

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Physical Self-Concept diyakini berhubungan dengan keterampilan motorik dasar, karena anak-anak dengan konsep diri fisik yang lebih tinggi telah terbukti menunjukkan keterampilan yang lebih baik daripada mereka yang memiliki konsep diri fisik yang lebih rendah (Yu et al., 2016). *Physical self-concept* mengacu pada semua pandangan individu tentang kualitas fisik yang dimilikinya (Gehris et al., 2010) atau pandangan seseorang terhadap keseluruhan fisik, baik dalam penampilan, kemampuan motoric dan kesehatan (Yang et al., 2009). Memiliki persepsi diri yang positif terhadap tubuh seseorang dan *self-concept* secara keseluruhan terbukti memiliki efek potensial terhadap kesehatan (Gorospe & Ferrer, 2022). *Self-concept* memiliki peran yang sangat penting untuk kesejahteraan psikologis dan digunakan untuk menggambarkan kesadaran seseorang akan karakteristik dan keterbatasannya (Jacobs et al., 2002). *Self-Concept* merupakan gambaran, cara pandang, keyakinan, pemikiran, perasaan terhadap apa yang dimiliki orang tentang dirinya sendiri yang meliputi kemampuan, karakter diri, sikap, perasaan, kebutuhan, tujuan hidup, dan penampilan diri. (Surya Hendra, 2007). Persepsi seseorang tentang dirinya secara fisik akan menentukan partisipasinya dalam aktivitas fisik dan olahraga (Hagger et al., 2005). Berpartisipasi dalam aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan mental dan mencegah gangguan kesehatan mental (Suherman et al., 2019).

Aktivitas fisik dapat memberikan efek positif pada kesehatan mental dengan mengurangi depresi dan kecemasan negatif serta meningkatkan harga diri dan *self-concept* (Dale et al., 2019). Seseorang yang memiliki *physical self-concept* positif akan lebih aktif secara fisik, dan mereka yang berolahraga akan memiliki *physical self-concept* yang tinggi (Arazi & Hosseini, 2013). Mereka yang tidak aktif secara fisik menganggap diri mereka sendiri memiliki *self-concept* yang rendah (Kurniawan et al., 2019). *Physical self-concept* merupakan salah satu faktor penting keterlibatan seseorang dalam perilaku gaya hidup aktif secara fisik dan memiliki peran penting dalam mengembangkan tingkat kebugaran fisik yang memungkinkan

atau tidak mumunginkannya jenis aktivitas tertentu dalam jangka waktu tertentu, yang dapat meningkatkan efek kesehatan yang positif (Amesberger et al., 2011).

Penurunan aktivitas fisik biasanya terjadi pada mahasiswa karena tidak ada mata kuliah pendidikan jasmani, kecuali mahasiswa jurusan pendidikan jasmani (Suherman et al., 2019). Kondisi ini dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan kebugaran terkait kesehatan (Kane et al., 2016). Kondisi ini akan berkontribusi pada jumlah kasus obesitas (Zimmet et al., 2007). Peneliti mengemukakan bahwa orang gemuk atau yang mengalami obesitas menunjukkan konsep diri yang rendah daripada anak-anak dan remaja yang sehat (Schwimmer et al., 2003). Aktivitas fisik yang dilakukan oleh manusia akan berhubungan erat dengan kualitas hidup, kesehatan, dan kesejahteraan (Chen et al., 2016). Apabila manusia tidak melakukan aktivitas fisik sesuai kebutuhannya maka kemungkinan besar akan mudah terjangkit penyakit akibat kurang gerak (hipokinetik) (Gram et al., 2014). Rendahnya kesadaran untuk melakukan aktivitas fisik perlu ditangani dengan menjaga gaya hidup aktif (Sultoni et al., 2018).

Mahasiswa menghabiskan sekian banyak waktunya menggunakan smartphone (Jamun & Ntelok, 2022). Smartphone tidak bisa terlepas dari keseharian mahasiswa, maka terdapat perubahan aktivitas yaitu frekuensi penggunaan smartphone meningkat, (Fathimahhayati et al., 2020). Hasil penelitian (Firmansyah & Pitriani, 2017) yang dilakukan di akultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana angkatan 2016, 2017 dan 2018 yang berjumlah 225 orang, 135 responden (60%) mengalami kecanduan penggunaan smartphone dan 90 responden (40%) tidak mengalami kecanduan smartphone. Beberapa fungsi ponsel cenderung mendorong perilaku tidak aktif (misalnya menonton video, bermain video game), namun ada fungsi ponsel lain yang dapat mendorong aktivitas fisik, yaitu penggunaan aplikasi kebugaran (Barkley et al., 2020). Dengan kecenderungan mahasiswa menggunakan smartphone yang tinggi, menjadikan aplikasi kebugaran sebuah solusi. Aplikasi dalam kategori kesehatan dan kebugaran dapat memberikan informasi kepada penggunanya berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran tanpa batasan tempat dan waktu, serta dapat membantu pengguna untuk mencapai target kehesatan dan kebugarannya (Higgins, 2016). Aplikasi kesehatan dan kebugaran yang digunakan dapat menumbuhkan sikap yang positif bagi pengguna dalam

melakukan aktivitas fisik, serta dapat membantu pengguna mengurangi tingkat kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik bagi pengguna yang belum mengetahui cara atau metode dalam melakukan aktivitas fisik (Dolgener et al., 1994). Namun demikian, penelitian yang mengkaji dampak aplikasi smartphone untuk meningkatkan PSC masih relative terbatas atau bahkan belum ada, terutama di Indonesia. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk melihat apakah ada peningkatan *Physical self-concept* dengan menggunakan aplikasi mahasiswa bugar.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, dapat diambil rumusan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh intervensi aplikasi mahasiswa bugar terhadap Physical Self-Concept?
2. Apakah ada perbedaan Physical Self-Concept yang diberikan intervensi aplikasi mahasiswa bugar dengan yang tidak?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah yang di uraikan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk menguji pengaruh penggunaa aplikasi mahasiswa bugar terhadap peningkatan *physical self-concept*.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan *Physical Self-Concept* pada mahasiswa yang diberikan intervensi menggunakan aplikasi dan yang tidak diberikan intervensi.

1.4 Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat baik dari berbagai aspek. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini diantaranya adalah :

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat dari segi teoritis, penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber bacaan dan sebagai sumber pengetahuan baru bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya untuk memahami lebih detail mengenai penggunaan aplikasi mahasiswa bugar yang dapat meningkatkan *physical self-concept*.

1.4.2 Manfaat dari Segi Kebijakan

Manfaat dari segi kebijakan, memberikan kebijakan pada masyarakat mengenai pentingnya memahami penggunaan aplikasi mahasiswa bugar yang dapat meningkatkan *physical self-concept*.

1.4.3 Manfaat Praktik

Mahasiswa mendapatkan deskripsi, referensi dan gambaran tentang aplikasi mahasiswa bugar yang dapat meningkatkan *physical self-concept*. Serta bermanfaat bagi masyarakat agar lebih memperhatikan *physical self-concept* mereka.

1.4.4 Manfaat dari Segi Isu serta Aksi Sosial

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam upaya meningkatkan kualitas dan produktifitas sumber daya manusia. Selain itu penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai aplikasi mahasiswa bugar untuk meningkatkan *physical self-concept*.

1.5 Struktur Organisasi

Dalam penelitian skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai pedoman penulisan karya ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia tahun 2019 (Universitas Pendidikan Indonesia, 2019).

Bab I pendahuluan menjelaskan tentang latar belakang penelitian yang akan diteliti. Isi dari latar belakang ini menjelaskan mengenai penelitian yang perlu dilakukan, sehingga membahas penelitian mengenai Aplikasi Mahasiswa Bugar Untuk Meningkatkan *Physical Self-concept*. Urutan struktur pendahuluan di antaranya latar belakang yang berisikan masalah yang melatar belakangi tentang *Self-Concept*, *physical self-concept*, dampak kurangnya aktivitas fisik dan penggunaan aplikasi kebugaran. Selanjutnya adanya rumusan masalah yang terdapat rumusan masalah dan tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh penggunaan aplikasi mahasiswa bugar terhadap peningkatan *physical self-concept*. Berikutnya terdapat tujuan penelitian yang mengacu kepada rumusan masalah. Berikutnya berisikan tentang manfaat penelitian secara teoritis dan praktis.

Bab II kajian pustaka, terdiri dari kajian teori-teori yang terdapat dalam penelitian. Pada bab ini terdiri dari penjelasan dan pemaparan tentang *self-concept*, *physical self-concept* dan aplikasi kebugaran. Dalam penelitian terdahulu yang relevan membahas penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan

penelitian ini dan berisika teori yang berhubungan dengan penelitian ini. Kemudian terdapat kerangka berpikir untuk mempermudah peneliti dalam membuat dasar pemikiran. Selanjutnya peneliti berhipotesis bahwa penggunaan aplikasi mahasiswa buagar dapat meningkatkan physical self-concept juga terdapat perbedaan physical self-concept yang signifikan terhadap kelompok yang diberi intervensi aplikasi mahasiswa buagar dan tidak.

Bab III metode penelitian, dijelaskan dalam penelitian ini menggunakan metode *Randomized Control Trial* dengan *Pretest – Post Test Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif dari 8 fakultas yang berada di Universitas Pendidikan Indonesia, dengan jumlah sampel 62 orang. Teknik dalam pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Instrumen yang di gunakan yaitu *Physical Self-Description Questionnaire* (PSDQ-S) untuk mengukur *physical self-concept*. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon untuk melihat ada tidak nya peningkatan physical self-concept dan uji Man-Whitney untuk melihat perbedaan antara kelompok yang diberikan intervensi dan kelompok kontrol.

Bab IV bertujuan untuk menjawab permasalahan dengan melihat hasil analisis data, pengaruh penggunaan aplikasi mahasiswa buagar terhadap peningkatan physical self-concept, dan perbedaan kelompok yang di berikan intervensi dan tidak.

BAB V berisi mengenai kesimpulan dari penelitian aplikasi mahasiswa buagar untuk meningkatkan physical self-concept. Selain itu juga, bab ini memaparkan masukan, saran dan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.