

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam kehidupan sehari-hari. Rasa kepercayaan diri seyogianya dimiliki oleh setiap wanita. Kartini masa kini adalah wanita yang berpikiran maju dan berkepribadian (Femina, 18 April 2000). Banyak kaum wanita sekarang ini berpendidikan lebih tinggi dan lebih maju sehingga banyak aktivitas yang dapat dilakukannya (Femina, 23 Maret 1997).

Wanita di era millenium membutuhkan pergaulan yang luas dan adanya tuntutan untuk diterima dalam lingkungannya. Dalam hubungan interpersonal ini, pada kaum wanita akan banyak dipengaruhi oleh penampilan fisiknya. Kepuasan wanita terhadap penampilan fisiknya akan menimbulkan perasaan bahagia. Hal ini menimbulkan sikap positif yang diekspresikan dalam percaya diri. Mikessel (1939) dan Foster (1994) mengemukakan bahwa kepercayaan diri berkaitan erat dengan penampilan fisiknya.

Berbagai usaha dilakukan untuk tampil menarik dan meyakinkan sehingga timbul rasa percaya diri dalam melakukan sesuatu. Hasil penelitian Shrauger dan Terbovic (1976), mengatakan bahwa orang-orang yang menunjukkan penampilan yang lebih menyenangkan memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan mampu mengadakan hubungan sosial yang baik. Penampilan yang baik sangat berperan dalam ikut menentukan keberhasilan individu dan memperkuat kepercayaan diri

sehingga lebih mantap dalam menghadapi tugas pekerjaan (Kartini, 14 September 2000).

Dengan adanya kepercayaan diri, wanita mampu memiliki keyakinan akan kemampuan diri sehingga mampu berpikir dan bertindak objektif. Penampilan diri yang mengecewakan biasanya merintangai usaha memperluas ruang gerak pergaulan seseorang dan rasa rendah diri terhadap penampilan fisik akan mempengaruhi usaha seseorang dalam memperoleh status sosial (Gunarsa & Gunarsa, 1986). Penampilan, menurut Landy & Sigall (1974) merupakan salah satu faktor dalam menimbulkan pribadi yang kuat. Menurut mereka, kecantikan dan daya tarik fisik sangat penting bagi umat manusia. Nampaknya tidak dapat dipungkiri, bahwa dalam masyarakat masih berlaku norma yang mengatakan bahwa fisik mempunyai peranan penting dalam pergaulan. Suatu penelitian yang dilakukan oleh Walster dan Aranson (dalam Gazzaniaga, 1980) membuktikan bahwa kriteria terpenting untuk menyukai atau tidak adalah ketertarikan fisik. Penampilan fisik merupakan hal yang sangat penting dalam tahap awal pergaulan. Ellis dan Harper (dalam Ramdhani, 1991) memandang kesulitan bergaul dikarenakan adanya penilaian yang keliru mengenai dirinya yaitu beranggapan dirinya tidak mampu, tidak menarik, atau takut ditolak.

Pola hidup modern berpengaruh pada pola makan seseorang. Saat ini banyak sekali makanan berkadar kolestrol tinggi dikonsumsi orang, sehingga bagi mereka yang sulit mengendalikan diri, hal tersebut akan berpengaruh terhadap kesehatan tubuh dan kegemukan, yang selanjutnya akan mempengaruhi penampilan fisiknya. Kegemukan adalah suatu keadaan bila mempunyai kelebihan berat badan paling

sedikit 20% dari berat badan ideal (Soemarjono, 1987). Perhitungan berat badan ideal adalah : $(\text{tinggi badan} - 100) - 10\%$, (Irianto, 2000). Menurut Sudiby (Sehat Bugar, Indosiar 2000) masalah kegemukan bukanlah masalah baru dalam masyarakat, bahkan sekitar 20 tahun yang lalu kegemukan merupakan lambang kemakmuran, tetapi untuk masa sekarang ini tidak layak lagi bila masih beranggapan seperti itu. Kegemukan sebagai suatu masalah yang segera diatasi. Berdasarkan hasil jawaban dari angket yang disebar oleh penulis sebanyak 30 angket, 28 diantaranya menyatakan kaget, sedih, minder, gelisah, kecewa, tersiksa, cemas, khawatir dan merasa tidak percaya diri ketika mengalami kegemukan.

Cantik, tetap bugar, dan bertubuh ideal merupakan dambaan setiap wanita (Aura, Februari 2000). Meski kini banyak orang dilanda krisis keuangan tetapi untuk tampil cantik dan sehat tetap menjadi prioritas (Tata Rias, 7 April 1999). Jarang sekali wanita merasa puas akan penampilannya. Baron dan Byrne (1994) mendefinisikan daya tarik fisik sebagai kombinasi dan gambaran wajah, fisik dan penampilan yang dipandang sebagai suatu keindahan.

Berdasarkan observasi penulis selama kurang lebih setengah tahun dari bulan Mei sampai Oktober 2000, dengan subjek wanita baik yang mengikuti latihan kebugaran fisik ataupun yang tidak mengikuti latihan kebugaran fisik terungkap bahwa wanita lebih banyak mengeluhkan tubuhnya yang akan berpengaruh terhadap kepercayaan diri. Ciri-ciri tersebut menunjukkan adanya hambatan perkembangan sosial dan penyesuaian pribadi menjadi buruk Gangguan citra tubuh (*body image disorder*) banyak dialami oleh wanita karena tidak menyukai penampilannya.

Menurut Hawari (1987) kecantikan dan keindahan berkaitan dengan kepercayaan diri. Penilaian orang-lain terhadap penampilan fisik seseorang akan mempengaruhi *self Confidence* nya Menurut Lauster (1978) kurangnya percaya diri pada seseorang mengakibatkan orang menjadi ragu-ragu, kurang bertanggung-jawab, pesimis dalam menghadapi rintangan, cemas mengemukakan gagasan, dan sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain.

Bentuk tubuh yang menarik, wajah yang cantik pada umumnya menimbulkan kesan positif bagi yang menilai. Dalam lingkungan sosial, orang yang menarik lebih banyak disukai daripada yang tidak menarik. Faturrochman (1988) berpendapat bahwa kecantikan dan ketampanan sering diasosiasikan dengan hal-hal yang positif. Menurut Martin dan Seta yang dikutip oleh Faturrochman (1988), seseorang menyukai orang lain yang berasosiasi dengan perasaan positif, sedangkan orang yang berasosiasi dengan perasaan negatif cenderung tidak disukai. Kaum wanita pada umumnya akan mengembangkan pandangan yang positif tentang dirinya, oleh sebab itu berbagai upaya dilakukan untuk mencapai penampilan fisik yang ideal. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh penulis terhadap 30 mahasiswi, dengan menyebarkan angket mengenai opini seorang wanita ketika mempunyai tubuh yang ideal, semua responden menyatakan bahwa mereka lebih senang dan percaya diri dengan tubuh yang ideal.

Kebanyakan kaum wanita, untuk mencapai tubuh yang ideal mereka cenderung melakukan diet dan minum obat-obat pelangsing tubuh, dimana hal ini beresiko sangat tinggi. Diet secara ketat tanpa konsultasi dokter ataupun ahli gizi juga

mengandung resiko yang tidak sedikit. Untuk mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makanan yang cukup, baik kuantitas maupun kualitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat berimbang cukup energi dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Kebutuhan energi untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dengan proporsi: karbohidrat 60 %, lemak 25%, dan protein 15% (Irianto, 2000).

Raga / tubuh merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting karena secara langsung mempengaruhi kualitas dan kuantitas perilaku seseorang dan secara tidak langsung mempengaruhi individu dalam evaluasi diri sendiri. Evaluasi terhadap diri sendiri dapat menimbulkan perasaan senang ataupun tidak senang terhadap keadaan fisiknya (Jersild, 1965). Raga juga merupakan faktor yang penting bagi perasaan seseorang tentang ketertarikan, stabilitas, keamanan dan peran jenisnya. Dalam penelitian Reis dan kawan-kawan (1980), terbukti bahwa faktor pertama yang mempengaruhi interaksi sosial adalah raga.

Tubuh manusia sebenarnya didesain oleh Sang Pencipta untuk bergerak. Hidup itu identik dengan bergerak. Namun, sebagai manusia modern, gerak hidup manusia sudah dibatasi oleh macam-macam mesin dan produk teknologi canggih lainnya serta terbatasnya waktu karena aktivitas yang dilakukannya, hal ini ditengarai sebagai penyebab menurunnya tingkat kebugaran. Kesehatan merupakan salah satu unsur penting dalam kehidupan sehari-hari, dimana kebugaran merupakan cerminan dari kesehatan (Hamangkubuwono, 1991). Banyak cara dilakukan oleh masyarakat untuk

mendapatkan kebugaran misalnya dengan *massage* (pemijatan), mandi uap (*sauna, steam*), berendam di pancaran air hangat (*whirpool*) dan berlatih olahraga.

Kebugaran yang prima dapat diperoleh dengan memperhatikan makan sehat berimbang juga dituntut untuk meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti: merokok, minum beralkohol, makan makanan siap hidang (*fast food*) dan makan berlebih dan tidak teratur. Selain itu untuk mendapatkan kebugaran yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap individu, melalui tiga upaya bugar : makan, istirahat dan olahraga. Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik: meningkatkan komponen kebugaran, manfaat psikis: lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi dan manfaat sosial: menambah percaya diri dan sarana berinteraksi (Irianto, 2000).

Dalam *Declaration on Sport* yang dikeluarkan oleh UNESCO pada tahun 1964 (Shepard, 1982), terlihat betapa penting peranan olah raga dalam kehidupan manusia. Berolah raga memang telah diakui membawa banyak keuntungan, baik keuntungan yang bersifat fisik maupun psikis. Secara fisik, keuntungan yang nampak jelas adalah tubuh sehat. Lebih dari itu menurut Grinder (1978), olahraga menghasilkan energi, kapasitas lebih baik untuk bekerja, dan tekanan darah yang normal. Selanjutnya menurut Sarafino (1990), ada tiga keuntungan berolahraga, yaitu menghilangkan stres dan kecemasan, meningkatkan *performance* kerja dan sikap-sikap seseorang, meningkatkan konsep diri karena dapat mengontrol berat badan, dan memelihara

penampilan yang menarik. Keadaan seperti ini, dapat menaikkan harga diri dan keuntungan sosial seseorang.

Latihan kebugaran secara teratur dan terprogram dapat menjaga kondisi fisik agar tetap sehat dan penampilan fisik lebih baik (Uyun, 1993). Suatu penelitian yang dilakukan oleh Hogan (1989) menunjukkan bahwa kualitas kepribadian berasosiasi dengan *fitness*. Hasil yang dapat diperoleh dari latihan tersebut, antara lain seperti optimis, disiplin, meningkatkan citra diri dan percaya diri.

Munculnya pusat-pusat kebugaran fisik seperti menjamurnya *fitness centre* dan sanggar-sanggar senam, menunjukkan makin besarnya kebutuhan masyarakat untuk mendapatkan kebugaran. Menurut Folkins dan Sime (1981) tujuan utama latihan kebugaran fisik adalah untuk rasa nyaman, segar dan bersemangat sehingga meningkatkan kepercayaan diri. Latihan kebugaran fisik secara teratur dan terprogram dapat menjaga kondisi fisik agar tetap sehat dan penampilan fisik menjadi lebih baik. Latihan secara teratur dapat mengembangkan sikap sportif, rasa sosial, percaya diri serta dapat memupuk rasa solidaritas sesama manusia.

Berdasar uraian diatas penulis berkeinginan meneliti pengaruh latihan kebugaran fisik terhadap kepercayaan diri pada wanita.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan kebugaran fisik terhadap kepercayaan diri.

C. Manfaat Penelitian

Manfaat teoritis penelitian ini adalah dapat memberikan sumbangan dalam pengembangan ilmu psikologi selain itu penelitian ini dapat memberikan informasi bagi peneliti yang tertarik dalam penelitian psikologi olahraga.

Secara praktis penelitian ini mampu memberikan informasi kepada masyarakat mengenai seberapa besar manfaat latihan kebugaran fisik terhadap kepercayaan diri.

