

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kepercayaan Diri

2.1.1 Definisi Kepercayaan Diri

Menurut Hakim (2005) menyatakan rasa percaya diri adalah keyakinan atau sikap seseorang terhadap semua aspek kelebihan yang dimilikinya serta keyakinannya yang membuat individu merasa mampu untuk dapat mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Kepercayaan diri merupakan keyakinan pada kemampuan serta penilain diri sendiri untuk bisa melakukan suatu pekerjaan serta keefektifan pendekatan yang diperlukan (Adawiyah, 2020).

Selanjutnya kepercayaan diri dapat membantu individu mengatasi masalah dengan baik atau dapat menentukan sikap dalam mengatasi perasaan negatif, serta keyakinan untuk memenuhi tujuan (Fitri,dkk 2018). Dalam menyelesaikan segala sesuatu diperlukan sikap yang optimis dan kesanggupan akan kemampuan dalam penyesuaian diri terhadap kondisi dan situasi tertentu merupakan pengertian kepercayaan diri (Surya,2007).

Sedangkan menurut Iswikharmanjaya dan Agung (2004), kepercayaan diri merupakan kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh orang lain yang menjadi ciri kepribadian mengandung arti keyakinan dan kemampuan pada diri sendiri karena mempunyai sifat positif terhadap kemampuannya. Percaya diri adalah pengembangan nilai positif bagi diri individu sehingga merasa memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki, untuk dapat meraih kesuksesan dengan berpijak pada usaha sendiri dan dapat tampil dengan penuh keyakinan agar mampu menghadapi segala sesuatu dengan tenang (Luxori, 2005).

Adapun pendapat terakhir menyatakan bahwa kepercayaan diri sebagai 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 seta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri (Lauster,1983).

Berdasarkan definisi dan konsep makna hidup menurut para ahli diatas, peneliti menyimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu sikap positif individu dalam memaknai dan memahami seluruh potensi atas keyakinan terhadap kemampuan diri individu dalam menghadapi seluruh bentuk situasi negatif untuk mencapai tujuan dalam hidupnya.

2.1.2 Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan terlihat lebih tenang, tidak memiliki rasa takut, dan mampu memperlihatkan kepercayaan dirinya setiap saat. Menurut Lauster (1983), kepercayaan diri memiliki lima pengelompokan aspek, yaitu sebagai berikut :

1. Keyakinan akan kemampuan diri

Keyakinan akan kemampuan diri adalah ketika individu mengerti apa yang dilakukan dan bersungguh-sungguh terhadap apa yang dilakukannya sehingga akan bersikap positif.

2. Optimis

Optimis adalah segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan untuk suatu sikap positif individu yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi dan menajalni kehidupan.

3. Objektif

Objektif yaitu ketika individu memiliki cara pandang terhadap permasalahan dan memandang segala sesuatu dengan kondisi yang benar terjadi bukan dari opini pribadi.

4. Bertanggung jawab

Bertanggung jawab yaitu kesediaan individu untuk menerima segala sesuatu yang sudah menjadi konsekuensi atau tanggungjawabnya.

5. Rasional

Rasional yaitu analisa akan setiap permasalahan, setiap hal, dan setiap kejadian dengan menggunakan pikiran yang bisa diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Kemudian Kumara (1987) menyatakan bahwa ada empat aspek kepercayaan diri, yaitu :

1. Kemampuan menghadapi masalah
2. Bertanggung jawab terhadap keputusan dan tindakannya
3. Kemampuan dalam bergaul
4. Kemampuan menerima kritik Kepercayaan

2.1.3 Ciri-ciri Kepercayaan Diri

Untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas, perlu dipahami beberapa ciri-ciri dari orang yang memiliki kepercayaan diri Lauster (2003) yaitu:

1. Kemampuan individu untuk mengevaluasi segala fenomena dan dapat mengatasi fenomena yang terjadi merupakan sikap keyakinan atas diri sendiri atau percaya pada kemampuan sendiri.
2. Meyakini tindakan yang diambil tanpa harus ada keterlibatan orang lain sehingga dapat mengambil keputusan terhadap diri sendiri untuk bertindak mandiri dalam mengambil keputusan.
3. Mempunyai penilaian yang baik dari dalam diri sendiri dengan cara yang positif, serta mempunyai pandangan, penilaian serta tindakan yang positif demi mencapai masa depan.
4. Sikap keberanian mengungkapkan pendapat. Ketika individu memiliki sikap keberanian untuk dapat mengungkapkan apa yang dipikirkannya tanpa ada rasa ketakutan atau hal yang dapat menghambat pengungkapan kepada orang lain individu tersebut memiliki ciri-ciri sikap percaya diri.

Adapun menurut Mardatillah (2010) ciri ciri orang yang memiliki kepercayaan diri diantaranya sebagai berikut:

- 1) Mengetahui kelemahan dan kelebihan yang dipunya kemudian mengembangkan potensinya
- 2) Dalam mencapai tujuan hidup, memberikan penghargaan diri dan kembali bekerja jika gagal individu sudah menetapkan tindakan.
- 3) Ketika individu tidak mencapai keberhasilan, individu tersebut tidak menyalahkan orang lain atas kesalahan dan memilih untuk mengintrospeksi diri sendiri.

- 4) Individu mampu mengatasi rasa depresi, kekecewa, dan perasaan ketidakberdayaan yang muncul.
- 5) Individu mampu mengatasi rasa ketakutan dari yang ada pada dirinya.
- 6) Dalam menghadapi hidup individu akan tetap tenang menjalaninya.
- 7) Tetap melangkah terus tanpa melihat ke belakang.

2.1.4 Ciri-ciri Orang yang Tidak Percaya Diri

Menurut Hakim (2005) orang yang tidak memiliki rasa kepercayaan diri akan memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Ketika menghadapi masalah dengan tingkat kesulitan tertentu individu merasa mudah takut.
- 2) Individu merasa terdapat kelemahan/kekurangan yang berasal dari fisik, mental, sosial dan finansial.
- 3) Individu kesulitan untuk menghadapi di kondisi atau keadaan tertentu.
- 4) Sering gagap dan gugup ketika berbicara.
- 5) Rendahnya latar belakang pendidikan keluarga.
- 6) Sejak kecil perkembangan dan pertumbuhan yang kurang baik.
- 7) Individu tidak mempunyai kelebihan disuatu bidang dan tidak mengetahui cara untuk mengembangkan potensinya.
- 8) Mudah menyendiri.
- 9) Mudah menyerah dan berputus asa.
- 10) Dalam memecahkan masalah individu cenderung mengandalkan orang lain.
- 11) Seringkali bersikap negatif ketika menyikapi masalah, seperti menghindari tanggung jawab atau menyendiri, sehingga menimbulkan perasaan tidak percaya.

2.1.5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Menurut Sobur (2003) terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri individu yaitu faktor internal konsep diri, kecerdasan/ Intelegensi, keterampilan komunikasi, kepribadian, kondisi fisik, dan proporsi bentuk tubuh. Sedangkan faktor eksternal meliputi pendidikan, pekerjaan, tingkat ekonomi keluarga, dan faktor lingkungan.

Menurut Ancok (2001), terdapat faktor-faktor internal dan eksternal yang memengaruhi pembentukan kepercayaan diri, yaitu:

a) Faktor-faktor Internal

- 1) Terbentuknya kepercayaan diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dari pergaulannya dalam suatu kelompok. Konsep diri merupakan gagasan tentang dirinya sendiri. Seseorang yang mempunyai rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif. Sebaliknya, orang yang mempunyai rasa percaya diri tinggi akan memiliki konsep diri positif sehingga orang tersebut memandang masa depan dengan optimis.
- 2) Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Orang yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional. Selain itu, individu ini mudah membina hubungan dengan orang lain.
- 3) Kondisi fisik (*body image*), perubahan kondisi fisik berpengaruh pada kepercayaan diri seseorang. Penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan kepercayaan diri seseorang.
- 4) Pengalaman hidup yang mengecewakan paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Sebagai contoh, seseorang yang merasa tidak aman, kurang kasih sayang, dan kurang perhatian akan merasa kurang percaya diri.

b) Faktor-faktor Eksternal

- 1) Pendidikan, tingkan dan jenis pendidikan seseorang memengaruhi kepercayaan dirinya. Seseorang yang berpendidikan tinggi akan memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang berpendidikan rendah.
- 2) Pekerjaan, bekerja penting bagi seseorang karena dapat mengembangkan kreativitas, kemandirian, serta rasa percaya diri.
- 3) Lingkungan dan pengalaman hidup, lingkungan disini adalah lingkungan keluarga dan masyarakat.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti mengacu pada faktor-faktor yang dikemukakan oleh Ancok (2001) dikarenakan mendukung dalam penelitian yang ingin peneliti teliti yang terdiri dari, dua faktor yaitu faktor internal (harga diri,

konsep diri, body image dan pengalaman) serta faktor external yaitu dari luar (pendidikan dan lingkungan).

2.2. Member Fitness Center

Fitness Center berasal dari kata *fitness* dan *center* yang dalam Bahasa Indonesia *fitness* (kebugaran) dan *center* (pusat). Jadi *fitness center* adalah pusat kebugaran. Pusat kebugaran merupakan salah satu tempat yang menyediakan sarana olahraga untuk meningkatkan kebugaran secara jasmani dan rohani. Selain itu memberi memanfaatkan waktu luang yang positif seperti sosialisasi kesehatan, dan bisnis mengenai vitamin seperti suplemen badan. Dimana orang yang secara administrasi terdaftar sebagai anggota dalam suatu pusat kebugaran yang dinamakan *Member Fitness Center*.

Aktivitas *fitness* terdiri dari 3 elemen. Ketiganya harus dilakukan secara teratur, dalam skala prioritas yang seimbang, dan porsi yang tepat:

1. Olahraga: sebagai rangsangan dan tantangan aktivitas bagi tubuh
2. Nutrisi: bahan bakar bahan baku pemulihan
3. Istirahat: sebagai waktu yang diperlukan untuk pulih dan beradaptasi dan rangsangan yang diterima.

Menurut Griwijoyo (dalam Djoko Pekik, 2000) pusat kebugaran adalah suatu kegiatan dalam ruangan dengan menawarkan kegiatan olahraga dari yang tanpa menggunakan alat, sampai yang menggunakan alat-alat yang canggih, yang diantaranya bertujuan prestasi. Pusat kebugaran merupakan tempat olahraga yang menawarkan berbagai program latihan kebugaran dengan fasilitas yang menunjang. *Fitness Center* merupakan salah satu produk dari industri yang menghasilkan jasa, maka para pelaku usaha juga pasti bersaing dalam menarik pelanggan sebanyak-banyaknya dan berupaya meningkatkan kepuasan pelanggan.

Menurut (Reis, dkk Butarbutar, 2002) ketika seseorang merasa mampu dan optimis untuk menjalani olahraga kebugaran di *fitness center* maka orang tersebut akan memiliki rasa percaya diri yang lebih baik. Melihat berbagai kebutuhan dan manfaat yang ingin diperoleh para anggota member fitness memenuhi kebutuhannya dapat dikatakan bahwa, setiap anggota memiliki dorongan motivasi yang berbeda-beda saat memutuskan untuk mendatangi suatu pusat kebugaran.

2.3 Kerangka Teori

Gambar 2.1 Gambar Kerangka Teori

