

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

Di Indonesia sedang berlangsung terjadinya pandemi yaitu Covid-19. Menurut WHO (2020) Covid-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis coronavirus yang baru ditemukan. Ini merupakan virus baru dan penyakit yang sebelumnya tidak dikenal sebelum terjadi wabah di Wuhan, Tiongkok, bulan Desember 2019. Covid-19 dapat menyebar dari orang melalui percikan - percikan dari hidung atau mulut yang keluar saat orang yang terjangkit virus ini batuk atau mengeluarkan napas. WHO menjelaskan bahwa pandemi adalah epidemi yang skala besar yang menimpa jutaan orang di berbagai negara, dan terkadang menyebar ke seluruh dunia.

WHO mengatakan dilansir dalam (Ducharme, 2020) pandemi sebagai penyebaran global penyakit baru, meskipun ambang batas spesifik untuk memenuhi kriteria tersebut belum jelas. Dalam penanganan pandemi ini WHO (2020) merekomendasikan untuk mengisolasi, menguji dan menangani kasus yang terjadi. Hal tersebut merupakan harapan terbaik untuk mencegah penularan masyarakat secara luas. WHO juga menjelaskan diperlukannya *physical distancing* atau jarak fisik satu sama lain seperti membatalkan acara olahraga, konser, dan pertemuan besar lainnya yang akan membantu memperlambat penularan virus.

Rahmawati (2020) menjelaskan bahwa masyarakat dihadapkan perubahan dalam segala sisi dan membuat banyak orang *shock* dan kaget baik dari sektor ekonomi, sosial dan tidak menutup kemungkinan bahwa dampak lainnya dari Covid-19 lainnya adalah perubahan perilakunya itu sendiri. Pemerintah juga mengimbau untuk melakukan aktivitas dilakukan di rumah saja seperti *work from home* bagi pekerja di berbagai bidang, pemberhentian aktivitas sekolah – sekolah dan perguruan tinggi dan pemberlakuannya pembatasan sosial berskala besar (PSBB) dimana para pengendara diwajibkan mengikuti beberapa peraturan tertentu apabila ingin berpergian.

Menurut Shultz, dkk (2008) kebanyakan orang yang tahan terhadap tekanan dan selamat dari peristiwa menegangkan kemungkinan besar akan muncul tanpa cedera secara psikologis. Namun, Shultz juga berpendapat selama pandemi berikutnya, banyak orang akan menjadi takut, beberapa bahkan akan sangat ketakutan. Dimana jejak psikologis kemungkinan akan lebih besar dari jejak medis. Untuk hal tersebut menurut Shultz tidak hanya sekedar pemberitahuan akan kebersihan yang baik namun komunikasi informasi dapat berisi metode, strategi, bimbingan tentang membangun ketahanan, dan materi psikologi pendidikan pada kesedihan, kecemasan, depresi, ketidakberdayaan, apatis, frustrasi, kemarahan, menurunnya kepercayaan diri dan volatilitas.

Pada situasi pandemi sekarang, individu cenderung melakukan berbagai cara untuk bertahan hidup dan melakukan mekanisme pertahanan diri baik dari segi ekonomi maupun segi psikologis untuk menjaga sikap positif dalam menghadapi pandemi ini. Menurut Sigmund Freud (Rahmawati, 2020) mekanisme pertahanan diri pada manusia akan berubah menjadi patologi ketika bertahan dalam waktu lama, menolak dan mengelabui diri sendiri sampai individu tersebut tidak menyadari realita sebenarnya. Dengan begitu himbuan yang diberikan pemerintah terhadap masyarakat Indonesia untuk beraktivitas dari rumah dan mengurangi aktivitas di luar rumah membuat masyarakat yang biasanya memiliki kegiatan di luar untuk dilakukan dirumah seperti kegiatan olahraga (*workout*). Mirhan & Jusuf (2016) menjelaskan bahwa olahraga bukan sekedar kegiatan yang berorientasi pada faktor fisik belaka, olahraga juga dapat melatih sikap dan mental seseorang serta menambah kepercayaan diri.

Karena pandemi ini aktivitas olahraga di luar ditiadakan dan diganti dengan olahraga di rumah. Masyarakat yang biasanya pergi berolahraga ke tempat *fitness centre* melakukan aktivitas *gym* ataupun *workout* kini tidak dapat berpergian ketempat tersebut karena akses yang ditutup sehingga aktivitas olahraga mereka dilakukan di rumah masing-masing. Menurut Dr.dr. H. Zaenal Muttaqin Sofro, AIFM seorang spesialis *Sports Medicine* dari UGM daya tahan tubuh yang berkualitas tinggi adalah salah satu benteng melawan coronavirus. Olahraga teratur adalah cara untuk menjaga

kesehatan, kebugaran, dan stamina. Menurutnya banyak aktivitas olahraga yang dapat dilakukan dirumah selama masa pandemi Covid-19 (Adelayanti, 2020).

Workout from home merupakan latihan olahraga yang dilakukan di rumah atau di ruangan *indoor*. Hasil penelitian oleh Adiono, dkk (2018) memberikan hasil bahwa terjadi penurunan pada aktivitas olahraga *indoor* yang dapat disebabkan kondisi tempat, penerangan yang kurang, dan ventilasi udara yang memengaruhi tingkat kejenuhan subjek penelitian yang melakukan *workout*. Dalam (Edwards & Torcellini, 2002) cahaya alami merupakan stimulus esensial untuk fungsi biologis otak dan membedakan warna lingkungan sekitar merupakan hal penting untuk kesehatan manusia. Kondisi penerangan yang kurang dapat memengaruhi tingkat energi manusia dan menyebabkan produksi hormon melatonin meningkat yang berdampak pada rasa kantuk dan penurunan aktivitas fungsi biologis otak.

Seperti pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Gladwell pada tahun 2013 yang menyatakan bahwa olahraga di tempat hijau memiliki efek yang baik secara psikologis, fisiologis, biokimia dan hubungan sosial. Menurut Fannon, dkk (2015) lingkungan hijau terbukti dapat menurunkan tingkat kejenuhan dan kelelahan mental dapat memperbaiki konsentrasi, atensi, fungsi kognitif dan *mood*. Adiono, dkk (2018) olahraga dapat dilakukan di dalam ruangan (*indoor*) dan luar ruangan (*outdoor*). Lingkungan *indoor* merupakan ruangan tertutup, seperti di dalam rumah, gym, atau gedung olahraga, sedangkan lingkungan *outdoor* yang dimaksud adalah lingkungan pada tempat terbuka seperti taman, lapangan, atau lingkungan yang banyak pepohonan. Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Thompson (2011) dijelaskan mengenai perbandingan olahraga *indoor* sedangkan olahraga *outdoor* memiliki efek lebih signifikan terhadap revitalisasi perasaan positif, mengurangi depresi, dan meningkatkan energi. Gladwell juga mengemukakan bahwa penurunan aktivitas fisik mengakibatkan peningkatan besar dalam masalah fisik dan penyakit serta meningkatnya jumlah kasus penyakit mental. Maka dari itu dapat dijabarkan bahwa olahraga adalah aktivitas penting bagi individu untuk meningkatkan ketahanan fisik dan menjaga sikap positif.

Banyak aktivitas olahraga yang dapat dilakukan di rumah Adelayanti (2020) menjelaskan terdapat dua jenis olahraga utama yang dapat dilakukan pertama adalah latihan saraf untuk menjaga kesehatan dan latihan fisik untuk menjaga kebugaran. Dapat dimanifestasikan dengan tiga cara untuk latihan persarafan yaitu bernafas, bersuara, dan postur seperti senam. Sementara latihan fisik dicapai melalui latihan gerakan. Kedua olahraga ini dapat dilakukan dimana saja dengan olahraga teratur membuat tubuh sehat dan meminimalkan stres. Sedangkan latihan fisik yang melibatkan otot-otot besar, ritme dan berkelanjutan serta disarankan untuk tidak berlebihan dengan intensitas tinggi karena dapat mengganggu kesehatan.

Menurut Mirhan & Jusuf (2016) terdapat banyak nilai-nilai universal olahraga yang dapat ditransfer di kehidupan, antara lain adalah nilai karakter kepercayaan diri. Dimana percaya diri adalah penilaian positif terhadap diri sendiri akan kemampuan yang ada dalam dirinya untuk menghadapi berbagai situasi dan tantangan serta kemampuan mental untuk mengurangi pengaruh negatif dari keragu – raguan yang mendorong individu untuk meraih keberhasilan. Menurut psikolog Tara de Thours (Putri, 2015) mengatakan, rasa percaya diri seseorang bergantung pada tiga faktor, pola pikir sendiri, lingkungan dan pengalaman. Menurutnya untuk menjaga rasa percaya diri, maka ketiga faktor itu tidak terlalu penting untuk diperhatikan. Pikiran yang mudah terpengaruh hal-hal negatif dapat membuat rasa percaya diri turun, karena lingkungan dan bahkan pengalaman yang pernah dialami. Pikiran negatif dapat menurunkan percaya diri seseorang. Sementara lingkungan yang tidak mendukung dan pengalaman negatif termasuk ke dalamnya. Ketiga hal ini adalah kemungkinan yang sedang dialami oleh sebagian masyarakat Indonesia di situasi pandemi.

Studi pendahuluan telah dilakukan kepada lima responden yang telah diwawancarai. Hasil wawancara ditemukan bahwa dari kelima orang mahasiswa yang diwawancarai tersebut menjelaskan bahwa mereka melakukan *workout* dirumah saat pandemi karena berbagai alasan yaitu, karena hanya berdiam diri di rumah dan pola makan mereka menjadi tidak teratur oleh karena itu mereka melakukan *workout* untuk menjaga berat badan dan penampilan agar tetap percaya diri, selain itu karena banyaknya waktu luang sehingga melakukan *workout* untuk mengisi waktu luang

tersebut. Karena aktivitas yang monoton yang dilakukan setiap harinya membuat mereka bosan dan lama kelamaan mereka takut mengalami kejenuhan maka mereka melakukan *workout*. Alasan lainnya adalah karena sudah biasa olahraga di luar jadi sudah menjadi kebiasaan untuk berolahraga di rumah karena ketika tidak berolahraga mereka merasa terdapat sesuatu yang kurang dan menjadi sedikit tidak percaya diri. Alasan terakhir mengenai himbauan dari kemenkes (Ikhsania, 2020) yang mengatakan bahwa dengan daya tahan tubuh yang kuat dan sistem imun yang kebal maka semakin dikit kemungkinan orang tersebut terkena virus corona. Dalam hasil wawancara juga didapatkan bahwa tingkat kepercayaan diri responden menurun selama berada di rumah ketika tidak melakukan aktivitas apapun dan tidak dapat melakukan aktivitas bersama teman.

Dapat disimpulkan dari wawancara dan studi pendahuluan yang telah dilakukan bahwa individu yang biasanya memiliki banyak aktivitas di luar dan pada situasi ini terpaksa untuk tetap berada di rumah, membatasi segala interaksi yang berhubungan secara langsung. Melakukan aktivitas yang monoton selama berada di rumah tidak sedikit membuat rasa percaya diri mereka menurun. Seperti salah satu ciri yang dijelaskan oleh Dewi, dkk (2013) ciri-ciri orang yang mempunyai kepercayaan diri rendah adalah gugup ketika mengerjakan sesuatu, kemampuan bersosialisasinya rendah, tidak percaya kepada kemampuannya sendiri, mudah menyerah atas kegagalan yang dihadapi, merasa memiliki banyak kekurangan dan suka menyendiri. Kemampuan bersosialisasi rendah pada situasi ini dapat berpengaruh terhadap kepercayaan diri individu.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Triningtyas (2013) terdapat berbagai penyebab perasaan kurang percaya diri seseorang berkembang lebih kuat dan juga ada yang kurang kuat berkembang. Rasa rendah diri atau kurangnya kepercayaan diri disebabkan oleh ketidakmampuan fisik yang dimilikinya. Sedangkan kebutuhan manusia yang paling penting adalah kebutuhan akan kepercayaan diri dan rasa superioritas. Menurut Lauster (2003) kepercayaan diri adalah suatu sikap maupun keyakinan kemampuan diri sendiri, ditunjukkan dalam tindakan yang tidak terlalu cemas, bebas melakukan hal sesuai keinginan, tanggung jawab atas perbuatannya, dan

mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Terbentuknya kemampuan percaya diri adalah suatu proses belajar bagaimana memberikan respon berbagai rangsangan dari luar dirinya melalui interaksi dengan lingkungannya. Untuk mengukur tingkat kepercayaan diri Hurlock (2003) mengemukakan aspek-aspek yang memengaruhi kepercayaan diri yaitu 1) pola asuh, 2) kematangan usia, 3) jenis kelamin, 4) penampilan fisik.

Rosyadi, dkk (2017) menjelaskan bahwa percaya diri adalah penentu pada penampilan, hubungan antara percaya diri dengan penampilan ditunjukkan oleh bentuk kurva “U” terbalik. Apabila percaya diri rendah prestasi rendah, apabila percaya diri mencapai titik optimal penampilan akan bagus, apabila percaya diri melebihi titik optimal maka penampilan akan turun. Sifat percaya diri sangat diperlukan untuk memotivasi individu melakukan aktivitas olahraga secara *all out*. Rosyadi juga mengatakan bahwa banyak intervensi yang terjadi dan berasal dari faktor lainnya yang dapat mempengaruhi penampilan dalam melakukan aktivitas dan membuat mental menjadi *down* dan hal berakibat pada aktivitas yang sedang dilakukan ketika tidak adanya kepercayaan diri.

Rosyadi, dkk (2017) kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang. Kepercayaan diri adalah atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan. Dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu mengaktualisasikan kemampuan dan potensi yang ada dalam dirinya serta kepercayaan diri merupakan sesuatu yang urgen untuk dimiliki setiap individu. Sama halnya dengan urgensi kepercayaan diri dalam aktivitas *workout from home*. Dengan kepercayaan diri maka aktivitas *workout from home* akan berjalan dengan sebagaimana seharusnya dan dengan adanya kepercayaan diri maka individu akan melakukan aktivitas *workout from home* dengan optimal.

Weinberg & Gould (2019) tingkat kepercayaan diri yang rendah akan memengaruhi kinerja secara negatif. Banyak individu yang melakukan olahraga dengan keterampilan fisik untuk berhasil, tetapi gagal untuk melakukan yang terbaik di bawah tekanan. Hal ini sering terjadi karena kurangnya kepercayaan diri. Individu

akan berhasil dalam praktek tetapi ketika bersaing dengan hal lainnya ia tidak dapat menangani tekanan yang ada karenanya tingkat kinerja menurun. Kurangnya kepercayaan diri meningkatkan kecemasan dan dapat menghancurkan tingkat konsentrasi. Individu dengan kepercayaan diri rendah pada bidang olahraga fokus pada kelemahan mereka bukan pada kekuatan mereka. Menurut Weinberg dan Gould tingkat kepercayaan diri yang optimal tidak menjamin baik dalam kinerja, tetapi penting untuk mencapai potensi penuh. Kepercayaan yang kuat pada kemampuan sendiri juga membantu menangani kesalahan dan kesalahan yang terjadi.

Dari berbagai pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang dapat dikatakan memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi apabila dapat memberikan respon berbagai rangsangan dari luar dirinya melalui interaksi dengan lingkungannya. Dengan adanya situasi pandemi ini bagaimana kepercayaan diri dapat menjadi aspek kekuatan dalam kepercayaan bahwa masih bisa bertahan di tengah situasi ini walaupun interaksi dengan lainnya terbatas. Serta bagaimana kepercayaan diri masyarakat Indonesia saat ini dalam merespon situasi yang terjadi pada masa pandemi dan apakah dengan melakukan aktivitas *workout* akan bisa mempertahankan sikap positif akan kepercayaan dirinya. Kemudian peneliti tertarik untuk meneliti fenomena tersebut yang sedang terjadi Indonesia berdasarkan beberapa aspek ataupun dimensi yang terdapat dalam kepercayaan diri yang dijabarkan oleh Vealey, sebagai pengembang instrumen. Dimensi tersebut yaitu : *Physical skills and Training*, *Cognitive Efficiency*, dan *Resilience*.

1.1. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah ditulis maka peneliti memberikan identifikasi masalah yang dapat dijadikan bahan penelitian sebagai berikut :

- 1.1.1.** Bagaimana gambaran kepercayaan diri individu selama berada di rumah.
- 1.1.2.** Bagaimana gambaran kepercayaan diri pada individu yang melakukan aktivitas *workout from home*.
- 1.1.3.** Bagaimana gambaran kepercayaan diri saat akses ke tempat olahraga dibatasi.

1.2. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka penelitian ini dibatasi pada masalah tingkat kepercayaan diri individu yang mengikuti aktivitas *workout from home* pada masa pandemi covid-19.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dijabarkan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana tingkat kepercayaan diri individu yang mengikuti aktivitas *workout from home* pada masa pandemi Covid-19”.

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini antara lain ;

- 1.4.1.** Tujuan operasional dari penelitian ini untuk memberikan gambaran kepercayaan diri individu yang mengikuti aktivitas *workout from home* pada masa pandemi Covid-19.
- 1.4.2.** Tujuan operasional dari penelitian ini untuk menemukan pada tingkat rendah, atau tinggikah kepercayaan diri individu pada masa pandemi Covid-19.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Manfaat dari hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sarana pengembangan dalam bidang pendidikan khususnya bidang olahraga yang berhubungan dengan psikologi yaitu psikologi olahraga dan menambah wawasan baru kepada masyarakat sekitar mengenai bidang psikologi olahraga.

1.6.2 Manfaat Praktis

Manfaat dari hasil penelitian ini dapat digunakan oleh lembaga-lembaga pendidikan dan fakultas psikologi sebagai salah satu bahan referensi dalam mengembangkan bidang psikologi lainnya seperti bidang psikologi olahraga.