

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dewasa ini, semakin maraknya seruan tentang pola hidup sehat. Banyak pula ditemukan penawaran akan cara-cara melakukannya. Hal ini disebabkan gaya hidup masyarakat sekarang khususnya perkotaan yang penuh dengan *junk food* dan kurang olahraga yang menyebabkan banyak keluhan tentang kesehatan dan berat badan. Statistik akibat kelebihan berat badan di Amerika Serikat menunjukkan bahwa angka kematian akibat kegemukan mencapai 300.000 jiwa per tahun atau 822 jiwa meninggal setiap hari, 34 kematian setiap jam, dan 1 nyawa setiap 2 menit yang meninggal (dalam Adiraga, 2006).

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang membantu manusia agar menjadi lebih sehat secara jasmani bahkan mental dan rohani. Banyak jenis cabang olahraga yang dilakukan masyarakat guna memperoleh pola hidup yang sehat. Mulai dari *jogging* (lari santai), *footsal* (sepak bola mini), renang, sampai *yoga*. Namun, terdapat beberapa cabang olahraga yang saat ini hampir semua lapisan masyarakat berbondong untuk mengikuti.

Olahraga kebugaran (*fitness*), merupakan salah satu cabang olahraga yang sedang ramai diperbincangkan. Di Indonesia, terutama di Jakarta, mulai dari sanggar, peralatan, sampai partisipan *fitness* ikut melengkapi kegiatan olahraga ini. Olahraga *fitness* ini mulai digemari dengan alasan kepraktisan; dapat dilakukan dimana pun, kapan pun bahkan oleh siapa pun.

Binaragawan (*body-builder*), itulah sebutan bagi para pelaku *fitness* yang sudah membentuk tubuh secara atletis. Sebagai salah satu contoh, Ade

Rai, seorang binaragawan merangkap model yang sering kali dikaitkan dengan olahraga *fitness*.

Dunia binaraga kian populer, tidak hanya pada binaragawan, masyarakat luas pun ikut berlomba dengan membentuk badan yang atletis dengan berbagai cara dan motivasi. Mulai dari latihan rutin, mengatur pola makan dan istirahat hingga menggunakan *supplement* (vitamin) guna memperoleh bentuk tubuh yang diinginkan (www.reps-id.com, 2015).

Dalam *American Journal of Sports & Medicine* (Febe Ida S, 2009) suatu penelitian untuk mengetahui aman atau tidaknya latihan beban bagi 18 anak lelaki berusia 8 tahun. Kedelapan belas anak ini mengikuti suatu program latihan selama 14 minggu sebanyak 3 kali sesi latihan per minggu selama 45 menit tiap sesi. Hasilnya adalah program latihan tersebut tidak menimbulkan efek cedera apapun dan tidak mempengaruhi struktur tulang, otot atau organ-organ tubuh lainnya. Selain penelitian tersebut, banyak peneliti menyimpulkan hal yang sama bahwa olahraga *fitness* pada usia belia tidak akan menghambat pertumbuhan, asal dilakukan dengan pengawasan orang tua, menggunakan beban dan frekuensi latihan yang sesuai dengan kekuatan anak, olahraga *fitness* justru menjaga kesehatan, stamina, daya tahan, dan bentuk tubuh (Febe Ida S, 2009).

Menurut Barry Sears (2009) manfaat yang dihasilkan dari olahraga *fitness* dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri yang lebih baik. Secara fisik, kulit akan terasa lebih kencang dan halus karena racun dalam tubuh keluar dari tubuh melalui keringat. Olahraga *fitness* ternyata memiliki manfaat bagi kesehatan mental. Penelitian terdahulu mengemukakan bahwa olahraga *fitness* dapat meningkatkan mood meskipun hanya berolahraga dalam waktu yang singkat, pun dapat meningkatkan intelegensi (Norman K dalam Reps, 2005).

Penelitian lain juga membuktikan bahwa olahraga *fitness* dapat menurunkan banyak simptom fisik akibat stress, bahkan lebih efektif dibandingkan obat medis. Kemampuan olahraga *fitness* menurunkan tekanan

darah lebih baik dari obat penenang. Olahraga *fitness* dapat menurunkan detak jantung serta tekanan darah sehingga semua efek negatif stress fisik akibat kedua hal tersebut dapat diatasi (Norman K dalam Repts, 2005).

Menurut PattiBritton (2007) kegiatan psikoterapi dapat digabungkan dengan olahraga *fitness*. Hal ini tentu saja menjadi kombinasi kegiatan yang efektif. Psikoterapi dalam *fitness* berguna untuk menurunkan tingkat depresi. Depresi yang dimaksudkan bisa terjadi oleh beberapa hal: kimiawi, situasi, rasa percaya diri yang rendah dan merasa tidak berharga. Dapat dilihat dari uraian di atas, kepercayaan diri merupakan salah satu aspek psikologis yang penting dalam kehidupan manusia.

Kepercayaan diri (*self-confidence*) merupakan salah satu aspek kepribadian, yang memiliki pengertian suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya (Hakim, 2012). Kepercayaan diri merupakan suatu kemampuan untuk mencapai sesuatu dalam hidupnya.

Lauster (dalam Apollo, 2005) mengatakan bahwa kepercayaan diri adalah suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan sendiri, sehingga individu dapat menyukai hal-hal yang disukainya, tidak terlalu cemas dalam melakukan tindakan-tindakannya dan bertanggung jawab atas perbuatannya.

Burns (1993) yang dikutip oleh Apollo (2005) menyebutkan bahwa seseorang yang percaya diri akan lebih mampu mengembangkan potensi dan aktualisasi diri daripada individu yang kurang percaya diri. Seseorang yang kurang percaya diri seringkali merasa takut dan khawatir dalam menyampaikan gagasannya, ragu dalam menentukan pilihannya, dan seringkali membandingkan dirinya dengan orang lain serta pesimis dalam menghadapi tantangan (Lauster, dalam Apollo, 2005).

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu faktor internal meliputi konsep diri dan harga diri, kondisi fisik, kegagalan dan kesuksesan, pengalaman hidup peran lingkungan keluarga dan faktor

eksternal meliputi pendidikan, lingkungan dan pengalaman hidup, bekerja. Faktor kondisi fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan rasa percaya diri (Anthony, 1992).

Dalam sebuah studi penelitian di Amerika Serikat yang melibatkan seribu pria, menghasilkan data bahwa 50% pria mengakui ketidakbahagiaan dengan tubuh mereka, dan 40% pria mengakui ingin melakukan *chest implants* atau operasi penambahan lemak otot di bagian dada, sehingga mereka mendapatkan otot dada (pectoral) yang sempurna (Senda Casillas, 2008).

Sudah menjadi rahasia umum bahwa mayoritas peserta *fitness* mengkonsumsi *supplement*. Salah satu jenis *supplement* yang banyak digunakan adalah vitamin *steroid*. Vitamin *steroid* merupakan vitamin berisi lemak guna memperbesar otot pada manusia. Belakangan ini, banyak penawaran berbagai jenis *supplement*, mulai dari *supplement* yang aman digunakan sampai yang tidak direkomendasikan selain keperluan medis (www.reps-id.com, 2015). *Palumboism* adalah kondisi penderitaan yang diakibatkan oleh penyusutan atau pengecilan ukuran suatu sel otot pada anggota tubuh secara ekstrim, yang disebabkan faktor kelebihan AAS (*Anabolic Androgenic Steroids*) dan GH (*Growth Hormone*). Istilah ini juga sering dikaitkan dengan pendistribusian lemak yang tidak teratur pada tubuh yang disebut *lipodistrofi*. Dampak yang sangat terlihat jelas pada binaragawan seperti membesarnya organ tubuh bagian perut layaknya ibu-ibu hamil yang diikuti dengan penyusutan massa otot di area-area otot lainnya.

Kata *Palumboism* sendiri mencuat dari seorang binaragawan senior bernama Dave Palumbo, dimana pada saat itu Dave menunjukkan kondisi otot perutnya yang tak lazim. Estetika tubuh berotot yang dimiliki Dave terlihat aneh, tidak menunjukkan keindahan lekuk otot yang semestinya dimiliki binaragawan (www.reps-id.com, 2015).

Bentuk tubuh manusia merupakan representasi diri yang pertama dan paling mudah terlihat. Hal ini menyebabkan orang kemudian terdorong untuk memiliki tubuh yang ideal (Breakey, 1997). Tubuh yang ideal merupakan impian setiap manusia pada umumnya. Secara psikologis, bentuk tubuh ideal yang meliputi komponen, berat, bentuk, ukuran, karakteristik, dan performansi tubuh mempengaruhi bagaimana individu merasakan diri dan bagaimana perasaan tersebut mengarahkan kepada tingkah laku (Rudd & Lennon, 2000).

Bentuk tubuh yang ideal pada seseorang bukan dilihat dari gemuk atau kurus tubuh orang tersebut. Hal ini didukung oleh sebuah penelitian yang dilakukan oleh *National Institute on Aging* (dalam *Men's Health*, 2004) dengan sampel penelitian para pria. Hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa pria yang bertubuh kurus namun tidak bugar justru memiliki resiko kematian akibat penyakit jantung yang lebih tinggi dibandingkan dengan pria gemuk yang teratur berolah raga. Tubuh kurus bukan jaminan kesehatan, yang lebih utama adalah tubuh bugar yang lebih menentukan panjang usia seseorang (*Men's Health*, 2004).

Persepsi umum masyarakat tentang citra tubuh memiliki badan ideal layaknya seorang binaragawan adalah hal yang menarik dan dipercaya dapat menambah kepercayaan diri. Tidak hanya bentuk tubuh yang ideal, namun berbagai macam bentuk tubuh setiap individu juga mempersepsikan pikiran dan perasaan individu tersebut terhadap dirinya, yang disebut citra tubuh atau *body image* (Neagu, 2015). Berbagai bentuk tubuh manusia membentuk cara berpikir individu tersebut mengartikannya.

Patti Britton (2007) mendefinisikan citra tubuh sebagai ide seseorang mengenai penampilan badannya di hadapan orang lain. Menurut Rice (dalam Sukamto, 2006), citra tubuh adalah gambaran mental yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya yang meliputi pikiran, perasaan, penilaian, sensasi, kesadaran dan perilaku yang terkait dengan tubuhnya. Menurut Melliana

(2006), citra tubuh merupakan fondasi dasar dari keseluruhan kepribadian manusia.

Citra tubuh sendiri tidak terbatas pada karakteristik estetika individu; seperti perihal kesehatan, keahlian (*skill*), dan seksualitas. Hal itu berpengaruh pada kepuasan tubuh, namun yang menentukan adalah bagaimana cara tubuh berpengalaman dan mengevaluasi berdasarkan subjektivitas pribadi (Neagu, 2015). Citra tubuh merupakan suatu konsep psikologis yang subjektif, sehingga konsep tersebut tidak tergantung pada keadaan fisik. Menurut Rosen (dalam Sukamto, 2006), citra tubuh dapat berubah meskipun penampilan fisik tidak berubah. Oleh karena itu orang yang berhasil menurunkan berat badan, membentuk tubuh menjadi lebih ideal bahkan atletis sekalipun mungkin masih memiliki citra tubuh yang negatif.

Memiliki citra tubuh yang positif sangat penting karena berisi komponen rasa percaya diri yang berpengaruh pada pribadi seseorang di dalamnya. Rice (dalam Sukamto, 2006) menjelaskan bahwa citra tubuh yang sehat atau positif ditandai oleh adanya gambaran mental yang akurat tentang tubuh dan perasaan-perasaan, penaksiran, serta relasi dengan tubuh yang positif dan percaya diri. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh The U.S. Surgeon General (dalam Repts, 2005) yang menyebutkan bahwa alasan seseorang untuk melakukan olahraga *fitness* diantaranya adalah mampu meningkatkan optimisme, daya tahan psikologis, kepositifan kreatifitas, kemampuan memecahkan masalah, dan kepercayaan diri. Kesimpulannya, bentuk tubuh seseorang berkaitan dengan kepercayaan dirinya.

Oleh karena itu, berdasarkan uraian di atas peneliti berasumsi bahwa citra tubuh memiliki korelasi dengan kepercayaan diri pada peserta fitness, maka peneliti ingin meneliti **“Hubungan Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Peserta Fitness”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yang berkaitan dengan topik penelitian yang dilakukan, yaitu:

1. Apakah terdapat gambaran citra tubuh pada peserta *fitness*?
2. Apakah terdapat gambaran kepercayaan diri pada peserta *fitness*?
3. Apakah terdapat hubungan antara citra tubuh terhadap kepercayaan diri pada peserta *fitness*?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi berbagai masalah di atas, maka peneliti hanya membatasi masalah yang akan diteliti yaitu hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri pada peserta *fitness*.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah dari penelitian ini adalah **“Apakah terdapat hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri pada peserta *fitness*?”**

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, pembatasan masalah, serta perumusan masalah, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui **“Hubungan citra tubuh terhadap kepercayaan diri pada peserta *fitness*”**.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dari segi teoritis dan praktis.

1. Secara Teoritis

1. Penelitian ini dapat menjelaskan hubungan antara variabel citra tubuh dengan kepercayaan diri pada peserta *fitness*.
2. Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan pengetahuan dan wawasan keilmuan bagi masyarakat umum khususnya dalam bidang psikologi mengenai hubungan citra tubuh terhadap kepercayaan diri pada peserta *fitness*.

2. Secara Praktis

1. Peserta *Fitness*/Binaragawan
Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan pengetahuan tentang membangun citra tubuh yang sehat dan kepercayaan diri yang baik.
2. Bidang Kesehatan
Penelitian ini diharapkan dapat memberi tuntunan kepada rekan-rekan yang bergerak pada bidang kesehatan terutama obat-obatan, supaya lebih jeli dalam peredaran obat di masyarakat.
3. Bidang Penelitian
Sebagai kontribusi penelitian dalam bidang Psikologi Sosial dan Psikologi Kesehatan, serta dapat dijadikan perbandingan untuk penelitian selanjutnya.