

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada dunia olahraga, kepercayaan diri (*self esteem*) memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan fisik dan mental atlet. Kepercayaan diri yang tinggi dapat memberikan dampak positif terhadap motivasi, disiplin, dan kinerja atlet, sementara *self esteem* yang rendah cenderung menghambat fokus, mengurangi semangat, dan menurunkan kualitas performa dalam pertandingan (Eysenck, 2012). Kesejahteraan psikologis dan fisik seorang atlet sangat dipengaruhi oleh bagaimana mereka menilai diri mereka sendiri, yang pada gilirannya memengaruhi cara mereka menghadapi berbagai tantangan dalam dunia olahraga, seperti stres kompetisi dan tuntutan fisik.

Shorinji Kempo atau yang lebih dikenal sebagai Kempo merupakan seni bela diri asal Jepang yang menggabungkan teknik pertarungan dengan pengembangan karakter dan spiritual. Beladiri ini, yang awalnya dikembangkan oleh Doshin So pada tahun 1948 di Jepang, memiliki tujuan untuk membentuk individu yang tidak hanya kuat secara fisik, tetapi juga memiliki kekuatan mental dan moral. Kempo mulai dikenal di Banten pada awal tahun 1960-an, dan pada tahun 1966, organisasi PERKEMI (Persaudaraan Shorinji Kempo Indonesia) resmi didirikan sebagai wadah untuk mengembangkan dan mempopulerkan seni bela diri ini di tanah air.

Sejak kehadirannya di Indonesia, Kempo semakin dikenal dan dipraktikkan oleh berbagai kalangan. Salah satu tonggak penting dalam sejarahnya adalah ketika Kempo mulai dipertandingkan di ajang nasional PON IX (Pekan Olahraga Nasional) yang diadakan di Jakarta pada tahun 1977. Sejak saat itu, Kempo terus berkembang dan mendapat perhatian lebih, dengan semakin banyaknya dojo (tempat latihan) dan atlet yang berpartisipasi dalam berbagai kompetisi tingkat nasional dan internasional.

Pertandingan dalam Kempo secara umum dibagi menjadi dua kategori utama, yaitu embu dan randori (Hanif, 2017). Pada kelas randori atau nomor pertandingan tarung, atlet dibagi berdasarkan kelas berat badan untuk menciptakan pertandingan yang adil dan seimbang. Namun, sistem ini juga memunculkan tekanan tersendiri bagi para atlet, terutama saat mereka harus beradaptasi dengan perubahan kelas atau menurunkan berat badan dalam waktu singkat untuk memenuhi kategori tertentu. Hal ini dilakukan sebagai salah satu strategi pelatih untuk memperoleh peluang kemenangan di nomor tersebut. Namun, strategi ini tidak jarang menimbulkan tekanan fisik maupun psikologis bagi atlet.

Tekanan ini sering kali mendorong atlet melakukan penurunan berat badan cepat yang dikenal sebagai *Rapid weight loss* (RWL). RWL merupakan proses menurunkan berat badan dalam waktu singkat, biasanya hanya dalam hitungan hari atau minggu menjelang pertandingan, dengan metode yang sering kali ekstrem seperti pembatasan asupan makanan, dehidrasi berat, penggunaan sauna, atau konsumsi obat-obatan tertentu. Praktik RWL ini banyak ditemukan pada atlet

olahraga yang menggunakan klasifikasi berat badan, termasuk randori Shorinji Kempo, dengan tujuan memenuhi batas berat badan yang diinginkan agar dapat bertanding di kelas tertentu.

Keputusan semacam ini sering kali menambah kecemasan, terutama bagi atlet yang merasa bahwa berat badan mereka tidak memenuhi standar yang diinginkan, baik oleh pelatih maupun oleh diri mereka sendiri. Pergeseran kelas berat badan ini dapat menciptakan ketidaknyamanan fisik dan mental yang signifikan. Ketika atlet merasa kurang percaya diri dengan kondisi fisik mereka, khususnya dengan berat badan yang dianggap tidak ideal, mereka sering kali terjerumus dalam pola perilaku yang berhubungan dengan penurunan berat badan berlebihan (Bejel, 1991). Perasaan bahwa penampilan fisik mereka adalah satu-satunya faktor yang menentukan performa mereka dalam pertandingan sering kali memperburuk situasi ini. Atlet yang merasa tidak puas dengan tubuh mereka cenderung merasa kurang percaya diri, yang pada akhirnya mendorong mereka untuk melakukan upaya ekstrem dalam menurunkan berat badan guna memenuhi ekspektasi tubuh yang dianggap ideal (Pope, H., Phillips, K. A., & Olivardia, 2000).

Hal ini juga terlihat dalam pengalaman nyata yang terjadi di lapangan. Salah satu atlet randori Kempo di Banten, yang merupakan rekan penulis, menjalani program diet yang tidak mendukung secara kesehatan menjelang kejuaraan nasional. Meskipun berat badannya telah sesuai dengan kelas pertandingan yang ditargetkan, ia tetap menahan makan dan mengabaikan kebutuhan nutrisinya. Bahkan, sekitar satu bulan sebelum hari pertandingan, ia sempat mengalami sakit,

namun tetap memaksakan diri untuk menahan makan karena merasa khawatir bahwa asupan makanan akan memengaruhi kecepatan dan kekuatan tendangannya. Ia meyakini bahwa dengan menahan makan, ia akan memiliki performa tendangan yang lebih baik di atas matras. Keputusan ini tampaknya didasari oleh perasaan kurang percaya diri terhadap performa fisik dan kemampuannya. Kasus ini mencerminkan bagaimana rendahnya *self esteem* dapat mendorong atlet untuk mengambil langkah-langkah yang tidak rasional dan berisiko terhadap kesehatan fisik maupun mental mereka.

Meskipun penurunan berat badan yang berlebihan mungkin dianggap sebagai langkah untuk meningkatkan performa, dampaknya bisa sangat merugikan. Penurunan berat badan yang terlalu cepat atau tidak sehat dapat mengganggu keseimbangan fisik dan mental atlet. Proses penurunan berat badan yang ekstrem ini sering kali berdampak pada penurunan energi, gangguan metabolisme, serta peningkatan tingkat stres dan kecemasan, yang justru memperburuk kualitas performa mereka di arena pertandingan.

Mengingat hal ini, penting untuk memahami hubungan antara *self esteem* dengan sikap atlet terhadap penurunan berat badan, khususnya yang dilakukan secara cepat melalui praktik RWL. Penurunan berat badan yang dilakukan berdasarkan keyakinan diri yang rendah sering kali berhubungan erat dengan persepsi negatif terhadap tubuh dan ketidakpuasan diri, yang akhirnya dapat merusak kesejahteraan fisik dan mental atlet. Oleh karena itu, penelitian ini

bertujuan untuk menggali lebih dalam mengenai hubungan antara *self esteem* dan sikap atlet terhadap penurunan berat badan cepat (RWL).

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Masih terdapat atlet randori kempo yang menjalani program diet tidak sehat, seperti menahan makan secara ekstrem, tanpa memperhatikan kebutuhan gizi dan kondisi fisik secara keseluruhan.
2. Sikap penurunan berat badan yang tidak mendukung performa justru dilakukan meskipun berat badan atlet telah sesuai dengan kelas pertandingan.
3. Rendahnya *self esteem* (kepercayaan diri) diduga menjadi salah satu faktor yang mendorong perilaku tidak sehat dalam proses penurunan berat badan.
4. Belum ada penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan antara *self esteem* dengan sikap penurunan berat badan pada atlet randori kempo.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, penelitian ini difokuskan untuk memahami hubungan antara faktor psikologis (*self esteem*) dan sikap terhadap praktik penurunan berat badan cepat (*Rapid weight loss*) pada atlet randori Shorinji Kempo di wilayah Pulau Jawa yang menjalani program penurunan berat badan cepat dalam enam bulan terakhir, terhitung dari tanggal penelitian 1 Januari 2026, yaitu bulan Juli sampai dengan Desember 2025. Pembatasan wilayah ini dilakukan

untuk mempermudah pengendalian subjek penelitian dan menyesuaikan dengan keterjangkauan peneliti dalam pengumpulan data.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang penulis sampaikan, dapat diketahui rumusan masalahnya adalah : Apakah terdapat hubungan antara *self esteem* dengan sikap penurunan berat badan cepat pada atlet randori Kempo?

E. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini terbagi menjadi dua bagian, yaitu sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoretik

Untuk mengetahui hubungan antara *self esteem* dengan sikap penurunan berat badan cepat atlet randori Kempo, sebagai kontribusi terhadap pengembangan teori dalam bidang psikologi olahraga.

2. Kegunaan Praktis

- 1) Memberikan informasi kepada atlet mengenai pentingnya *self esteem* dalam membentuk sikap yang sehat terhadap penurunan berat badan.
- 2) Membantu pelatih dalam memahami kondisi psikologis atlet yang dapat memengaruhi keputusan mereka terhadap program diet atau pengaturan berat badan.
- 3) Memberikan masukan kepada organisasi olahraga seperti PERKEMI atau KONI dalam menyusun program pembinaan atlet yang memperhatikan keseimbangan antara aspek fisik dan psikologis.

- 4) Menjadi referensi praktis bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji faktor-faktor psikologis dalam performa atlet, khususnya dalam konteks olahraga berbasis kelas berat.

