

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap orang memiliki impian untuk terlihat menarik. Banyak orang rela melakukan berbagai cara untuk mencapai standar kecantikan yang diyakininya. Mulai dari menggunakan cara alami seperti menjaga pola makan, berolahraga, sampai dengan faktor penunjang lainnya seperti menggunakan riasan wajah bahkan merubah bentuk fisiknya. Penampilan fisik merupakan faktor penting bagi orang-orang sebagai penggambaran karakter seksual dan visual yang perlu ditunjukkan untuk orang sekitar. Pada umumnya kesempurnaan kecantikan dapat berubah ketika seseorang dilingkungan sekitar menilai buruk mengenai penampilannya. Dengan hadirnya norma-norma keunggulan, orang-orang di Indonesia berlomba-lomba untuk memenuhi langkah-langkah terkini dengan upaya yang berbeda-beda, misalnya pencerah kulit, prosedur medis plastik, sedot lemak, dan lainnya (Indriastuti, 2017).

Keberadaan pusat kebugaran melalui program dalam pola kehidupan masyarakat menciptakan fenomena baru terutama menyangkut keberagaman kebutuhan masyarakat yang nampak dalam aktifitasnya tetapi ingin memiliki tubuh tetap ideal dan menarik. Dengan berolahraga bukan hanya sebagai aktivitas untuk mendapatkan kebugaran jasmani tetapi juga dapat menyembuhkan suasana hati, menurunkan ketegangan, dan merasakan kesejahteraan apabila dilaksanakan secara teratur karena dapat dijauhkan dari penyebab stres, mengendalikan diri serta menurunkan tingkat kecemasan. Hal ini sejalan dengan pendapat para ahli menemukan bahwa konsep diri para wanita yang tergila-gila dengan gimnastik (gym freak) ialah keindahan tubuh yang sehat dan dengan gaya yang sehat, seperti berolahraga diantaranya melalui fitness (Muttaqin, 2016).

Kehadiran pusat kebugaran melalui program pembentukan tubuh banyak mengundang minat orang-orang yang ingin mendapatkan manfaat dari program tersebut. Sebagian orang menjadikan berolahraga untuk membentuk tubuh yang sehat dan ideal untuk meningkatkan kepercayaan dirinya. Hal ini berhubungan dengan kebutuhan manusia yang terdiri dari fisiologi, keamanan, realisasi diri,

kepercayaan diri, serta kebutuhan akan kasih sayang dan ketergantungan. Banyak upaya yang dilakukan oleh seseorang untuk memenuhi seluruh kebutuhan, salah satunya sebagai anggota member pada pusat kebugaran jasmani (Muttaqin, 2016).

Perkembangan tempat kebugaran jasmani di kota Jambi meningkat secara pesat, ini dapat dilihat dengan berdirinya beberapa pusat kebugaran dalam skala besar yang berlokasi di pusat kota Jambi. Setelah dilakukan pencarian pada database pemerintahan Kota Jambi, belum didapatkan adanya daftar badan usaha keolahragaan terutama tempat gym. Namun, dilansir dari salah satu web, berikut adalah daftar beberapa tempat gym terkenal di kota Jambi.

Tabel 1.1 9 Tabel Fitness Center Terbaik di Kota Jambi

No	Nama Fitness Center	Alamat	Jam Operasional
1.	SpartanS Gym	Jl. Kapten Pattimura No.73, Kenali Besar, Kec. Kota Baru, Kota Jambi, Jambi 36361	Senin - Jumat 9.30 - 21.00, Sabtu 9.30 - 18.00
2.	Dee Gym	Jl. Yunus Sanis, Kebun Handil, Kec. Jelutung, Kota Jambi, Jambi 36125	Senin - Sabtu 07.00 - 22.00, Minggu 14.00 - 21.00
3.	Frans Gym	Jl. Intan Sari No.02, Simpang III Sipin, Kec. Kota Baru, Kota Jambi, Jambi 36129	Senin - Jumat 07.00 - 22.00, Sabtu 07.00 - 20.00, Minggu 07.00 - 19.00
4.	Evolve Gym and Basketball Badminton	Lantai 3, WTC Mall Batanghari, Jl. Sultan Thaha No.17, Pasar Jambi, Jambi City, Jambi 36111	Senin - Jumat 06.00 - 22.00, Sabtu 09.00 - 21.00, Minggu 12.00 - 20.00
5.	Arizona Fitness	Jl. Sunan Kalijaga, Simpang III Sipin, Kec. Kota Baru, Kota Jambi, Jambi 36129	Senin - Minggu 07.00 - 22.00
6.	Rebound Gym	Jl. Sri Rejeki No.44, Rajawali, Kec. Jambi Tim., Kota Jambi, Jambi 36123	Senin - Minggu 07.00 - 22.00
7.	Furion Gym	Jl. Sunan Drajat, Simpang III Sipin, Kec. Kota Baru, Kota Jambi, Jambi 36129	Senin - Jumat 07.00 - 22.00, Sabtu - Minggu 07.00 - 19.00
8.	Monster Power Gym	Jl. Sri Rejeki No.44, Rajawali, Kec. Jambi Tim., Kota Jambi, Jambi 36123	Senin - Minggu 07.00 - 22.00
9.	AFJ& Gym	Jl. Adityawarman, The Hok, Kec. Jambi Sel., Kota Jambi, Jambi 36138	Senin - Jumat 08.00 - 12.00, Sabtu 08.00 - 06.00, Minggu Libur

Diambil di <https://www.typograp.com/2023/11/9-gym-dan-fitness-center-di-jambi.html>

Hasil survey penelitian menunjukkan bahwa usia rata-rata *Member Fitness Center* berda di usia remaja akhir, dewasa awal hingga dewasa akhir. Adapun motivasi mereka mengikuti fitness dilatarbelakangi oleh beberapa hal. Alasan terbanyak adalah karena masalah kesehatan, diikuti oleh masalah kepercayaan diri terhadap penampilan tubuh serta keinginan untuk mencapai *body goals*. Hasil survey menunjukkan bahwa mereka memilih menjadi member pada salah satu tempat kebugaran jasmani merasa tidak percaya diri dengan penampilan tubuhnya. Hal ini diperkuat dengan wawancara yang dilakukan kepada salah satu *Member*

Fitness Center Furion Gym dengan inisial GA dan R mengenai alasan untuk menjadi member gym.

“Kareno aku dulu gendut sal, tapi sekarang lah agak mendingan lah badan aku. Dulu aku dak pede nian samo bentuk badan aku. Intinyo nak bentuk badan be sih sal biar pede kalo deket samo cewek tuh.”

“Jauh lah sal, jauh lebih pede sekarang. Baju emang lebih pas di badan dan jadi keliatan bagus sekarang. Kadang kalo bekaco sering aku bandingin samo foto-foto yang lamo. Jadi lebih sering bangga samo diri sendiri samo perubahan yang ado.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh *American Psychological Association* tahun 2010 menemukan bahwa sekitar 60% wanita gemuk mendapatkan diskriminasi dari tempat kerjanya. Wanita gemuk juga tidak diinginkan sebagai bawahan, rekan kerja, dan atasan. Selain itu, banyak para wanita gemuk melakukan penurunan berat badan demi untuk menyenangkan hati pasangannya, tetapi banyak yang mengalami kegagalan diet yang membuat para wanita gemuk semakin stress dan menambah krisis kepercayaan diri (Anggraini, 2019).

Kepercayaan diri sangat dibutuhkan dalam 5 kehidupan manusia. Pada era globalisasi ini banyak hal yang dapat mempengaruhi kehidupan manusia baik yang positif maupun negatif. Salah satu ciri hidup yang sehat adalah memiliki rasa percaya diri dengan mampu memperbaiki dan menyelesaikan persoalan yang muncul di dalam diri serta mampu belajar dari pengalaman. (Wiranatha & Supriyadi, 2015).

Seseorang yang memiliki hidup yang baik biasanya mendapatkan tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Pada umumnya keyakinan terhadap diri bukanlah hal yang mudah untuk diubah namun tidak menutup kemungkinan untuk diperbaiki. Manusia pada proses perkembangannya masih akan terus mengalami berbagai perubahan mulai terutama pada perubahan fisik dan bentuk tubuh. Perubahan bentuk tubuh yang terlihat terkadang kurang memuaskan sehingga membuat wanita berkeinginan mendapatkan bentuk tubuh yang sempurna. (Ammah, Dince Sari Rambur; Esti Widiyanti, 2017).

Muttaqin dan Jafar (2016) mengemukakan bahwa 81,2% *member fitness* berolahraga dengan tujuan mendapatkan penampilan tubuh yang ideal, 56,2 % latihan karena ingin tampil menarik dihadapan pasangan, 74% *member* latihan karena ingin memperlihatkan penampilan kepada teman. Wiranatha dan Supriyadi (2015) mengemukakan bahwa individu yang berolahraga memiliki keinginan untuk

mendapatkan penampilan yang menarik sehingga menimbulkan kepercayaan diri dalam beraktifitas. Sari dan Suarya (2018) mengemukakan bahwa 41% perempuan dan 27% laki-laki sibuk mengurus penampilan, Sebanyak 15,6% perempuan dan 10% laki-laki melaporkan merasa cukup tidak puas terhadap penampilan saat ini.

Berdasarkan hasil data awal yang telah dilakukan pada 10 responden pada tempat fitness center, diperoleh hasil bahwa 5 responden berolahraga lebih dari 3 kali dalam seminggu, 3 responden berolahraga selama lebih dari 30 menit, 2 responden merasa bahwa olahraga salah satu upaya memperoleh badan yang ideal, 3 responden merasa puas dengan penampilan yang sekarang, 5 responden ingin memiliki bentuk tubuh seperti idola.

Berdasarkan fenomena yang telah diungkapkan, peneliti berminat untuk mengangkat judul penelitian yaitu “Gambaran kepercayaan diri pada *member fitness center* di Kota Jambi”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah di jelaskan diatas, maka rumusan masalah yang ingin diteliti sebagai berikut :

“Bagaimana Gambaran Kepercayaan Diri pada *Member Fitness Center* Furion Gym Jambi?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana gambaran kepercayaan diri pada *Member Fitness Center* Furion Gym Jambi

1.3.2 Tujuan Khusus

Untuk mengidentifikasi tingkat kepercayaan diri *Member Fitness Center* Furion Gym Jambi ditinjau dari karakteristik responden

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian yang dilakukan memberikan beberapa manfaat di antaranya sebagai berikut :

1. Sebagai bentuk acuan dan referensi untuk penelitian selanjutnya tentang kepercayaan diri bidang ilmu psikologi.
2. Sebagai sarana pengembangan wawasan bagi peneliti dalam mengaplikasikan ilmu yang telah didapatkan dan menambah pengetahuan bagi peneliti mengenai kepercayaan diri pada *Member Fitness Center Furion Gym Jambi*.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian yang dilakukan harapannya akan memberikan manfaat praktis diantaranya sebagai berikut:

1. Bagi *Fitness Center* di Kota Jambi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan peran positif dalam memberikan pengetahuan dan informasi tambahan tentang tingkat kepercayaan diri pada *Member Fitness Center Furion Gym Jambi*.

2. Bagi Partisipan peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan *Member Fitness Center* dapat lebih memahami mengenai kepercayaan diri pada dirinya dan diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri para *Member Fitness Center Furion Gym Jambi*.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan peneliti dalam mengaplikasikan ilmu yang telah didapatkan terkait tingkat kepercayaan diri pada *Member Fitness Center Furion Gym Jambi*.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dalam menjadi acuan dan referensi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti tentang

hubungan antara intensitas latihan dengan tingkat kepercayaan diri pada *Member Fitness Center Furion Gym Jambi*.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Responden penelitian adalah member aktif yang rutin melakukan latihan di beberapa *fitness center* di Kota Jambi. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan subjek penelitian adalah member aktif yang bersedia untuk dijadikan sampel penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan rancangan *studi survey*.

Penelitian ini dilakukan di *fitness center* Furion Gym Jambi dan berlangsung selama dua bulan, dimulai dari pengambilan data hingga analisis data. Metode pengambilan data menggunakan satu alat ukur. Alat ukur yang digunakan adalah alat ukur Skala Kepercayaan diri yang dibuat sendiri oleh peneliti. Peneliti memodifikasi instrumen penelitian untuk menyesuaikan budaya serta lingkungan sampel penelitian. Semua skala ini menggunakan skala 5 likert dengan kategori: 1 (Tidak pernah) hingga 5 (Selalu). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif menggunakan SPSS.

1.6 Keaslian Penelitian

Penelitian ini ingin mengungkapkan gambaran tingkat kepercayaan diri pada *Member Fitness Center Furion Gym Jambi*. Beberapa penelitian terdahulu dijadikan acuan dan tinjauan dalam penelitian ini, sebagai bahan pertimbangan dalam hal keaslian yang mempunyai suatu perbedaan dari beberapa penelitian terdahulu. Keaslian dari penelitian ini dipaparkan berdasarkan beberapa hasil dan pembahasan dari penelitian terdahulu, dan terdapat perbedaan antara penelitian tersebut.

Tabel 1.1 Tabel Penelitian Terdahulu

Penulis	Judul	Tahun	Hasil penelitian
Wibowo, Tyas Tri et Rozali, Yuli Asmi	Gambaran Kepercayaan Diri pada Member Fitopia Fitness Center	2021	Penelitian ini menggunakan skala Kepercayaan diri yang dimodifikasi dari penelitian Andiyati (2016). Penelitian dilakukan di Fitopia Fitness Center pada tahun 2021. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lebih banyak member Fitopia fitness

					center yang memiliki kepercayaan diri rendah yaitu sebesar 52,2%.
Syifa Putri	Handya	Pengaruh terhadap Diri Wanita	Citra Tubuh Kepercayaan	2021	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif analitik dengan menguji hubungan antara citra tubuh dan Tingkat Kepercayaan Diri pada Wanita di salah satu tempat kebugaran di Pekanbaru. Adapun skala kepercayaan diri yang digunakan adalah modifikasi dari penelitian anggarini (2019). Pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh terhadap kepercayaan diri wanita yang menjadi member pada salah satu tempat kebugaran jasmani di Pekanbaru. Dimana cara pandang yang positif terhadap diri sendiri dapat meningkatkan citra tubuh itu sendiri.
Ni Putu Ratnasari	Diah	Gambaran Kepercayaan Remaja yang di SMA Denpasar	Tingkat Kepercayaan Diri Pada Berjerawat Dwijendra	2021	Penelitian ini menggunakan skala Kepercayaan diri yang dimodifikasi dari penelitian Riska (2019). Penelitian dilakukan SMA Dwijendra Denpasar pada tahun 2021 pada remaja yang berjerawat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi sebanyak 70,7%. Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa walaupun memiliki jerawat responden tetap memiliki kepercayaan diri yang tinggi karena mereka mampu menerima kekurangan pada keadaan fisiknya, mereka merasa yakin akan kemampuan dan potensi yang dimilikinya.
Nur Istiqomah		Perbedaan Kepercayaan Remaja yang Mengalami Obesitas dan Tidak Mengalami Obesitas	Tingkat Kepercayaan Diri pada Mengalami Obesitas	2019	Penelitian ini menggunakan skala Kepercayaan diri orisinal yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan acuan teori Widjaja (2016). Penelitian dilakukan untuk menilai perbedaan tingkat kepercayaan diri pada remaja yang mengalami obesitas dan tidak mengalami obesitas di wilayah RW 10 Kelurahan Pandean Lamper, Kecamatan Gayamsari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang tidak mengalami obesitas memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dibanding remaja yang mengalami obesitas.
Benny Windoko Setiawan		Hubungan Antara Image	Body dengan	2020	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif analitik dengan

Kepercayaan Diri Pada Remaja Awal	menguji hubungan antara body image dan Kepercayaan Diri pada siswa di SMPN 18 Semarang. Adapun penelitian ini menggunakan skala Kepercayaan diri orisinal yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan acuan teori Lauster (1986). Dari penelitian adalah terdapat hubungan yang sangat signifikan antara body image dengan kepercayaan diri. Dimana semakin positif body image maka semakin tinggi kepercayaan dirinya.
-----------------------------------	--

Berdasarkan penelitian terdahulu yang sudah dijelaskan, peneliti menemukan perbedaan dan kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan. Terdapat persamaan dengan penelitian sebelumnya yaitu dari segi variable yaitu kepercayaan diri, namun secara keseluruhan terdapat perbedaan. Dalam hal ini peneliti ingin mengungkapkan bagaimana kepercayaan diri pada *member fitness center* Furion Gym Jambi dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Sedangkan ada perbedaan yaitu dari sisi waktu penelitian, partisipan penelitian, dan lokasi penelitian juga berbeda.

Partisipan penelitian yang akan diteliti merupakan *member* aktif *fitness center* di Kota Jambi dan tempat penelitian berbeda dari penelitian yang sudah ada, dimana penelitian ini berlokasi di *fitness center* Furion Gym Jambi. Beberapa penjabaran yang sudah dipaparkan merupakan bukti keaslian penelitian ini dan menjelaskan bahwa penelitian ini tidak sama dengan penelitian sebelumnya, artinya penelitian ini berbeda dan bersifat orisinal dari penelitian-penelitian sebelumnya.