

BAB I

PENDAHULAN

1.1 Latar Belakang

Banyak orang mengangap bahwa dewasa madya merupakan masa menurunnya keterampilan fisik dan semakin besarnya tanggung jawab (Santrock, 2012). Menurut Santrock (2012) dewasa madya adalah sebuah periode dimana seseorang menjadi lebih sadar mengenai polaritas usia muda, dan berkurangnya waktu yang tersisa didalam hidup. Suatu masa dimana seseorang telah mencapai dan membina kepuasan dalam karirnya. Pada umumnya dewasa madya, para wanita sudah melalui tahap pernikahan dan mempunyai anak. Bagi wanita yang memilih untuk mempunyai anak, tidak jarang memikirkan mengenai bentuk tubuhnya pasca melahirkan. Hal ini tentu akan mengubah cara pandang individu untuk memaknai tubuhnya. Mereka mendambakan tubuh yang proporsional yang akan membuat dirinya merasa lebih percaya diri pasca melahirkan dan mempunyai anak. Kepercayaan diri selalu menjadi masalah bagi setiap orang, terutama bagi orag dewasa.

Kepercayaan diri sering muncul pada orang dewasa saat ini adalah kepercayaan diri akan bentuk tubuh yang dimilikinya, dimana mereka yang malu terhadap dirinya sendiri sering membandingkan dirinya dengan bentuk tubuh wanita lain, dan mereka berfikir bahwa bentuk tubuhnya sudah sempurna, maka dari itu sering kali seorang dewasa melakukan sebuah cara agar terlihat sempurna. Rasa malu dan bersalah merupakan bentuk emosi yang sangat dekat dengan kehidupan sehari-hari. Hal ini setidaknya dipengaruhi oleh sistem nilai dan norma sosial yang dijadikan sebagai ideologi budaya oleh kelompok sosial tertentu, diyakini memiliki kontribusi yang besar terhadap berlangsungnya proses, pengalaman, pengaturan dan ekspresi emosi (Yusida,2010). Pengalaman-pengalaman dan contoh-contoh yang banyak ditemukan membuat para dewasa wanita menemukan berbagai cara untuk dapat berusaha agar tubuhnya terlihat sempurna.

Rendahnya kepercayaan diri pada dewasa disebabkan oleh beberapa faktor. Santrock (2003) menjelaskan salah satu faktor yang memengaruhi kepercayaan diri adalah penampilan fisik. Perubahan fisik menimbulkan dampak psikologis yang tidak diinginkan. Kepercayaan diri secara sederhana bisa dikatakan sebagai suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya (Hakim, 2002). Hal ini sejalan dengan Angelis

(2003) menjelaskan bahwa Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia bahwa dalam tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu. Kepercayaan diri lahir dari kesadaran diri bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, maka sesuatu itu pula yang harus dilakukan. Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran individu bahwa individu tersebut memiliki keyakinan untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang diinginkan tercapai. Fatimah (2010) menjelaskan kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Idealnya kepercayaan diri yang dimiliki individu haruslah berada pada kategori tinggi. Hal ini dimaksud agar individu mampu mengembangkan aspek-aspek yang ada dalam dirinya dan dibutuhkan kepercayaan diri yang tinggi pada individu tersebut. Kepercayaan diri berkaitan erat dengan daya tarik fisik sehingga individu akan melakukan berbagai usaha agar tampil menarik, sehat, dan bugar sehingga timbul rasa percaya diri dalam beraktivitas (Ferron, 1997).

Pada umumnya individu yang menerima dan puas terhadap kondisi dan penampilan fisiknya memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang tidak dapat menerima dan tidak puas terhadap kondisi dan penampilan fisiknya (Centi, 1997). Surya (2009) mengatakan bahwa individu yang merasa puas terhadap tubuhnya dan menyadari bentuk tubuhnya ideal akan membentuk citra tubuh yang positif sehingga secara tidak langsung akan membentuk kepercayaan diri individu tersebut. Penelitian dari Surbakti (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri. Artinya semakin tinggi *body dissatisfaction*, maka semakin rendah kepercayaan diri, sebaliknya semakin rendah *body dissatisfaction*, maka semakin tinggi kepercayaan diri. Fatimah (2006) menjelaskan kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, maka sesuatu itu yang harus dilakukan.

Kepercayaan diri akan datang dari kesadaran individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang diinginkan tercapai. Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Idealnya kepercayaan diri yang dimiliki individu haruslah berada pada kategori sangat tinggi.

Hal ini dimaksud individu untuk mengembangkan aspek-aspek yang ada dalam dirinya membutuhkan kepercayaan diri tinggi. Kepercayaan diri dipengaruhi oleh interaksi sosial. Rasa percaya diri individu sangat dipengaruhi oleh kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan tempatnya berada. Dengan adanya penyesuaian diri yang baik, individu akan mampu menempatkan diri pada posisi yang sesuai dengan kemampuannya. Jika individu mampu menempatkan diri, ia akan memiliki rasa percaya diri yang cukup karena tidak dihadapkan pada suatu hal di luar kapasitasnya. Setiap kali individu terlibat di dalam interaksi sosial, individu pun melakukan proses belajar untuk memahami diri, orang lain, dan lingkungannya. Dengan belajar, dirinya dapat menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungannya (Fathia, 2010). Penelitian dari Sukartini dan Nursalam (2009) menunjukkan ada pengaruh senam dengan penurunan berbagai keluhan pada wanita. Melalui senam, akan memperbaiki berbagai komponen khusus dari kebugaran sehingga jantung dan paru-paru berfungsi baik. Hal tersebut mengembangkan emosi yang stabil, meningkatkan rasa percaya diri, menurunkan kecemasan dan stres.

Penelitian oleh Ekaningtias (2016), menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri. Semakin tinggi *body dissatisfaction* seseorang maka semakin rendah tingkat kepercayaan diri yang dimilikinya, begitu pula sebaliknya semakin rendah *body dissatisfaction* seseorang maka semakin tinggi tingkat kepercayaan diri yang dimilikinya. Perubahan bentuk tubuh individu yang tidak sesuai dengan postur tubuhnya merupakan salah satu penyebab individu merasa kepercayaan dirinya kurang. Individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan memiliki perasaan negatif terhadap tubuh mereka yang kurang puas. Ketika perasaan negatif muncul, individu yang mengalami *body dissatisfaction* memiliki keyakinan bahwa tubuhnya tidak sesuai dengan yang keinginannya dan menganggap bahwa tubuh langsing merupakan tubuh yang ideal dan dianggap lebih baik oleh lingkungan sosial (Prima & Sari, 2013).

Ketidakpuasan perempuan terhadap tubuh semakin meningkat, tidak hanya di Indonesia tetapi juga di luar negeri. Masalah dalam penelitian ini terkait dengan kurangnya kepercayaan diri pada wanita yang sudah memiliki anak. Pada saat seorang wanita melahirkan, tubuhnya menjadi melar atau gemuk. Seorang wanita dewasa pasti merasa tubuhnya gemuk dan kebanyakan susah untuk mencari pakaian yang sesuai ukuran tubuhnya. Oleh karena itu sebagian besar dewasa madya kurangnya kepercayaan pada diri dengan *body dissatisfaction*

dan tidak siap untuk melihat kecantikan saat bertemu dengan teman dan tetangga. Murtiwi (2001) menunjukkan bahwa olahraga membantu menghindari penumpukan lemak di tubuh. Timbunan lemak yang berlebih di perut akan menghasilkan hormon yang pada akhirnya menyebabkan insulin tinggi yang dapat memicu berbagai penyakit seperti diabetes, hipertensi, stroke, jantung koroner, kadar asam urat tinggi dan tumor. Menurut Irianto (2005) penyebab bertambahnya berat badan seseorang adalah serangan stres, kurang tidur, konsumsi makanan dan minuman manis yang berlebihan, usia, dan ukuran *endomorph*.

Olahraga yang tidak teratur dapat memengaruhi perubahan tubuh yang menyebabkan bertambahnya lingkaran pinggang dan berat badan. Kegemukan dapat dikaitkan dengan berbagai penyakit seperti tekanan darah tinggi, jantung *coroner*, diabetes, penyakit pernapasan pada lansia, nyeri punggung belakang (*low back pain*), radang sendi, kemandulan dan penurunan fungsi mental. Obesitas bukan hanya penyakit atau kondisi banyal orang di Negara maju, tetapi juga menjadi masalah di Negara berkembang terutama pada kelompok sosial ekonomi tertentu.

Tabel 1.1 Hasil Wawancara

SUBJEK	KESIMPULAN
N	Lebih sehat dan tubuh menjadi singset, tidak puas karena banyak lemak pada tubuh, perut besar sehingga penampilan menjadi tidak bagus, perut lebih kecil dan untuk menjalankan aktivitas menjadi lebih lancar sehingga tidak mudah terserang penyakit, perut dan paha besar jadi ketika memakai baju apapun menjadi kurang kepercayaan diri, pada saat acara pernikahan memakai baju ketat menjadi tubuh tidak bagus dan kurang kepercayaan diri dalam berpenampilan, dengan mengikuti senam teratur, mengatur pola makan tubuh menjadi bagus dan ketika memakai baju akan terlihat bagus.
KT	Ingin hidup sehat, tidak puas karena gemuk, lemak dalam tubuh berkurang banyak, kurang kepercayaan diri dalam memakai baju muslim, mengabaikan saja.
E	Awalnya tubuh ingin kurus lama-kelamaan badan menjadi lebih enak, tidur menjadi lebih nyenyak dan segar, tidak puas pada tubuh karena penumpukan lemak pada tubuh, sebelum senam tubuh menjadi malas gerak dan setelah mengikuti senam tubuh menjadi lebih bagus, wajah menjadi fres, mengikuti komunitas senam akan menjadi percaya diri.
I	Badan gemuk dan disisi itu akhirnya badan tidak kunjung kurus akhirnya dibuat kegiatan atau aktivitas supaya mengeluarkan keringat, puas pada tubuhnya, perubahan tidak ada tetapi tubuh terlihat tidak melebar kemudian wajah terlihat <i>fresh</i> , mempunyai kepercayaan diri, tidak pede dalam berpenampilan dan tidak pernah memakai celana semenjak tubuh gemuk, memakai pakaian yang besar agar tubuh yang gemuk tertutupi dan memakai rok agar tertutupi.

Berdasarkan wawancara di atas dengan empat anggota senam di sanggar senam Arnez pada tanggal 31 Desember 2020, diperoleh data bahwa anggota senam tersebut mengalami *body dissatisfaction* dan ada sebagian yang merasa tidak percaya diri pada berpenampilan ketika menghadiri suatu acara karena memiliki tubuh yang melebar dan adanya penumpukan lemak pada tubuh.

Sebuah studi yang dilakukan oleh Devlin, Ross dan Kotchick (2008), menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara tingkat *body dissatisfaction* tingkat fisik dan harga diri, sehingga tingkat *body dissatisfaction* yang tinggi dikaitkan dengan rendahnya tingkat harga diri (Amalia, 2018). Begitu juga dengan Herawati di Jakarta pada tahun 2003 menemukan bahwa di antara perempuan yang berusia 18-25 tahun sebanyak 40% perempuan merasa tidak puas secara fisik pada kelompok lansia sedangkan 38% pada kelompok menengah. Di Amerika *body dissatisfaction* meningkat dari tahun ke tahun. Hal tersebut sesuai hasil survei yang dilakukan oleh Robinson dari tahun 1973 hingga 1997. Pada tahun 1973 sebanyak 25% perempuan tidak puas dengan penampilan keseluruhan, pada tahun 1986 jumlah wanita yang tidak puas dengan penampilan keseluruhan meningkat menjadi 38%, dan pada tahun 1997 proporsinya mencapai 56% (Kartika & Yunita, 2013).

Berdasarkan uraian di atas maka ditarik kesimpulan bahwa ketidakpuasan akan tubuh menimbulkan rasa kepercayaan diri yang kurang pada seseorang terutama dalam berpenampilan karena merasa bentuk tubuhnya yang kurang ideal. Senam sangat bermanfaat bagi tubuh karena dapat membakar kalori dan gerakan-gerakan senam sangat energik dengan iringan musik. Banyak kalangan masyarakat akan senang dengan senam ini jika dilakukan bersama-sama terutama di kalangan wanita dewasa karena dapat meluangkan waktunya untuk melakukan senam bersama-sama serta dapat juga menjaga tubuhnya agar tetap sehat dan bugar.

1.2 Identifikasi Masalah

Body dissatisfaction disebabkan adanya ketidak seimbangannya antara bentuk tubuh yang ideal didasarkan budaya atau bentuk tubuh aktual dengan tubuh yang dimiliki. Hal ini diutarakan oleh Sejcova (2008), yaitu *body dissatisfaction* sebagai pemikiran atau perasaan negatif pada postur tubuh, yang muncul ketika gambaran seseorang tentang postur tubuh tidak sesuai dengan bentuk tubuh yang dimiliki, berat badan, bagian perut dan pinggul.

Banyak wanita yang berusaha untuk melangsingkan tubuhnya dengan berbagai cara, dengan cara mengikuti sanggar senam, meminum obat pelangsing untuk mendapatkan tubuh yang proporsional sesuai dengan keinginannya.

Banyak perempuan melihat olahraga adalah sarana mempercepat proses menurunkan berat badan dan mereka mengadopsinya sebagai strategi utama untuk mengubah bentuk tubuh. Standar kecantikan di masyarakat bahwa perempuan yang ideal adalah perempuan yang langsing menyebabkan banyak perempuan yang merasa tidak puas dengan berat badannya dan mendorong untuk melakukan segala usaha untuk meraih standar ideal tersebut, salah satunya adalah melakukan olahraga (Mumford dan Choudry, 2000). Keberadaan *fitness center* dan *gym* sangat membantu masyarakat yang sibuk bekerja dan memiliki sedikit waktu luang. Di tempat *gym* dan *fitness center* selama kurang lebih 1 jam menggunakan peralatan yang tersedia untuk berolahraga sesuai dengan instruksi dari instruktur dan berolahraga sesuai dengan rencana latihan. Masyarakat dapat memperoleh dan memertahankan tingkat kesegaran jasmani pada tubuh tertentu (Indah, 2016).

Pandangan tiap individu mengenai *body dissatisfaction* dipengaruhi oleh bagaimana budaya sekitarnya dan individu itu sendiri menilai tubuh. Ketidakpuasan pada tubuh yang berkelanjutan dapat membuat *body dissatisfaction* semakin meningkat. Ketidakpuasan merupakan penilaian dan perasaan negatif individu akan tubuhnya. Penilaian tentang tubuh yang dimaksud bukan terbatas fisik tetapi dapat berkaitan dengan kepribadian, kemampuan atau hal lain dalam tubuh.

Dari beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri, faktor yang dapat meminimalisir adanya kepercayaan diri yang negatif dimana subjek harus bisa timbul keyakinan dirinya dari segi bentuk postur tubuhnya atau *body dissatisfaction* yang dimana subjek pertama, kedua, ketiga, dan keempat merasa bahwa tidak sesuai dengan bentuk postur tubuhnya karena melihat bentuk tubuhnya yang gemuk dan juga tidak proporsional. *Body dissatisfaction* pada individu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor menurut Brehm (1999):

1. Standar kecantikan yang tidak mungkin dicapai.
2. Kepercayaan atau keyakinan bahwa pengendalian diri akan menghasilkan tubuh yang sempurna.
3. Ketidakpuasan yang mendalam terhadap diri sendiri dan kehidupan.
4. Kebutuhan akan control karena banyak hal yang tidak dapat dikontrol.

5. Hidup dalam budaya “first impressions”.

1.3 Batasan Masalah

1. *Body Dissatisfaction*

Menurut Sejcova (2008) *Body dissatisfaction* adalah perasaan tidak puas akan bentuk dan postur tubuh yang tidak sesuai dengan bentuk tubuhnya dimana individu menjadi sangat fokus pada pikiran dan penilaian negatif terhadap keadaan fisiknya.

2. Kepercayaan diri

Menurut Fatimah (2006) Kepercayaan diri adalah sikap positif pada individu yang memiliki tekad, keyakinan dan tujuan untuk melakukan segala sesuatu yang diinginkannya dapat tercapai dengan penuh percaya diri.

3. Penelitian ini terbatas pada anggota sanggar senam di kalangan wanita dewasa.

4. Penelitian ini hanya mengungkap pengaruh *body dissatisfaction* terhadap kepercayaan diri pada anggota sanggar senam di sanggar Arnez.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah ditemukan pada latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian adalah: Apakah ada pengaruh *body dissatisfaction* terhadap kepercayaan diri pada anggota senam di sanggar senam Arnez.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dilaksankannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara *body dissatisfaction* terhadap kepercayaan diri pada anggota senam di sanggar senam arnez.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengetahuan pembaca tentang topik *body dissatisfaction*, khususnya pengaruh *body dissatisfaction* terhadap kepercayaan diri pada anggota senam di sanggar senam arnez. Selain itu juga bermanfaat dan berguna untuk mendapatkan informasi dalam penelitian yang telah dilakukan dan bisa menjadi refrensi bagi penelitiannya yang sama dalam penelitian ini.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi anggota senam, penelitian ini di harapkan mampu untuk mengetahui manfaat dari senam bagi tubuh untuk menjaga postur tubuh yang ideal dan menurunkan berat badan pada senam.
2. Bagi peneliti selanjutnya, dari hasil penelitian bisa digunakan sebagai bahan kesetaraan dan refrensi untuk penelitian sebagai bahan pertimbangan dan untuk lebih memperdalam penelitian selanjutnya dengan menggunakan *body dissatisfaction* dengan variabel yang berbeda.

