiki menerima dan menjalani tugas yang diberikan karena yakin dan mampu untuk mengatasi permasalahan yang nanti akan dihadapi. Dengan kepercayaan diri yang dimiliki maka kiki dapat mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi.

Sedangkan pendapat yang diungkapkan oleh Darajad (1992) menyatakan bahwa ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri yang rendah seperti menarik

diri dari pergaulan dengan orang lain, menyendiri, tidak berani menyampaikan pendapat, tidak berani mengambil keputusan atau mengambil inisiatif dan bersikap pesimis sebagai contoh yang terjadi pada lingkungan perkuliahan terdapat mahasiswa yang tidak berani untuk menyampaikan pendapat sehingga pendapat yang dimiliki tidak dapat tersampaikan.

Memiliki kepercayaan diri yang tinggi dapat mengaktualisasikan potensi-potensi yang ada pada dirinya lebih optimal. Dengan memiliki kepercayaan diri membuat orang tersebut menjadi optimis dalam menghadapi setiap permasalahan yang datang dengan hati yang tenang. Individu tersebut selalu berpikir positif dalam menghadapi permasalahan. Sehingga individu yang memiliki kepercayaan diri mampu bekerja secara efektif dan melaksanakan kewajibannya. Ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif adalah positif dalam menilai dirinya sendiri, selalu optimis, berpikiran secara objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Sedangkan individu yang kurang memiliki kepercayaan diri akan membuat dirinya menjadi individu yang bergantung pada orang lain, ragu-ragu, cemas dalam mengambil keputusan. Ciri-ciri orang yang kurang memiliki kepercayaan diri adalah selalu merasa tidak aman, ragu-ragu, membuang-buang waktu dalam mengambil keputusan, rendah diri, kurang cerdas dan sering menyalahkan suasana luar sebagai penyebab munculnya suatu permasalahan (Yahman, 2010). Berdasarkan pendapat di atas sejalan dengan fenomena yang terjadi pada Andrea, yang selalu ragu-ragu dalam mengambil suatu keputusan pada permasalahan yang dihadapi seperti memilih antara kuliah dengan pekerjaannya

di suatu instansi XY. Pada akhirnya andrea meminta pendapat mengenai suatu permasalahan yang dihadapinya. .

Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi keadaan fisik yaitu tinggi badan yang ideal, berat badan yang ideal, bentuk tubuh yang atletis, bentuk perut yang *sixpack*, serta penampilan fisik yang baik sehingga nampak citra raga yang baik, konsep diri dan harga diri, pengalaman hidup, serta lingkungan keluarga, kegagalan dan kesuksesan. Sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan dan pengalaman hidup, bekerja, pendidikan. Sehubungan dengan kondisi fisik mempengaruhi rendahnya harga diri dan kepercayaan diri pada individu tersebut (Nevid, Rathus & Greene, 2005). Berdasarkan penjelasan diatas sesuai dengan fenomena yang terjadi pada seorang pria yang selalu menjaga penampilan fisiknya agar tetap menarik. Individu tersebut selalu memperhatikan penampilan fisiknya karena membuat lebih percaya diri.

Memiliki kepercayaan diri yang tinggi merupakan harapan bagi para pria dan hal ini membuat para pria berusaha agar kepercayaan diri yang dimiliki individu dapat meningkat salah satu contohnya bentuk ketidakpercayaan diri terhadap penampilan fisik khususnya pada bentuk tubuh yang dialami oleh salah satu mahasiswa yang memiliki penampilan rapi seperti memakai jas, celana kain, sepatu vantovel, berbadan ideal agar memiliki citra raga yang baik namun hal itu tidak meningkatkan kepercayaan dirinya. Mahasiswa tersebut berusaha untuk meningkatkan citra raga nya namun pada saat mengikuti praktikum atau ujian skripsi masih saja mengalami ketidakpercayaan diri.

Setiap pria mempunyai suatu gambaran ideal yang selalu ingin dimiliki termasuk wajah yang tampan, bentuk tubuh yang ideal, penampilan fisik yang menarik seperti yang diinginkan merupakan suatu citra raga yang tinggi. Pada masa remaja awal, para remaja disibukkan dengan tubuh mereka dan mengembangkan citra individual mengenai gambaran tubuh mereka (Wright dalam Santrock, 2003). Sehingga para pria banyak melakukan berbagai aktifitas dan usaha agar mempunyai bentuk tubuh yang ideal dan terlihat menarik seperti menggunakan pakaian yang sesuai dengan bentuk tubuh, namun hal tersebut belum dapat memenuhi kepuasan dalam penampilan mereka.

Memiliki kepercayaan diri diharapkan para pria percaya pada potensi yang dimiliki sehingga penampilan fisik yang kurang tidak mempengaruhi ketika menyelesaikan tugas atau hal lain. Maka kepercayaan diri yang tinggi dapat membuat para pria mampu menilai positif terhadap citra raganya serta dapat mendorong dalam pengembangan potensi. Sedangkan kepercayaan diri yang rendah menyebabkan ketidaknyamanan emosional yang bersifat sementara.

Citra raga pada mahasiswa merupakan salah satu hal yang penting. Mahasiswa yang menjaga penampilan fisik lebih menarik dapat menunjang mahasiswa tersebut lebih leluasa dalam berinteraksi, dengan menjaga penampilan agar tetap menarik, ideal individu tersebut dapat merasa lebih baik dalam memakai berbagai jenis dan mode pakaian yang diinginkan. Bagi para pria memiliki bentuk fisik yang ideal, style rambut yang rapi dan mode, pakaian yang menarik merupakan suatu yang dibutuhkan oleh para mahasiswa guna menambah kepercayaan diri namun perlu juga individu tersebut mampu menerima keadaan

dirinya sehingga tidak menghambat individu tersebut dalam mengembangkan potensi yang dimiliki. Di samping memiliki bentuk badan yang atletis, individu tersebut juga dapat menerapkan pola hidup sehat karena menjaga pola makan dan rutin untuk berolah raga dalam kesehariannya. Dengan demikian, memiliki citra raga yang baik akan membuat dampak yang besar pada kepercayaan diri.

Lebih jauh lagi pendapat yang dijelaskan Jersild (1995) tingkat citra raga individu dipahami oleh individu tersebut mengenai seberapa jauh dirinya puas terhadap bagian bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan. Bagian citra raga terdiri dari bagian perspektual dan bagian sikap menjadi dasar pengukuran. Perspektual mendefinisikan bagaimana individu menggambarkan bagaimana kondisi fisiknya ,oleh karena itu penilaian merupakan hal yang tepat untuk mewakili bagian bagian tersebut sehingga memunculkan rasa percaya diri yang tinggi. Sikap menunjukkan perasaan dan sikap yang dimiliki dari kondisi fisik tersebut. Perasaan dapat dinilai dari tingkat kepuasan dan ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya, sedangkan sikap dapat dinilai dari harapan-harapan mengenai tubuhnya dari penjelasan diatas maka akan berpengaruh pada rasa percaya diri dalam dirinya. Akibat dari harapan tersebut akhirnya merupakan tindakan agar dapat mewujudkan harapan tersebut.

Individu yang menilai citra raganya kurang menarik,maka akan mencari solusi untuk menjadikan penampilan dirinya lebih menarik (Hurlock,2002). Berbagai permasalahan akan muncul akibat dari kesalahan yang di lakukan oleh individu tersebut. Mengenai bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan gambaran yang diharapkannya, seperti adanya harapan yang tidak sesuai dengan

kenyataannya yaitu hilangnya kepercayaan diri. Penyimpangan yang berkaitan dengan kondisi fisik yang akan mempengaruhi penilaian diri dan sikap sosialnya

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah : Apakah ada hubungan antara Citra Raga dengan Kepercayaan Diri Pada Pria. Berdasar Rumusan Permasalahan di atas maka judul penelitian ini adalah : Hubungan Antara Citra Raga Dengan Kepercayaan Diri Pada Pria.

## **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan antara citra raga dengan kepercayaan diri
2. Untuk mengetahui sumbangan efektif citra raga terhadap kepercayaan diri.
3. Untuk mengetahui tingkat citra raga
4. Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri

## **C. Manfaat Penelitian**

Manfaat Penelitian ini adalah :

### **1. Bagi Subjek Penelitian**

Diharapkan mahasiswa pria, dengan hasil penelitian ini dapat memberikan masukan bagi pria agar menjaga penampilan fisik lebih menarik dengan berpenampilan rapi, berolah raga, merawat tubuh untuk meningkatkan citra raga agar lebih percaya diri.



## **2. Bagi Ilmuan Psikologi**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi bagi ilmuan psikologi, terutama dalam hal citra raga dan kepercayaan diri pada pria.

## **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan oleh peneliti selanjutnya sebagai bahan pertimbangan ketika mengadakan penelitian pada topik yang sama atau sebagai referensi yang sejenis.