

BAB I

PENDAHULUAN

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pada saat ini banyak sekali bermunculan pusat-pusat kebugaran yang menawarkan berbagai produk maupun aktivitas yang bertujuan untuk memperoleh tubuh yang sehat, bugar maupun bentuk tubuh yang ideal. Produk yang ditawarkanpun beraneka ragam, mulai dari senam kebugaran hingga latihan-latihan olahraga dalam ruangan. Salah satu program yang biasanya dijumpai di pusat-pusat kebugaran (*fitness center*) adalah latihan pembentukan tubuh. Latihan pembentukan tubuh merupakan suatu kegiatan olahraga yang bertujuan untuk membentuk tubuh dengan cara melatih otot-otot tubuh agar menjadi indah, sehat dan mempunyai bentuk yang ideal (sempurna).

Produk-produk yang ditawarkan di pusat-pusat kebugaran ini diminati baik oleh kaum muda maupun tua. Dengan berbagai alasan dan tujuan mereka mengikuti program-program yang dipilihnya. Timbul pertanyaan mengapa mereka mau mengikuti program-program tersebut? Tentunya hal itu mereka lakukan karena adanya dorongan tertentu dalam diri, yang mempunyai tujuan tertentu pula yang disebut dengan motivasi.

Menurut Koeswara (1991: 92) manusia sebagai individu memiliki dorongan, alasan dan kemauan untuk berbuat sesuatu dari dalam diri sendiri yang merupakan faktor penggerak yaitu motif. Motif pada tingkatan selanjutnya akan menjadi aktif ketika kebutuhan untuk mencapai dorongan dari dalam diri manusia

sangat dirasakan memiliki suatu tujuan. Daya penggerak yang berubah menjadi aktif inilah yang dinamakan motivasi (Gunarsa, 1989: 92).

Oleh karena motivasi tidak dapat diamati secara langsung, maka motivasi hanya bisa disimpulkan dari perilaku individu. Menurut Bandura (dalam Sumargi, 1996: 44) perilaku merupakan fungsi dari karakteristik individu dan lingkungan. Jika faktor individu dan lingkungan ini berinteraksi dalam mengarahkan individu ke suatu tujuan, maka individu tersebut dikatakan termotivasi. Tinggi rendahnya motivasi melakukan suatu kegiatan sangat tergantung pada pemenuhan kebutuhan yang ingin dicapai.

Bagi orang-orang tua tujuan untuk mengikuti program kebugaran tubuh adalah umumnya menginginkan agar tubuh sehat, bugar atau kelihatan awet muda sedangkan bagi kaum muda, khususnya usia dewasa awal, keikutsertaan mereka biasanya lebih ditujukan pada pembentukan tubuh agar mempunyai bentuk tubuh yang ideal.

Ketika seseorang tumbuh menjadi dewasa, pria dan wanita dewasa telah belajar untuk menerima perubahan-perubahan fisik dan mengetahui bagaimana memanfaatkannya. Estetika tubuh yang menjadi perhatian besar bagi setiap orang adalah keserasian antara tinggi dan berat badan. Perbandingan itu tidak dapat dimanipulasi tampilannya dalam waktu singkat, tidak seperti wajah yang dapat disamarkan dengan kosmetik atau penampilan dengan aksesoris. Hal ini menyebabkan banyak orang yang berusaha untuk menyesuaikan dirinya dengan standar yang diyakininya ideal. Meskipun penampilan seseorang tidak sama persis sebagaimana diharapkannya, namun orang telah menyadari bahwa ia tidak dapat

menghapus kekurangan sekalipun dapat berusaha untuk memperbaiki penampilannya. Kesadaran tersebut menimbulkan minat akan hal-hal yang menyangkut kecantikan, diet, dan olahraga (Hurlock, 1999: 255)

Monks dkk.(1992: 261) mengatakan bahwa penyimpangan-penyimpangan dari bentuk khas badan wanita atau pria akan menimbulkan kegusaran batin yang cukup mendalam dimasa dewasa awal, karena pada masa ini perhatian individu sangat besar terhadap penampilan diri. Munculnya kegusaran ini menyebabkan individu selalu mengikuti hampir semua perkembangan mode yang ada, baik itu mode pakaian, rambut, sepatu, bahkan sampai menggunakan alat-alat kosmetik, jamu-jamuan untuk perawatan tubuh dan kulit. Kebugaran tubuh juga menjadi perhatian yang penting. Hal ini dapat dilakukan dengan cara mengikuti program-program diet ataupun kursus-kursus senam di pusat-pusat kebugaran. Salah satu cara yang dilakukan adalah dengan melakukan latihan pembentukan tubuh yang dipercaya dapat memberikan bentuk (postur) tubuh yang diidealkan.

Setiap individu memiliki idola yang berpenampilan menarik, oleh karena itu tidak heran kalau banyak orang yang merasa tidak puas akan penampilan dirinya sendiri. Apalagi bila hal tersebut menyangkut citra tubuh. Mereka berkeinginan memiliki bentuk tubuh yang seimbang seperti halnya orang yang mereka idealkan.

Citra tubuh adalah gambaran mengenai bagaimana bentuk tubuh yang ideal (Schilder, dalam Jersild dkk., 1987: 81). Citra tubuh merupakan bagian dari konsep diri yang berkaitan dengan sifat-sifat fisik. Blyth (1985: 5) mengatakan bahwa perubahan-perubahan fisik dalam rangka pubertas mempunyai pengaruh

yang kuat pada citra tubuh. Hal ini bukan merupakan suatu kejutan karena keinginan untuk memperoleh bentuk tubuh yang ideal, merupakan salah satu kriteria standar kecantikan masa kini (Tiggemann & Lynch, 2001: 243).

Terdapat alasan tentang anggapan bahwa citra tubuh akan menurun seiring dengan penambahan usia seseorang, karena setiap tahun kecantikan ideal seseorang akan menurun yang disebabkan oleh beberapa hal, seperti kehilangan bentuk tubuh ideal, kehilangan elastisitas kulit atau pergantian warna rambut menjadi putih (Tiggemann & Lynch, 2001: 243).

Bila seseorang mengikuti program latihan pembentukan tubuh hal itu disebabkan karena mereka merasa memiliki bentuk tubuh yang kurang ideal (Jawa Pos, 8 Juni 2000). Akan tetapi hal tersebut tidak selalu demikian, ada sebagian orang yang tidak peduli terhadap dirinya, walaupun memiliki citra tubuh yang negatif, mereka tidak terpengaruh terhadap pembentukan tubuh sebab pada kenyataannya tidak semua orang yang melakukan latihan pembentukan tubuh di pusat kebugaran memiliki citra tubuh yang negatif. Sebagian dari mereka mengikuti latihan pembentukan tubuh disebabkan karena tren ataupun sekedar untuk memperluas pergaulan, bahkan ada sebagian orang menganggap hal tersebut sebagai pengisi waktu saja (Jawa Pos, 19 Agustus 2004).

Kondisi ini juga ditemukan oleh peneliti dalam wawancara dengan beberapa peserta pada bulan Juni 2005 diperoleh informasi bahwa tidak seluruh peserta mempunyai motivasi yang tinggi untuk melakukan latihan pembentukan tubuh, karena ada juga peserta yang mengikuti program ini hanya sekedar diajak teman atau hanya sekedar mengikuti gaya hidup yang sedang digemari.

Usaha yang dilakukan individu dalam memperoleh konsep yang ideal tentang tubuhnya adalah salah satu cara untuk menunjang kepercayaan dirinya dalam bergaul. Hurlock (2002: 255) mengatakan bahwa seseorang yang memiliki penampilan menarik akan lebih mudah dalam bersosialisasi, dibandingkan dengan teman-teman lainnya yang kurang menarik. Penampilan yang menarik merupakan potensi yang kuat dalam pergaulan dan yang tidak menarik menghambat pergaulan. Berdasarkan pengalaman orang mengetahui bahwa harga diri, keberanian, kemudahan bersosialisasi dan penampilan yang menarik merupakan faktor-faktor yang erat berhubungan satu dengan lainnya, dan penampilan fisik yang menarik menjadi dasar segala-galanya (Hurlock 1999: 255).

Kegagalan dalam menguasai tugas-tugas perkembangan masa dewasa awal yang mengakibatkan kegagalan memenuhi harapan sosial dalam berbagai aspek perilaku dapat mempengaruhi penyesuaian pribadi dan sosial seseorang. Kesehatan yang buruk atau hambatan fisik yang menghalangi seseorang mengerjakan apa yang dilakukan oleh orang lain pada usia yang sama dapat menggagalkan penguasaan tugas-tugas perkembangan untuk sebagian atau secara total (Hurlock 1999: 265). Dengan demikian motivasi untuk melakukan latihan pembentukan tubuh sering kali muncul pada para dewasa awal untuk memperbaiki citra tubuh mereka.

Masa dewasa awal merupakan salah satu masa dalam rentang kehidupan yang dilalui oleh setiap orang, dimana pada masa dewasa awal banyak masalah yang dihadapi yang nantinya akan berakibat pada kehidupan selanjutnya. Pada masa dewasa awal, individu dihadapkan pada pola-pola kehidupan yang baru dan

harapan-harapan yang baru. Oleh karenanya pada masa tersebut timbul banyak permasalahan baru yang harus dihadapi dan biasanya permasalahan-permasalahan yang baru ini berbeda dari permasalahan-permasalahan sebelumnya.

Berdasarkan uraian di atas, maka timbul ketertarikan untuk meneliti ada tidaknya hubungan antara citra tubuh dan motivasi melakukan latihan pembentukan tubuh.

1.2. Batasan masalah

Agar cakupan wilayah penelitian tidak meluas, maka terhadap masalah yang ada dilakukan batasan-batasan sebagai berikut:

- a. Banyak faktor yang mungkin dapat mempengaruhi motivasi untuk melakukan latihan pembentukan tubuh, akan tetapi dalam penelitian ini hanya ingin diteliti faktor citra tubuh yang diperkirakan berkaitan dengan motivasi untuk melakukan latihan pembentukan tubuh.
- b. Penelitian yang dilakukan adalah penelitian korelasional, yaitu penelitian untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua variabel tersebut.
- c. Agar wilayah penelitian menjadi jelas, yang dijadikan subjek dalam penelitian ini adalah:
 1. anggota Jawa *Fitness Center*;
 2. berusia 18-25 tahun (dewasa awal)

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah dan batasan masalah, maka masalah yang ada dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah ada

hubungan antara citra tubuh dan motivasi melakukan latihan pembentukan tubuh pada masa dewasa awal di pusat kebugaran Jawa *Fitness Center*?”

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian yang dilakukan ini adalah ingin mengetahui ada tidaknya hubungan antara citra tubuh dan motivasi untuk melakukan latihan pembentukan tubuh pada masa dewasa awal di pusat kebugaran Jawa *Fitness Center*.

1.5. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian yang akan diperoleh diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

a. Manfaat teoritik

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai masukan bagi perkembangan ilmu pengetahuan di bidang psikologi perkembangan dalam kaitannya dengan tugas-tugas perkembangan masa dewasa awal, terutama yang menyangkut masalah penampilan diri dan motivasi pada masa dewasa awal.

b. Manfaat praktis

1. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi peneliti lain yang ingin mengadakan penelitian lebih lanjut mengenai hal-hal yang

berkaitan dengan hubungan antara citra tubuh dan motivasi melakukan pembentukan tubuh pada masa dewasa awal.

2. *Bagi Jawa Fitness Center*

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada Jawa *Fitness Center* dalam kaitannya dengan hubungan antara citra tubuh dan motivasi melakukan latihan pembentukan tubuh pada masa dewasa awal.

3. *Bagi subjek penelitian*

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada subjek penelitian mengenai motivasi melakukan latihan pembentukan tubuh yang dikaitkan dengan citra tubuh.