

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tingkat kesadaran masyarakat untuk hidup lebih sehat dari tahun ke tahun semakin meningkat. Survei dari sebuah perusahaan asuransi dan lembaga penelitian menunjukkan, 73% masyarakat Indonesia menempatkan kesehatan pribadi sebagai isu nomor satu dalam kehidupan mereka. Jumlah ini meningkat 19% dari indeks yang sama tahun lalu (Fikri, 2018). Berdasarkan survei yang diperoleh kesadaran terhadap kesehatan dari tahun ke tahun semakin meningkat, yang mencakup pola hidup sehat dalam kehidupan manusia seperti makanan, minuman, nutrisi dan juga olahraga.

Tumbuhnya kesadaran masyarakat akan pentingnya melakukan kesehatan, menimbulkan minat masyarakat terhadap berolahraga. Olahraga yang dilakukan berbagai macam ada yang berolahraga secara mandiri dan ada juga yang berolahraga di *fitness center*. Olahraga yang ditawarkan oleh *Fitness center* dilengkapi dengan alat-alat dan fasilitas canggih, serta variasi program yang membuat para *member* bersemangat untuk menggerakkan tubuh dan diawasi oleh pelatih profesional, serta kelas-kelas yang ada di pusat kebugaran dapat menambah variasi latihan sehingga tidak membosankan, selain itu *fitness center* untuk bersosialisasi, dapat berkenalan dengan orang-orang baru, termasuk lawan jenis, atau janji bersama teman-teman, pergi hangout setelah olahraga ke lokasi yang biasanya dekat dari pusat kebugaran (Komala & Hardiyansyah 2014). *Fitness center* juga menyediakan instruktur untuk membimbing *member* dalam melakukan olahraga untuk menghindari kecelakaan dalam melakukan olahraga, seperti salah gerak, *over training* atau mengangkat beban terlalu berat sehingga olahraga dapat berjalan secara benar, teratur, dan terarah (Irianto, 2000).

Fasilitas-fasilitas yang ditawarkan oleh *fitness center* membuat minat sebagian masyarakat untuk dapat berolahraga dan mendaftarkan dirinya sebagai *member* di *fitness center*. *Member fitness center* memiliki berbagai macam tujuan yaitu untuk peningkatan kekuatan, peningkatan stamina peningkatan fleksibilitas, perbaikan komposisi tubuh seperti pelangsingan, penurunan berat badan, menaikkan berat badan, dan juga untuk meningkatkan kepercayaan diri (Giriwijoyo, 2004). Adapun manfaat yang dirasakan dalam mengikuti *fitness* seperti mencegah berbagai penyakit degeneratif yaitu kanker, jantung koroner, stroke, kolesterol, mencegah penuaan dini, menurunkan lemak dan mengendalikan berat badan sehingga menambah rasa kepercayaan dirinya (Maysizar, 2019).

Saat ini, penampilan fisik merupakan sesuatu yang penting bagi banyak orang. Mereka yang menarik biasanya akan diperlakukan lebih baik daripada mereka yang kurang menarik. Bila merasa dirinya tidak semenarik yang diharapkan, maka mereka akan mencari jalan untuk memperbaiki penampilan

(Hurlock, 1997). Hal ini sebagai pendorong beberapa individu untuk merubah penampilan fisik agar terlihat menarik untuk dapat diterima oleh lingkungan. Individu merasa tidak senang dengan banyaknya kritikan orang lain terhadap dirinya, hal itu membuat individu tersebut menyalahkan dirinya karena beranggapan bahwa dirinya tidak lebih baik dari orang lain (Kany, 2015).

Penampilan fisik yang menarik salah satunya bisa didapatkan oleh para *member fitness center*. Salah satu *fitness center* yaitu Fitopia *fitness center* (Visi & Misi Fitopia *fitness center*) Sejalan dengan visi Fitopia *fitness center* yaitu memiliki tujuan untuk “mempublikasikan pentingnya kesehatan, kebugaran bagi masyarakat luas dan memberikan harga yang terjangkau dengan fasilitas yang lengkap salah satunya seperti menyediakan kelas *zumba* untuk dapat menunjang penampilan. Dengan mempertahankan tujuan tersebut Fitopia *fitness center* mempromosikan bagi seluruh *member* bisa membawa teman atau anggota keluarga untuk *free trail* selama seminggu diharapkan agar masyarakat merasakan keuntungan yang didapat dari berolahraga di Fitopia *fitness center*.

Fitopia *fitness center* tempat olahraga yang berada di dalam suatu ruangan yang tidak hanya menyediakan angkat beban saja melainkan aktivitas kebugaran yang lainnya seperti *Zumba, Aerobic, Yoga*. Fitopia *fitness center* awal didirikan bulan Juli tahun 2018 yang berlokasi di Srengseng *Juction* lantai 3, Jakarta Barat. Fitopia *fitness center* ini awalnya memiliki 30 *member* dan terus berkembang hingga menjadi 800 *member*, yang terdiri dari 323 wanita dan 387 pria. Namun yang tercatat aktif hingga kini hanya mencapai 400 *member*. Banyaknya *member* membutuhkan waktu bergantian untuk menggunakan alat *fitness* dan juga kamar ganti yang tidak terlalu banyak. Kelebihan dari Fitopia *fitness center* ini terletak di pinggir jalan dan berada di dekat pemukiman penduduk, tidak hanya menyediakan gym tetapi ada kategori olahraga lain seperti *Zumba, Aerobic, Yoga*, mendapatkan loker pribadi untuk menyimpan barang-barang pribadi sehingga keamanannya terjamin, handuk, dan *free trail* satu minggu untuk calon anggota baru yang dibawa oleh *member* (Admin Fitopia *Fitness Center*, 2019). Fitopia *fitness center* termasuk tempat gym murah di Jakarta yang menawarkan fasilitas yang lengkap hanya dengan bujet kurang dari 300 ribu (Akbar, 2020).

Member Fitopia *fitness center* memiliki tujuan yang berbeda salah satunya merubah penampilan fisik pada perempuan dan laki-laki. Menurut Furnham, Badmin, dan Sneade (2002) mengatakan tolak ukur ideal perempuan adalah sangat ramping, dengan penekanan pada pinggul yang langsing, pantat, paha, dan juga mendapatkan berat badan yang proposional. Sedangkan tolak ukur ideal laki-laki yang paling sering digunakan yaitu dapat terlihat dari ketika mereka menampilkan fisik yang sehat serta kebugarannya. Perbedaan tolak ukur keidealan perempuan dan laki-laki akan menimbulkan rasa ketidakpercayaan dirinya. Seperti pada *member* Fitopia *fitness center* perempuan yang merasa bahwa kondisi fisik seperti lengan yang agak sedikit membesar, serta berat badan yang tidak ideal menjadikan suatu permasalahan sehingga merasa minder dan tidak

percaya diri. Sedangkan pada *member* Fitopia *fitness center* laki-laki yang merasa bahwa hal yang terpenting merupakan kesehatan ataupun kebugaran yang dimilikinya untuk menunjang aktivitasnya sehari-hari. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Santrock (2003) kepercayaan diri pada jenis kelamin perempuan terlihat lebih tidak puas dan memiliki citra tubuh yang negatif akan bentuk tubuhnya dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini didukung oleh pendapat Hakim (2002) laki-laki dan perempuan memiliki kepercayaan diri yang berbeda yaitu bagi kaum pria dirinyalah menjadi standar rasa kepercayaan diri, sedangkan pada wanita lebih banyak mempertimbangkan pandangan di luar atau lingkungan dalam kepercayaan dirinya seperti laki-laki ideal dimana sosok laki-laki yang memiliki kualitas mental mandiri atau faktor kemapanan dibandingkan penampilan fisik, sementara masih banyak yang menempatkan kesempurnaan fisik sebagai standar wanita ideal yang dapat menimbulkan rasa ketidakpercayaan diri.

Kepercayaan diri menurut Lauster (2001) Kepercayaan diri adalah suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga tidak terpengaruh terhadap orang lain. Sehingga individu dapat memilih hal-hal yang disukainya, tidak terlalu cemas dalam melakukan tindakan-tindakannya bertanggung jawab atas perbuatannya. Lauster menambahkan bahwa kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu yang baik. Individu yang memiliki kepercayaan diri menurut Lauster (2001) ialah individu yang memiliki keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, rasa bertanggung jawab, dan rasional dan realistis. Berdasarkan aspek kepercayaan diri yang memiliki keyakinan akan kemampuan diri mampu bersikap positif terhadap dirinya seperti yakin dengan olahraga yang dilakukannya akan membuahkan hasil seperti sehat dan bugar, mampu optimis seperti melakukan berbagai macam latihan olahraga tanpa takut gagal, mampu berfikir objektif melakukan kegiatan latihan olahraga dengan mengikuti peraturan-peraturan yang baik dan benar agar tidak terjadinya kesalahan dalam berolahraga, mampu bertanggung jawab dengan setiap tindakan yang telah dipilihnya dalam latihan berolahraga, mampu berfikir rasional dan realistis dimana dapat menerima bagaimana penampilan fisik yang dimilikinya serta tidak membandingkan penampilan fisik yang dimilikinya dengan orang lain, berfikir bahwa setiap individu memiliki perbedaan.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri menurut Lauster (2001) menyebutkan terdapat faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yang berasal dari dalam yaitu kondisi fisik, usia, jenis kelamin, harga diri. Sebaliknya menurut Murdoko (2004) menyebutkan terdapat faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yang berasal dari luar diri individu yaitu pendidikan, dukungan sosial, kesuksesan dalam mencapai tujuan. Adapun ciri-ciri kepercayaan diri menurut Lauster (dalam Khair & Widiyana, 2012) menyebutkan ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri yaitu mempunyai cara pandang positif terhadap diri sendiri, toleransi, optimis, tidak membandingkan diri dengan

orang lain secara berlebihan, memiliki keberanian, memiliki kemampuan untuk membangun hubungan sosial, bertanggung jawab terhadap keputusan dan perbuatannya. Sebaliknya menurut Lauster (2002) ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri rendah yaitu individu merasa bahwa tindakan yang dilakukan tidak adekuat, merasa tidak diterima oleh kelompok atau orang lain, tidak percaya terhadap diri sendiri dan mudah gugup.

Hasil wawancara peneliti dengan subjek LA (perempuan, 20 tahun) menjadi *member fitness* selama 6 bulan dan mengungkapkan alasan ia menjadi *member* Fitopia *fitness center* ialah :

“Pertama kali mutusin untuk gabung jadi *member* di Fitopia *fitness center* tuh karena aku gak pede banget soalnya aku suka dibilang ih gendutan ya sekarang sama temen-temen. Makanya mau coba kurusin badan disini. Sebelumnya aku pernah diet ekstrim dengan makan satu kali sehari dengan porsi yang dikit akibatnya aku pernah kena magh kronis. Aku juga sempet coba-coba untuk minum suplemen dan pake jasa *personal trainer* lumayan banget hasilnya, tapi harganya cukup mahal, aku pernah sampai ambil uang bayaran kuliah untuk beli suplemen tersebut tanpa sepengetahuan orang tua aku demi aku bisa kurusin badan” (wawancara pribadi, 10 Maret 2019).

Berdasarkan wawancara peneliti dengan subjek LA, subjek LA memiliki kepercayaan diri yang rendah karena LA merasa bahwa fisiknya gendut sehingga ia mendaftarkan dirinya sebagai *member* di Fitopia *fitness center* untuk mendapatkan berat tubuh yang diinginkan sehingga menunjang kepercayaan dirinya. Hal itu menyebabkan subjek LA tidak dapat berfikir secara realistis bahwa pada kenyataannya setiap orang memiliki bentuk fisik yang berbeda-beda sehingga menjadikan suatu permasalahan dan tidak ada rasa optimis sehingga muncul rasa rendah diri.

Berbeda dengan subjek TM (laki-laki, 31 tahun) menjadi *member fitness* selama 7 bulan dan mengungkapkan alasan ia menjadi *member* Fitopia *fitness center* ialah;

“Alasan aku jadi *member* disini, karena biar bisa nyeimbangin aktivitas aku kerja sama olahraga, untuk menjaga fisik lebih sehat. Jadi kalo lagi balik kerja cepet pasti aku sempetin untuk *fitness* kesini selain hari weekend. Tempat disini juga nyaman dan aku juga sudah banyak kenalan disini. Kalau dari segi ngurusin badan, aku tidak mengarah ke alasan sana, karena badan aku sudah pas aja ya” (wawancara pribadi, 10 Maret 2019).

Berdasarkan wawancara peneliti dengan subjek TM, subjek TM memiliki kepercayaan diri yang tinggi karena TM mampu berfikir realistis terhadap penampilan fisik yang dimilikinya dan memiliki rasa optimis melakukan olahraga di Fitopia *fitness center* karena ingin menjaga kebugaran fisiknya.

Dari wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti kepada dua *member* Fitopia *fitness center*, dapat diketahui ada *member* yang mempunyai kepercayaan

diri yang rendah dan ada juga *member* yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Diduga *member* Fitopia *fitness center* yang memiliki kepercayaan diri rendah yaitu *member* yang mudah terpengaruh oleh lingkungan mengenai penampilan fisik yang dimilikinya sehingga beranggapan bahwa fisiknya tidak ideal hal ini membuatnya merasa minder dengan penampilan fisiknya, sehingga membuatnya sulit menciptakan hubungan sosial dengan teman di lingkungan Fitopia *fitness center* seperti *member* yang baru mendaftarkan dirinya merasa takut untuk memulai berkenalan terlebih dahulu dengan *member* lainnya, *member* merasa malu berada di bagian barisan paling depan karena merasa menjadi pusat perhatian pada kelas *fitness* berlangsung.

Sedangkan diduga *member* Fitopia *fitness center* yang memiliki kepercayaan diri tinggi yaitu *member* yang tidak memperlakukan kondisi fisik yang dimiliki melainkan berolahraga dengan tujuan untuk menjaga kesehatan serta kebugaran yang dimiliki, serta tidak membandingkan diri dengan orang lain dimana individu dapat menerima apa yang ada pada dirinya, memiliki keberanian dan membangun hubungan sosial individu yang tidak akan cemas atau takut dalam situasi lingkungannya seperti *member* yang mampu memulai komunikasi bersama *member* lain sehingga menjadi akrab dan bisa membangun hubungan sosial saat berolahraga di Fitopia *fitness center* maupun di luar lingkungan *fitness*.

Hasil penelitian Wiranatha dan Supriyadi (2015) tentang Hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada pada di kota Denpasar menyatakan sebanyak 241 responden penelitian (49%) masuk ke dalam kategori kepercayaan diri yang rendah. Artinya, bahwa pada umumnya tidak yakin terhadap kemampuan dirinya sendiri.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Ifdil, Denich, dan Ilyas (2017) yang berjudul Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri yang menyatakan bahwa kondisi kepercayaan diri pada umumnya berada pada kategori sedang. Ini mengungkapkan masih adanya sikap belum mampu bersikap positif terhadap dirinya sendiri dan kemampuan yang dimilikinya. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik itu dari segi fisik, maupun lingkungan yang menjadikan remaja tidak memiliki kepercayaan diri. Penampilan fisik yang sangat berpengaruh pada kepercayaan diri didasarkan bagaimana individu tersebut melihat bagaimana kondisi fisik yang dapat berupa bentuk tubuh ataupun berat tubuh yang ia miliki serta bagaimana penilaian individu itu terhadap fisik yang ia miliki dan bagaimana bentuk yang ia inginkan.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang gambaran kepercayaan diri *member* Fitopia *fitness center*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran kepercayaan diri *member* Fitopia *Fitness Center*?
2. Bagaimana gambaran kepercayaan diri ditinjau dari data penunjang?
3. Bagaimana gambaran aspek dominan yang dimiliki *member* Fitopia *Fitness Center*?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui bagaimana gambaran kepercayaan diri *member* Fitopia *Fitness Center*.
2. Mengetahui kepercayaan diri yang dimiliki *member* Fitopia *fitness center* berdasarkan data penunjang.
3. Aspek manakah yang lebih dominan dari kepercayaan diri pada *member* Fitopia *Fitness Center*.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari gambaran kepercayaan diri pada *member* Fitopia *fitness center* yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini berguna untuk memperoleh gambaran kepercayaan diri pada *member fitness center* dalam bidang psikologi khususnya pada ilmu bidang psikologi kepribadian.

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan dan informasi pada *member fitness center* tentang kepercayaan diri yang dimilikinya.

1.5 Kerangka Berpikir

Member Fitopia *fitness center* memiliki berbagai macam tujuan yang berbeda-beda saat berolahraga yaitu diantaranya untuk menjaga kesehatan tubuhnya, namun tidak sedikit juga yang ingin menambah kepercayaan dirinya dengan cara menambah atau mengurangi berat badan sesuai dengan keinginannya.

Member Fitopia *fitness center* terdiri atas perempuan dan laki-laki yang memiliki keinginan berbeda-beda. Pada perempuan tolak ukur ideal adalah sangat ramping, dengan penekanan pada pinggul yang langsing, pantat, paha, dan juga mendapatkan berat badan yang proposional. Sedangkan tolak ukur ideal laki-laki yang paling sering digunakan yaitu dapat terlihat dari ketika mereka menampilkan fisik yang sehat serta kebugarannya. Perbedaan tolak ukur keidealan perempuan dan laki-laki akan menimbulkan rasa ketidakpercayaan dirinya. Seperti pada *member* Fitopia *fitness center* perempuan yang merasa bahwa kondisi fisik seperti lengan yang agak sedikit membesar, serta berat badan yang tidak ideal

menjadikan suatu permasalahan sehingga merasa minder dan tidak percaya diri. Sedangkan pada *member* Fitopia *fitness center* laki-laki yang merasa bahwa hal yang terpenting merupakan kesehatan ataupun kebugaran yang dimilikinya untuk menunjang aktivitasnya sehari-hari

Kepercayaan diri adalah sikap yang dimiliki individu untuk dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berfikir positif. *Member* Fitopia *fitness center* diduga memiliki rasa kepercayaan diri yang rendah dan juga memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi. Pada ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri rendah yaitu individu merasa bahwa tindakan yang dilakukan tidak adekuat, merasa tidak diterima oleh kelompok atau orang lain, tidak percaya terhadap diri sendiri dan mudah gugup. Sebaliknya ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri yaitu individu mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, toleransi, optimis, tidak membandingkan diri dengan orang lain secara berlebihan, memiliki keberanian, dan memiliki kemampuan untuk membangun hubungan-hubungan sosial.

Member yang memiliki rasa percaya diri yang rendah, diduga *member* Fitopia *fitness center* yang memiliki kepercayaan diri rendah yaitu *member* yang mudah terpengaruh oleh lingkungan mengenai penampilan fisik yang dimilikinya sehingga beranggapan bahwa fisiknya tidak ideal hal ini membuatnya merasa minder dengan penampilan fisiknya, sehingga membuatnya sulit menciptakan hubungan sosial dengan teman di lingkungan Fitopia *fitness center* seperti *member* yang baru mendaftarkan dirinya merasa takut untuk memulai berkenalan terlebih dahulu dengan *member* lainnya, *member* merasa malu berada di bagian barisan paling depan karena merasa menjadi pusat perhatian pada kelas *fitness* berlangsung.

Namun sebaliknya *member* ada yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi, diduga *member* Fitopia *fitness center* yang memiliki kepercayaan diri tinggi yaitu *member* yang tidak memperlakukan kondisi fisik yang dimiliki melainkan berolahraga dengan tujuan untuk menjaga kesehatan serta kebugaran yang dimiliki, serta tidak membandingkan diri dengan orang lain dimana individu dapat menerima apa yang ada pada dirinya, memiliki keberanian dan membangun hubungan sosial individu yang tidak akan cemas atau takut dalam situasi lingkungannya seperti *member* yang mampu memulai komunikasi bersama *member* lain sehingga menjadi akrab dan bisa membangun hubungan sosial saat berolahraga di Fitopia *fitness center* maupun diluar lingkungan *fitness*.

Dari uraian diatas, maka skema kerangka berpikir dari penelitian ini dapat dilihat dari gambar 1.1 berikut.



Gambar 1.1 Skema Kerangka Berpikir