

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kecemasan fisik sosial (SPA) adalah kecemasan yang dialami orang ketika mereka merasa bahwa orang lain mengevaluasi fisik mereka secara negatif. Mengevaluasi fisik secara negative ini artinya orang lain menilai mereka terlalu kurus, atau terlalu gemuk, dan sebagainya. (Hausenblas, Brewer, & Van Raalte, 2004). Kecemasan fisik sosial (SPA) terjadi karena adanya evaluasi interpersonal terhadap fisik seseorang (Hart, Leary, & Rejeski, 2016). Hal ini telah terbukti jika dihubungkan dengan: frekuensi olahraga yang kurang (Russell, 2001). Penelitian terdahulu telah menjelaskan kecemasan fisik social (SPA) disebabkan oleh penghinaan kepada tubuh mereka dan mereka terkadang malu dengan dirinya sendiri.

Proses evaluasi pada fisik adalah hal penting untuk remaja, karena bias meningkatkan rasa percaya diri (Chen, Ku, & Wang, 2013). Dalam sebuah penelitian menyimpulkan bahwa perhatian terhadap gambaran tubuh seseorang sangat kuat terjadi pada remaja baik remaja perempuan maupun remaja laki-laki. Mereka berlomba – lomba untuk memuaskan penampilan mereka agar mereka tidak cemas ketika fisiknya dinilai (Jhon, 2013). Persepsi yang berhubungan dengan fisik dapat merangsang perlindungan perilaku yang mempresentasikan diri sendiri atau menghalangi individu untuk menjadi aktif, pada saat mereka khawatir dievaluasi secara negatif saat berolahraga (Chen & Ku, 2012).

Tekanan sosial yang diberikan pada pria dan wanita muda untuk menggambarkan tubuh yang ideal adalah kekuatan sosial yang dominan di masyarakat saat ini. Kegagalan untuk memenuhi standar – standar ini memunculkan pikiran dan perasaan bahwa orang lain mengevaluasi tubuh seseorang secara negatif. (Hart et al., 2016). Ketidak puasan dan kecemasan fisik social lebih banyak terjadi pada remaja perempuan daripada remaja laki-laki (Frederick & Morrison, 2011). Hal itu juga sesuai dengan penelitian yang mengatakan bahwa perempuan memiliki tingkat kecemasan fisik sosial yang secara konsisten lebih tinggi daripada laki-laki (Hagger & Stevenson, 2010).

Aktivitas fisik adalah kegiatan yang melibatkan pergerakan anggota tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot rangka serta memerlukan pengeluaran energi. Aktifitas fisik menjadi hal yang perlu untuk diteliti karena Aktivitas fisik adalah salah satu masalah kesehatan masyarakat (Biddle, Brehm, Verheijden, & Hopman-Rock, 2012). Hal ini didukung oleh penelitian partisipasi olahraga terhadap warga Republik Ceko berdasarkan usia dan jenis kelamin disimpulkan bahwa dalam Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) studi cross terdapat 32,3% mempunyai tingkat aktivitas fisik rendah, 21,3% mempunyai tingkat aktivitas fisik sedang, dan 46,4% mempunyai tingkat aktivitas fisik tinggi. Selain itu, disimpulkan juga bahwa seiring bertambahnya usia tingkat aktivitas fisik cenderung menurun. (Hamrik, Sigmundová, Kalman, Pavelka, & Sigmund, 2014).

Aktivitas fisik menjadi salah satu komponen kunci yang dapat mencegah kelebihan berat badan dan sangat bermanfaat untuk kesehatan, oleh karena itu aktivitas fisik penting untuk kesehatan remaja (Anders Raustorp, 2005). Selain itu, olahraga dianjurkan juga sebagai bentuk aktivitas untuk mengisi waktu luang bagi anak-anak dan remaja, dalam upaya tidak hanya untuk memperbaiki kesehatan fisik namun juga untuk meningkatkan kesehatan psikologis dan sosial (Eime, Young, Harvey, Charity, & Payne, 2013). Rekomendasi saat ini menyarankan minimal 60 menit aktivitas fisik per hari; Dalam penelitian ini anak laki-laki berpartisipasi dalam aktivitas fisik jauh lebih banyak daripada anak perempuan. (Tucker, 2008). Studi sebelumnya menunjukkan bahwa besar proporsi populasi remaja di banyak negara tidak cukup aktif, dan konsisten. Temuan menunjukkan bahwa aktivitas fisik menurun dengan bertambahnya usia selama masa remaja (Sallis JF, Prochaska JJ, 2000). Aktivitas fisik juga menurun di usia dewasa seperti halnya penelitian yang diungkapkan bahwa terdapat 66% orang dewasa di Amerika Serikat diklasifikasikan melakukan aktivitas fisik secara konsisten. Di negara-negara barat juga, hampir 50% orang dewasa berusia di atas 65 tahun tidak beraktivitas dan hanya 25% berpartisipasi dalam aktivitas fisik reguler (Pero et al., 2009).

Terdapat hasil studi lain yang mendukung pada penurunan aktivitas fisik, bahwa bukti epidemiologis menunjukkan tingkat aktivitas fisik menurun dari sekolah

menengah sampai perguruan tinggi, dan pola aktivitas di perguruan tinggi pada umumnya tidak cukup untuk memperbaiki kesehatan dan kebugaran. Untuk lebih spesifik, hanya 38% mahasiswa yang berpartisipasi dalam kegiatan yang rutin, dan hanya 20% yang berpartisipasi dalam aktivitas moderat reguler. Sebaliknya, 65% siswa SMA melaporkan aktivitas yang rutin, dan 26% melaporkan aktivitas moderat reguler. Selanjutnya, penelitian menunjukkan bahwa hampir setengah dari semua mahasiswa melaporkan penurunan aktivitas fisik setelah lulus. (Kilpatrick, Hebert, & Bartholomew, 2010). Hasil penelitian yang ditunjukkan bahwa orang – orang lebih cenderung memilih motif intrinsik dalam terlibat olahraga sedangkan motivasi untuk berolahraga lebih ekstrinsik dan terfokus pada penampilan berat badan dan manajemen stress. (Kilpatrick et al., 2010).

Aktivitas fisik seperti olahraga, dan pendidikan jasmani secara inheren bersifat sosial dan evaluatif, dengan banyak perhatian yang diarahkan pada bagaimana tubuh terlihat dan berkinerja. Pengaturan ini menumbuhkan sejumlah pengalaman emosional positif dan negatif. Kecemasan fisik sosial (SPA) adalah emosi yang dipelajari secara umum yang berasal dari, atau memotivasi, perilaku Aktivitas Fisik (Anne E. Cox, Gina Pinsonnault Bilodeau, Eva Pila, & Catherine M. Sabiston, 2014). Oleh karena itu, konteks sosial olahraga dan pengaturan olahraga dapat meningkatkan kecemasan fisik, karena fisik dapat dievaluasi oleh orang lain (Prapavessis, Robert Grove, & Eklund, 2004).

Perempuan dengan tingkat kecemasan fisik sosial yang tinggi biasanya tidak berpartisipasi dalam aktivitas fisik. (Routledge, 2010). Sebab pada perempuan menunjukkan bahwa frekuensi latihan tidak bertujuan untuk membuat fisik sehat akan tetapi bertujuan untuk mencegah kesemasan fisik social (SPA), gangguan makan, dan sikap negatif terhadap penampilan. Sejatinya setiap individu ingin dievaluasi dengan cara terbaik oleh orang lain (Leary, Tambor, Terdal, & Downs, 1995). Selain motivasi, salah satu faktor yang berkontribusi terhadap pola penurunan aktivitas fisik adalah Kecemasan fisik social (SPA) (Eklund & Bianco, 2000). Sebenarnya aktivitas fisik bukan hanya untuk meningkatkan kesehatan fisiologis saja. Aspek psikologis pun akan terpengaruhi oleh aktifitas fisik (Kilpatrick et al., 2010).

Ketidakpercayaan diri berakibat pada rendahnya motivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga atau latihan fisik. Hal tersebut dikarenakan individu yang memiliki pandangan negatif tentang penampilan mereka lebih cenderung mengalami SPA, dan mereka mungkin menghindari latihan (Atalay & Gençöz, 2008). Hasil penelitian lain menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam kecemasan fisik sosial berdasarkan jenis kelamin dan partisipasi olahraga. Laki-laki memiliki skor yang lebih rendah pada kecemasan fisik daripada perempuan, dan atlet memiliki skor kecemasan fisik sosial yang lebih rendah. Artinya, seorang atlet akan merasa sangat percaya diri dengan bentuk tubuhnya yang terlatih dikarenakan tingginya partisipasi dalam olahraga (Mülazimoğlu-Balli, Koca, & Hülya Aşçi, 2010).

Selain itu, tingkat kecemasan juga dapat mempengaruhi pola makan seseorang. Ditemukan bahwa remaja dengan tingkat SPA yang tinggi memiliki sikap makan yang tidak baik, Akan tetapi, tingkat aktivitas fisik remaja tidak berbeda dalam dua kelompok SPA (tingkat tinggi / rendah). Selain itu, remaja pria dalam penelitian ini lebih aktif secara fisik, memiliki pola makan yang baik, dan persepsi diri yang lebih positif tentang lemak tubuh dan harga diri fisik secara umum dibandingkan kelompok wanita (Caglar E. Bilgili N. Karaca A. Ayaz S. Asci FH., 2010) .

Peristiwa ini sejalan dengan penelitian yang mengungkapkan bahwa kewajiban untuk berolahraga tampaknya sama untuk kedua jenis kelamin. Wanita memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi mengenai bagaimana orang lain mengevaluasi fisik mereka daripada pria. Tingkat aktivitas dan jenis kelamin tampaknya tidak dikaitkan dengan kecemasan fisik sosial atau kewajiban untuk berolahraga (Chu, Bushman, & Woodard, 2008). SPA secara langsung mempengaruhi kepuasan kebutuhan seseorang dan secara tidak langsung mempengaruhi motivasi dan perilaku aktivitas fisik. Dari perspektif praktis, intervensi yang bertujuan mengurangi SPA dapat membantu dalam mendorong motivasi dan perilaku aktivitas fisik (Brunet & Sabiston, 2009).

Berdasarkan fenomena dan masalah yang diungkap maka penulis bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbandingan *Social Physique Anxiety* Berdasarkan Level Aktifitas Fisik Dan *Gender* Pada Mahasiswa”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah penulis uraikan, maka masalah penelitian akan diuraikan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut :

- 1) Apakah terdapat perbedaan *social physique anxiety* berdasarkan level aktivitas fisik pada mahasiswa?
- 2) Apakah terdapat perbedaan *social physique anxiety* berdasarkan *gender* pada mahasiswa?
- 3) Apakah terdapat interaksi antara level aktivitas fisik dan *gender* terhadap *social physique anxiety*?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengacu pada latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka tujuan penelitian ini ialah sebagai berikut :

- 1) Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan *social physique anxiety* berdasarkan level aktivitas fisik pada mahasiswa.
- 2) Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan *social physique anxiety* berdasarkan *gender* pada mahasiswa.
- 3) Untuk mengetahui apakah terdapat interaksi antara level aktivitas fisik dan *gender* terhadap *social physique anxiety*.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan penulis melalui penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Manfaat teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan wawasan dalam ilmu keolahragaan tentang perbandingan *social physique anxiety* berdasarkan level aktivitas fisik dan *gender* pada mahasiswa.

- 2) Manfaat praktis

- a) Bagi Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia: dapat mengetahui seberapa besar perbedaan *social physique anxiety* berdasarkan level aktivitas fisik dan *gender* pada mahasiswa.

- b) Bagi peneliti selanjutnya: hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi dan bahan pertimbangan bagi penelitian yang lebih mendalam mengenai perbedaan *social physique anxiety* berdasarkan level aktivitas fisik dan *gender* pada mahasiswa.

1.5 Struktur Organisasi Penelitian

Penelitian ini akan dituliskan dalam bentuk laporan penelitian yang terdiri dari lima bab; pendahuluan, kajian pustaka, metodologi penelitian, temuan dan pembahasan, simpulan, implikasi dan rekomendasi. Adapun rincian tentang penulisan tersebut sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan, pada bagian ini terdiri dari latar belakang penelitian yang didasari oleh nilai *social physique anxiety* dan kondisi level aktivitas fisik pada masa remaja. Rumusan masalah apakah terdapat perbedaan nilai *social physique anxiety* berdasarkan level aktivitas fisik dan *gender* dan apakah terdapat interaksi antara level aktivitas fisik dan *gender* terhadap *social physique anxiety*. Manfaat penelitian, dapat dijadikan sebagai acuan untuk meningkatkan aktivitas fisik agar mahasiswa tidak cenderung cemas ketika dinilai fisiknya oleh orang lain yang dapat mengakibatkan hal-hal yang merugikan.

Bab II Kajian Pustaka, tentang definisi, faktor-faktor, dan hubungan *social physique anxiety*, terdapat juga definisi aktivitas fisik, factor-faktor aktivitas fisik, dan manfaat aktivitas fisik. Dalam penelitian terdahulu yang relevan membahas penelitian terdahulu seperti *The Psychological Characteristics and Health Related Behavior of Adolescents: The Possible Roles of Social Physique Anxiety and Gender*. Bagian posisi teoritis penulis berisi pentingnya aktivitas fisik untuk mengatasi *social physique anxiety*. Dan pada hipotesis penelitian, peneliti berhipotesis bahwa terdapat perbedaan *social physique anxiety* berdasarkan level aktivitas fisik dan *gender* pada mahasiswa.

Bab III Metode Penelitian, Bagian ini merupakan bagian procedural. Pada Bab III, peneliti akan menjelaskan mengenai metode penelitian yang dipilih yaitu studi desain kausal komparatif dan pendekatan kuantitatif, populasi Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia dan sampel berjumlah 200 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu *accidental sampling*, Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah

Social Physique Anxiety Scale (SPAS). Dan pengukuran Level Aktifitas Fisik menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*. Analisis data menggunakan TwoWay Anova (Univariate).

Bab IV Temuan dan Pembahasan, temuan dari penelitian ini terdapat perbedaan *social physique anxiety* berdasarkan level aktivitas fisik dan gender pada mahasiswa hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang mengatakan bahwa orang yang memiliki *social physique* yang tinggi cenderung level aktivitas fisiknya rendah dan dialami oleh perempuan.

Bab V Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi, simpulan dari penelitian ini yaitu terdapat perbedaan *social physique anxiety* berdasarkan level aktivitas fisik dan *gender* pada mahasiswa dan terdapat interaksi antara level aktivitas fisik dan gender terhadap *social physique anxiety*. Rekomendasi peneliti yaitu untuk penelitian selanjutnya agar bias mengembangkan dengan *variable-vaeriable* lainnya agar lebih bervariasi dan dengan jumlah sampel yang lebih banyak.