

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Pada saat ini mahasiswa seringkali gagal dalam membuat prioritas kebugaran dan kesehatan setelah meninggalkan rumah dan tinggal dikota lain untuk melanjutkan kuliah, pada kehidupan sehari-hari seperti makan dan olahraga yang cukup seringkali tidak terpenuhi. Hal ini sejalan dengan survei menurut Yuliadi, dkk (2014, hlm. 145) Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa ini remaja akan mengalami berbagai perubahan baik segi fisik, kognitif, maupun psikososial. Hurlock (1999) menyatakan bahwa masa remaja ditandai dengan perubahan fisik, sikap serta perilaku yang sangat cepat. Beberapa perubahan yang umumnya dialami oleh para remaja yaitu meningkatnya emosi, adanya perubahan fisik, minat dan sikap. Salah satu perubahan yang paling mudah terlihat adalah perubahan fisik.

Menurut Yuliadi, dkk (2014, hlm. 146) mengatakan pada masa remaja, pertumbuhan fisik berlangsung dengan cepat, sehingga dapat dipahami jika perubahan-perubahan tersebut menjadi perhatian utama para remaja. Perubahan fisik yang terjadi tentu saja mempengaruhi penampilan fisik, seperti penambahan berat badan, tinggi badan, dan lain-lain. Pada remaja perubahan terhadap fisiknya akan berpengaruh juga terhadap perkembangan psikologisnya, serta akan membawa pengaruh terhadap rasa percaya diri. Kepercayaan diri dapat diartikan sebagai suatu keyakinan terhadap diri sendiri yang dimiliki setiap orang dalam kehidupannya serta bagaimana orang tersebut memandang dirinya secara utuh dengan mengacu pada konsep yang ada pada dirinya Rahmad (1991). Maka untuk menumbuhkan rasa percaya diri yang baik, individu harus memulai dari dalam diri yang baik.

Menjaga penampilan dapat di mulai dari perawatan yang ekstra, menjaga badan agar tetap sehat dan bugar, menjaga berat badan, menjaga kulit dan rambut agar terlihat sempurna dan untuk mempertahankan rasa percaya diri individu tersebut. Sejalan dengan survei tersebut menurut Wright (dalam Yuliadi dkk, 2014, hlm. 146) berpenampilan menarik dan memiliki wajah cantik terawat merupakan impian yang di inginkan setiap wanita, khususnya pada remaja untuk menambah rasa percaya diri. Sehingga mereka berusaha sebaik mungkin untuk menampilkan yang terbaik dari dirinya agar terlihat ideal

sesuai harapannya dan mendapatkan sambutan positif dari orang lain. Penampilan fisik yang tidak sesuai dengan gambaran idealnya akan menimbulkan ketidakpuasan terhadap penampilan fisiknya sekarang sehingga menimbulkan rasa kurang percaya diri.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri individu, salah satunya adalah dengan penampilan fisik individu itu sendiri. Penampilan fisik sangat erat hubungannya dengan gambaran dan pandangan individu terhadap bentuk tubuhnya sendiri. Gambaran dan pandangan inilah yang dapat disebut dengan *body image*. Survei yang dilakukan Sarwono (2007) penyebab utama yang mempengaruhi rendahnya harga diri dan rasa percaya diri adalah faktor kondisi fisik seseorang. Faktor kondisi fisik ini berhubungan dengan gambaran tubuh ideal para remaja, gambaran tubuh inilah yang disebut dengan *body image*, yaitu bagaimana remaja memandang dan menilai penampilannya sendiri.

Menurut Schilder (dalam Putri, 2015, hlm. 2) menjelaskan bahwa *body image* merupakan gambaran mental yang terbentuk tentang tubuh seseorang secara keseluruhan, termasuk karakteristik fisik dan fungsional dan sikap terhadap karakteristik tersebut. Pada dasarnya seorang wanita tidak terlepas dari perhatian akan penampilannya mulai dari bentuk tubuh hingga tampilan luar, karena bagi wanita penampilan merupakan hal pertama yang harus diperhatikan seperti memiliki rambut yang panjang, lurus, mengkilau, kulit yang bersih dan putih serta gigi yang rapih merupakan suatu hal yang harus dimiliki seorang wanita. Surya (dalam Putri, 2015, hlm. 2) menyatakan bahwa seseorang akan merasa percaya diri ketika seseorang tersebut menyadari bahwa bentuk tubuhnya yang sangat ideal dan orang tersebut merasa puas melihat bentuk tubuhnya sendiri, maka *body image* yang terbentuk pun akan menjadi lebih positif. Dan sebaliknya, jika seseorang memandang tubuhnya sendiri tidak ideal seperti wajahnya yang kurang menarik seperti badannya terlalu gemuk atau terlalu kurus begitupun sebaliknya, maka individu tersebut akan menjadi sibuk memikirkan kondisi fisiknya tersebut. Sehingga *body image* yang terbentuk pada individu tersebut menjadi negatif dan dapat dikatakan orang tersebut tidak memiliki kepercayaan diri yang tinggi.

Berolahraga pada umumnya memberikan efek relaksasi yang baik untuk semua orang. Itu sebabnya ketika seseorang mulai berolahraga, dia akan segera mengetahui bahwa dengan melakukan aktivitas olahraga hal itu akan meningkatkan rasa kepercayaan diri dan

membuat orang tersebut menjadi lebih bahagia. Olahraga yang saat ini sedang populer yaitu zumba. Diperkuat oleh pendapat Icha (2015) “Olahraga zumba merupakan salah satu jenis olahraga yang saat ini kian populer diantara wanita Indonesia”. Berdasarkan uraian-uraian diatas peneliti bermaksud melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan tingkat kepercayaan diri dan body image, sehingga penulis tertarik untuk menulis tentang “Tingkat Kepercayaan Diri dan Body Image Wanita Dalam Aktivitas Olahraga”

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut maka ruusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Apakah terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri wanita yang aktif dan tidak aktif berolahraga?
- 2) Apakah terdapat perbedaan *body image* wanita yang aktif dan tidak aktif berolahraga?

1.3 Tujuan Penelitian

- 1) Menguji perbedaan tingkat kepercayaan diri wanita yang aktif dan tidak aktif berolahraga
- 2) Menguji perbedaan *body image* wanita yang aktif dan tidak aktif berolahraga

1.4 Manfaat/Signifikansi Penelitian

Dengan adanya penelitian pada tingkat kepercayaan diri dan *body image* wanita yang aktif dan tidak aktif berolahraga diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis adalah sebagai berikut:

- 1) Sebagai dasar penelitian agar dapat dikembangkan pada penelitian yang selanjutnya mengenai analisis tingkat kepercayaan diri dan *body image* wanita dalam aktivitas olahraga.
- 2) Mendorong untuk mahasiswa khususnya wanita agar lebih percaya diri kapanpun dan dimanapun ia berada.
- 3) Dapat dijadikan sebagai sebuah penelitian yang menarik dan dapat dijadikan komoditas bisnis baru dalam bidang olahraga.

1.4.2 Manfaat Praktis adalah sebagai berikut:

- 1) Memberi manfaat untuk sampel, peneliti, dan untuk lembaga yang bersangkutan.
- 2) Menjadikan mahasiswa khususnya wanita yang tidak aktif dalam olahraga menjadi semangat dan rasa percaya dirinya meningkat untuk menjadi aktif berolahraga.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penulisan skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai Pedoman Penulisan Karya Ilmiah UPI tahun 2016 dengan penjelasan sesuai dengan Pedoman Penulisan Karya Ilmiah UPI tahun 2016 dengan penjelasan secara singkat sebagai berikut:

Bab I merupakan penjelasan mengenai latar belakang penelitian yang didalamnya merupakan urgensi bahwa penelitian ini perlu dilakukan, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti Analisis Tingkat Kepercayaan Diri dan *Body Image* Wanita dalam Aktivitas Olahraga pada mahasiswa UPI. Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri dan *body image* wanita yang aktif dan tidak aktif berolahraga, dan pada penelitian ini penulis bertujuan mengetahui dan menguji tingkat kepercayaan diri dan *body image* pada mahasiswa wanita UPI. Dan pada penelitian ini memiliki manfaat/signifikansi, memberikan manfaat kepada sampel, penguji dan juga memberikan manfaat kepada lembaga yang bersangkutan.

Bab II merupakan kajian pustaka yang berisi kajian teori, pada penelitian ini adalah pengertian kepercayaan diri, pengertian *body image* dan pengertian zumba. Kerangka pemikiran pada penelitian ini adalah teori-teori yang relevan, hipotesis penelitian pada penelitian ini adalah mengetahui perbedaan tingkat kepercayaan diri dan *body image* wanita yang aktif dan tidak aktif berolahraga dan harapan peneliti pada penelitian ini adalah adanya perbedaan pada wanita yang aktif dan tidak aktif berolahraga.

Bab III menjelaskan mengenai alur penelitian, pada penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian Deskriptif Komparatif dengan desain penelitian one group pretest-posttest design. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa wanita Universitas Pendidikan Indonesia (UPI), sampel penelitian ini merupakan mahasiswa wanita aktif angkatan 2016 dan 2017 sebanyak 60 orang yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 30 orang mahasiswa wanita yang aktif berolahraga dan 30 orang mahasiswa wanita yang tidak aktif berolahraga, adapun instruktur yang ikut membantu dan sudah berlisensi berjumlah 2 dan petugas lapangan yang ikut membantu dalam kelangsungan penelitian berjumlah sekitar 3 orang yang memiliki tugas membantu mempersiapkan kelangsungan penelitian. Karakteristik partisipan penelitian yaitu golongan mahasiswa wanita pada rentan usia 18-20 tahun, untuk memudahkan penelitian diambil beberapa sampel dengan teknik Two-Stage Random Sampling yaitu teknik untuk

Siti Hindun, 2018

**TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI DAN BODY IMAGE WANITA DALAM AKTIVITAS
OLAHRAGA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

mengkombinasikan Cluster Sampling dengan individual Random Random Sampling. Mahasiswa wanita yang menjadi sampel diambil secara acak karena dianggap berkarakteristik yang sama, prosedur penelitian melalui 5 tahap yaitu pengkondisian sampel, pengisian Informed Consent, pre-test (test awal) dan post-test (test akhir), instrumen penelitian yang digunakan adalah angket (kuesioner) kepercayaan diri dan *body image*. Data yang dianalisis pada penelitian ini adalah menggunakan statistika deskriptif uji-T yaitu Independen Sampel T-tet yang digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri dan *body image* wanita yang aktif dan tidak aktif berolahraga. Pengolahan dan analisis data merupakan rangkaian yang dilakukan sebagai upaya untuk memperoleh kesimpulan dalam penelitian. Analisis data dilakukan dengan menggunakan program *Statistical Product for Social Science (SPSS)* seri 22.

Bab IV pada bab ini menyampaikan temuan dan pembahasan, berisikan jawaban dari rumusan masalah yang dipaparkan pada bab I yaitu apakah terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri dan *body image* wanita yang aktif dan tidak aktif berolahraga. Dan dijelaskan mengenai cara-cara untuk mengetes uji normalitas data, uji normalitas merupakan syarat pokok dalam analisis data parametrik. Selanjutnya uji homogenitas, uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah varian antara kelompok yang diuji sama atau tidak. Selanjutnya test yang dilakukan adalah uji hipotesis data, uji ini dilakukan dengan menggunakan analisis Independen Sampel T-test untuk mnegetahui ada atau tidaknya perbedaan tingkat kepercayaan diri dan *body image* wanita yang aktif dan tidak aktif berolahraga. Selanjutnya dilakukan pembahasan dan hsil penelitian.

Bab V berisikan kesimpulan, implikasi dan rekomendasi. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah pengujian signifikansi tingkat kepercayaan diri dan *body image* wanita dalam aktivitas olahraga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara mahasiswa wanita yang aktif dan tidak aktif berolahraga. Pada mahasiswa wanita yang aktif berolahraga tingkat kepercayaan dirinya lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa wanita yang tidak aktif berolahraga dan mahasiswa wanita yang aktif berolahraga *body image* nya lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa wanita yang tidak aktif. Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak khususnya mahasiswa wanita yang tidak aktif berolahraga agar lebih semangat melakukan olahraga, salah satunya dengan mengikuti olahraga zumba yang bermaksud untuk

Siti Hindun, 2018

TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI DAN BODY IMAGE WANITA DALAM AKTIVITAS OLAHRAGA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

meningkatkan kepercayaan diri pada mahasiswa wanita yang tidak aktif pada olahraga dan agar mahasiswa wanita puas dengan *body image* nya. Rekomendasi yang diajukan oleh peneliti sekiranya dapat bermanfaat bagi banyak pihak dalam membantu memberikan gambaran tentang tingkat kepercayaan diri dan *body image* wanita. Berdasarkan hal tersebut diatas peneliti merekomendasikan untuk sekiranya dilakukan penelitian lebih luas 1. Misalnya ke antar Universitas 2. Ke masyarakat umu 3. Melibatkan sampel-sampel yang lebih banyak dari sebelumnya.