

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Kecemasan fisik social atau (*social physique anxiety*) adalah ketidak nyamanan perasaan emosional yang berlebihan, rasa khawatir tentang situasi-situasi sosial seperti, individu itu khawatir tentang dievaluasi atau dikritik oleh orang lain (Hart et al., 1989). Kecemasan fisik sosial adalah mereka yang menghabiskan lebih banyak waktu sendirian, daripada bersama dengan orang lain. (Spink, 1992).

Kekhawatiran tentang penampilan tidak kompeten dapat menyebabkan individu menghindari kegiatan fisik yang mengharuskan keterampilan tertentu. Menurut Hart, dkk (1989) mengatakan bahwa kecemasan fisik sosial adalah, kecemasan presentasi diri yang terkait dengan fisik, dapat menghalangi beberapa orang berpartisipasi dalam program kebugaran. Beberapa individu merasa relatif sedikit mengalami kecemasan atas evaluasi yang dirasakan ini, sementara yang lain merasakan sangat stres. Lingkungan kebugaran seperti pusat kebugaran, kelas olahraga, dan ruang gym kondusif untuk manifestasi kecemasan seperti itu mengingat fokus mereka pada pengembangan aspek fisik diri (Gray, 1977). Dalam Hart, (1989) skala divalidasi dan bukti menunjukkan skor terkait dengan langkah-langkah berorientasi tubuh lainnya seperti kesadaran diri, penilaian tubuh, dan *body cathexis* (Body cathexis didefinisikan sebagai tingkat kepuasan atau ketidakpuasan yang dirasakan seseorang terhadap sebagai bagian dari aspek tubuhnya sendiri).

Konsep kecemasan fisik sosial terlibat dalam teori presentasi diri yang mendefinisikan upaya agar memiliki kontrol atas perilaku dan penampilannya di depan orang lain (Martin et al., 2006). Seperti yang ditunjukkan dalam banyak penelitian, sementara beberapa orang menambah jumlah latihan fisik mereka agar mengatasi kecemasan fisik social (Lantz, dkk, 1997). Beberapa yang lain justru melakukan yang sebaliknya, karena sifatnya yang berlebihan kecemasan fisik sosial lebih daripada mereka menghabiskan lebih banyak waktu sendirian, terpisah dari

Fadli Muhamad Nur Sufi, 2020

**PERBANDINGAN SOCIAL PHYSIQUE ANXIETY PADA MAHASISWA FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN BERDASARKAN PROGRAM STUDI**

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

yang lain di mana ada kemungkinan lebih rendah untuk diri mereka sendiri dikritik oleh orang lain karena penampilan mereka (Spink, 1992).

Mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan di Universitas Pendidikan Indonesia memiliki peluang mahasiswa lulusan dari bidang keilmuan tersebut untuk menjadi penampil

di muka umum seperti mengajar Çevirmeci (dalam Koparan et al., 2010). Mengajar mata pelajaran olahraga menjadi spesialisasi pengajaran pendidikan jasmani di sekolah Salman (Koparan et al., 2010).

Untuk menjadi seorang guru menurut Yilmaz dalam (Koparan et al., 2010) guru harus memiliki kualifikasi penting dari profesi mereka, yaitu memiliki kepercayaan diri yang baik. Di antara kualitas yang dibutuhkan guru pendidikan jasmani yang harus dimiliki adalah karakteristik, selain itu guru tidak boleh cemas, para guru harus tampan dan sehat Pehlivan dalam (Koparan et al., 2010). Tidak hanya guru pria saja, wanita juga cenderung memiliki kecemasan terkait tubuhnya. Kelebihan berat badan berlawanan dengan stereotipe ramping yang diinginkan para wanita, jadi wanita mungkin akan keluar dari kegiatan sosial yang melibatkan anak laki-laki (Canning & Mayer, 1968).

Mahasiswa sangat rentan terkena kecemasan fisik sosial Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Vriends (2013) ditemukan hasil persentasi kecemasan sosial yang ada di Indonesia menunjukkan 23%, dimana penelitian ini dilakukan untuk melihat kecemasan yang ada pada remaja baik perempuan maupun laki-laki. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh (Hasibuan, 2015) didapatkan hasil bahwa kecemasan sosial pada remaja akhir Universitas X di Bandung menunjukkan kecemasan sosial 31.2%. Selain itu menurut penelitian (Ratnasari, 2017) mengatakan 168 siswi remaja yang memiliki body image negative dengan persentase (58,7%) ini menunjukkan bahwa siswa memiliki persepsi tubuh dengan memandang bentuk dan ukuran badanya negative.

Fadli Muhamad Nur Sufi, 2020

*PERBANDINGAN SOCIAL PHYSIQUE ANXIETY PADA MAHASISWA FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN BERDASARKAN PROGRAM STUDI*

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

Tentu saja hal ini menjadi perhatian yang sangat penting untuk diteliti dan dicari solusi yang tepat bagi individu yang mengalami hal tersebut. Fenomena kecemasan sosial ini juga berkaitan dengan bentuk tubuh individu, dimana Indonesia merupakan negara yang luas dengan memiliki beragam jenis bahasa, suku, dan warna kulit. Fisik merupakan hal yang sangat sensitive bagi beberapa orang, sehingga sangat rentan mengalami kecemasan untuk dikritik bagian tubuh tertentu oleh orang lain.

Ini dapat disebut dengan kecemasan fisik sosial (*social physique anxiety*) yang dapat dialami oleh semua kalangan khususnya pada tingkat remaja awal-akhir. Remaja akhir pada umumnya rentang umur 18-22 tahun dimana pada masa ini masih menduduki jenjang pendidikan di perguruan tinggi. Menurut Fitzsimmons (2012) tingkat kecemasan fisik sosial tinggi dapat membuat mahasiswa mengalami gangguan makan yang tidak teratur tetapi tidak pada tingkat kecemasan fisik sosial rendah. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Gray (1977) koresponden dalam penelitian ini terdiri dari perempuan dan laki-laki, dari seluruh koresponden didapatkan bahwa mereka memiliki kecemasan fisik sosial pada rentang 32.3%. Tentu saja hal ini membuktikan bahwa kecemasan fisik sosial berada pada tingkat tinggi, untuk itu peneliti mengambil masalah tentang kecemasan fisik sosial pada mahasiswa.

Urgensi dalam penelitian ini yakni kecemasan fisik sosial disebabkan oleh kekhawatiran saat melakukan aktivitas fisik, kekhawatiran itu menyebabkan individu cemas akan dikritik mengenai berat badan, pakaian atletik yang pendek (celana pendek, baju ketat, pakaian renang) atau terlihat saat berolahraga, ini mengakibatkan mereka menarik diri dari kegiatan berolahraga (Mark R. Leary, 2016). Selain itu hasil penelitian Steve (2013) mengatakan wanita yang memiliki kecemasan fisik sosial, akan meningkat dengan adanya lawan jenis dan menurun di lingkungan sesama jenis. Tidak hanya itu saja menurut Gray (1977) kecemasan fisik sosial, kecemasan presentasi diri yang terkait dengan fisik individu, dapat menghalangi beberapa sarjana

Fadli Muhamad Nur Sufi, 2020

**PERBANDINGAN SOCIAL PHYSIQUE ANXIETY PADA MAHASISWA FAKULTAS PENDIDIKAN OLARAGA DAN KESEHATAN BERDASARKAN PROGRAM STUDI**

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

untuk berpartisipasi dalam program kebugaran akibat memiliki persepsi tubuh, salah satu persepsi tubuh yang terkait menimbulkan kecemasan fisik sosial tinggi adalah warna kulit. Dari permasalahan di atas, hal inilah yang mendasari dalam penelitian ini sebab masih kurangnya data mengenai kecemasan fisik sosial pada mahasiswa FPOK (Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan) berdasarkan program studi. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat mencegah dan menanggulangi mahasiswa FPOK yang memiliki kecemasan fisik sosial tinggi berdasarkan program studi. menurut Ibáñez (2020) dalam penelitiannya mengatakan, dengan mengetahui kecemasan fisik sosial tinggi dapat memprediksi gejala awal dari depresi sedangkan sebaliknya level awal gejala depresi tidak memprediksi perubahan kecemasan fisik sosial. Kecemasan fisik sosial dan depresi dapat meningkatkan otot dysmorphia (Khorramabady, 2017).

Berdasarkan masalah dan penyebab kecemasan fisik sosial yang telah dipaparkan diatas, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk membandingkan kecemasan fisik sosial pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan berdasarkan program studi IKOR (Ilmu keolahragaan), PKO (Pendidikan Kepelatihan Olahraga), PJKR (Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi) dan PGSD Penjas (Pendidikan Guru Sekolah Dasar Jasmani) di Universitas Pendidikan Indonesia Bandung. Penelitian ini hanya mengambil sampel dengan total 240 sampel yang diambil menggunakan teknik pengambilan sampel *sampling purposiv* yaitu teknik pengambilan sampel dengan kriteria tertentu (Fraenkel, 2012) untuk penelitian perbandingan menggunakan questioner setidaknya minimal 200 sampel (Thompson, 2004). Maka Kriteria sampel diantaranya pernah mengalami kritikan terkait berat badan, tinggi badan, penampilan, dan warna kulit. Hal ini disebabkan karena jurusan tersebut memuat mata kuliah praktek yang berkaitan dengan menunjukkan fisik individu saat melakukan aktivitas praktek olahraga dihadapan orang lain. Untuk penelitian komparatif minimal jumlah sampel itu sebanyak 30 orang (Fraenkel, 2012) maka sampel disamakan jumlahnya menjadi berdasarkan program

Fadli Muhamad Nur Sufi, 2020

**PERBANDINGAN SOCIAL PHYSIQUE ANXIETY PADA MAHASISWA FAKULTAS PENDIDIKAN OLARHAGA DAN KESEHATAN BERDASARKAN PROGRAM STUDI**

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

studi IKOR 60, PKO 60, PJKR 60, dan PGSD 60 partisipan untuk representatif mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan universitas Pendidikan Indonesia diminta untuk mengisi kuesioner yang telah disediakan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan judul dan latar belakang diperoleh rumusan masalah yaitu :  
Apakah terdapat perbandingan tinggi dan rendah *social physique anxiety* pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Berdasarkan Program Studi ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah, maka, hendak dicapai dalam penelitian ini adalah “Untuk mencari tahu perbandingan antara tinggi dan rendah *social physique anxiety* pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan berdasarkan program studi.”

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah serta tujuan penelitian yang sudah dikemukakan diatas, maka manfaat yang diharapkan penulis melalui penelitian ini yaitu :

### **1.4.1 Segi Teori**

Dengan adanya penelitian ini bisa menjadi ilmu pengetahuan bagi mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK). Selain itu untuk menjadi referensi bagi mahasiswa FPOK selanjutnya sebagai bahan pengetahuan, sehingga pihak Fakultas dapat mengetahui data perbandingan mahasiswa FPOK yang memiliki kecemasan fisik sosial tinggi dan rendah.

### **1.4.2 Segi Kebijakan**

Permasalahan mengenai kecemasan fisik sosial masih sering di alami oleh sebagian orang yang melakukan kegiatan berolahraga, menurut (Leary,1992) partisipasi beberapa orang dalam aktivitas fisik berkurang akibat mereka

Fadli Muhamad Nur Sufi, 2020

**PERBANDINGAN SOCIAL PHYSIQUE ANXIETY PADA MAHASISWA FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN BERDASARKAN PROGRAM STUDI**

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

kekhawatiran tentang penilaian orang lain. Manfaat dari penelitian ini yaitu mencari tahu data mengenai perbandingan kecemasan fisik sosial mahasiswa FPOK pada program studi (IKOR, PKO, PJKR dan PGSD Penjas) agar dapat mengetahui tingkat tinggi atau tidaknya perbandingan *social physique anxiety* mahasiswa FPOK, sehingga pihak Fakultas bisa mengambil kebijakan apabila ada jurusan yang memiliki kecemasan fisik sosial tinggi seperti penanganan dan evaluasi penyebab terjadinya kecemasan sosial tinggi.

### **1.4.3 Segi Praktek**

Sebagai data perbandingan di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK), dan untuk mengantisipasi terjadinya masalah-masalah yang berkaitan dengan *social physique anxiety* terhadap mahasiswa jurusan di kedepannya.

### **1.4.4 Segi Isu dan Aksi Sosial**

Sebagai pengetahuan bagi pihak (Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan), mahasiswa, dan lingkungan sosial dengan memberikan gambaran hasil dari penelitian yang berjudul perbandingan *social physique anxiety* mahasiswa FPOK sehingga pihak fakultas lebih memperhatikan kesehatan mental bagi mahasiswa di jurusan yang memiliki kecemasan fisik sosial tinggi. Menurut (Rotella & Newburg, 1989) seorang individu yang gagal mengembangkan rasa identitas/kepercayaan diri memiliki sedikit arah untuk masa depan. Jika masalah ini tidak diselesaikan selama masa muda, hal itu bisa menimbulkan masalah di kemudian hari.

## **1.5 Struktur Organisasi**

Dalam penelitian skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai pedoman penulisan karya ilmiah UPI tahun 2018 (Universitas Pendidikan Indonesia, 2018) dengan penjelasan singkat sebagai berikut:

Bab I pendahuluan menjelaskan terkait latar belakang penelitian yang akan diteliti. Isi pada latar belakang penelitian ini menjelaskan mengenai perlunya penelitian ini dilakukan, sehingga peneliti mengangkat pembahasan penelitian

Fadli Muhamad Nur Sufi, 2020

**PERBANDINGAN SOCIAL PHYSIQUE ANXIETY PADA MAHASISWA FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN BERDASARKAN PROGRAM STUDI**

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

mengenai perbandingan social physique anxiety mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan berdasarkan program studi. Dengan urutan struktur pendahuluan di antaranya latar belakang di mana berisikan masalah yang melatar belakangi perbandingan social physique anxiety mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan berdasarkan program studi (IKOR, PKO, PJKR dan PGSD Penjas), selanjutnya rumusan masalah apakah terdapat perbandingan social physique anxiety mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan berdasarkan program studi (IKOR, PKO, PJKR, dan PGSD Penjas), serta tujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbandingan social physique social anxiety mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan berdasarkan program studi (IKOR, PKO, PJKR, dan PGSD Penjas) dan untuk manfaat penelitian ini bisa menjadi acuan dalam pengetahuan tentang data mahasiswa FPOK yang memiliki perbandingan social physique anxiety tinggi atau rendah.

Bab II kajian teori, terdiri atas kajian teori-teori yang berkaitan dengan penelitian ini. Pada bab ini terdiri dari penjelasan dan pemaparan tentang social physique anxiety. Dalam penelitian terdahulu yang relevan membahas penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan penelitian ini, serta beerisikan teori yang berhubungan dengan penelitian ini, di mana teori yang digunakan adalah teori behaviorisme dan teori kognitif sosial. Kemudian terdapat kerangka berpikir untuk memudahkan peneliti dalam membuat dasar pemikiran. Selanjutnya brhipotesis bahwa terdapat perbandingan social physique anxiety mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan berdasarkan program studi (IKOR, PKO, PJKR, dan PGSD Penjas)

Bab III metode penelitan membahas bagaimana proses penelitian akan dilakukan oleh peneliti yang terdiri dari, desain penelitian yang digunakan yaitu studi komparasi dengan pendekatan kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa FPOK serta sampel mahasiswa program studi IKOR, PKO, PJKR, dan PGSD Penjas berjumlah 200 per jurusan.

Fadli Muhamad Nur Sufi, 2020

**PERBANDINGAN SOCIAL PHYSIQUE ANXIETY PADA MAHASISWA FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN BERDASARKAN PROGRAM STUDI**

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

Pada BAB IV ini penelitian akan menjelaskan mengenai analisis data penelitian serta gambaran mengenai perbandingan *social physique anxiety* pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan berdasarkan program studi (IKOR, PKO, PJKR, dan PGSD Penjas) dan membahas hasil penemuan penelitian.

Dengan menggunakan instrument berupa angket *social physique anxiety* (SPAS) untuk mengukur perbandingan *social physique anxiety* mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan berdasarkan program studi (IKOR, PKO, PJKR, dan PGSD Penjas). Dan menggunakan analisis data statistik menggunakan *Kruskal Wallis Test* serta data sebelumnya di uji normalitas dan homogenitas terlebih dahulu.