

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Menempuh usia remaja dan dewasa muda merupakan salah satu momen yang paling berkesan dan berpengaruh di dalam kehidupan kita, mulai dari perkembangan secara mental maupun fisik. Sebagai kelompok usia yang paling produktif dibandingkan dengan kelompok usia lainnya, penting bagi individu untuk pandai berinteraksi, memiliki kehidupan sosial yang baik, dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi ketiga hal tersebut adalah citra tubuh.¹ Ketika seorang individu menggabungkan bagaimana dia melihat dirinya sendiri, apa yang dia rasakan mengenai tubuhnya, apa yang dia pikirkan mengenai tubuhnya dan apa yang dia lakukan terhadap ketiga elemen diatas, maka akan terbentuk suatu citra tubuh. Citra tubuh ini sendiri dapat didefinisikan sebagai gabungan antara pemikiran dan perasaan yang seseorang miliki terhadap tubuhnya sendiri.

Citra tubuh yang dimiliki seseorang, dapat bersifat positif maupun negatif. Ketika seseorang memiliki citra tubuh positif, maka orang tersebut dapat menerima dan menghargai tubuhnya sendiri. Hal ini menghasilkan individu dengan kepercayaan diri yang tinggi, tingkat kenyamanan menjadi diri sendiri tanpa tertekan oleh faktor eksternal, dan juga adanya respon pola hidup yang sehat. Sedangkan pada individu dengan citra tubuh negatif cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah dan dapat mengarah ke pola hidup yang tidak sehat seperti olahraga dan diet ekstrim. Dengan adanya upaya untuk mengubah bentuk tubuh dengan cara ekstrim, individu cenderung

tidak mendapatkan hasil yang diinginkan dan akhirnya terjebak didalam perasaan tidak mampu, kecewa, malu, dan rasa bersalah yang lebih lanjut lagi dapat menyebabkan depresi. Maka dari itu penting untuk meneliti lebih lanjut, bagaimana seseorang dapat meningkatkan gambaran citra tubuh yang mereka miliki.²

Citra tubuh sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor, mulai dari usia, jenis kelamin, komponen psikologis, pengaruh kultural, hingga media. Citra tubuh juga dipengaruhi oleh aktivitas olahraga yang mempengaruhi komponen psikologis dalam membentuk gambaran citra tubuh. Olahraga sebagai salah satu komponen yang dapat diubah dan ditingkatkan, memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan citra tubuh negatif.³

Beberapa penelitian telah dilakukan sebagai upaya untuk melihat hubungan antara aktivitas olahraga dan citra tubuh. Bukan hanya pengaruh aktivitas olahraga terhadap citra tubuh, namun juga pengaruh citra tubuh terhadap olahraga. Penelitian-penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa terdapat hubungan *bi-directional* di antara kedua variabel tersebut.⁴

Berdasarkan *scoping review* yang disusun oleh Sabiston, dkk (2019), pada sebuah penelitian, didapatkan suatu perbedaan gambaran citra tubuh pada kelompok atlet dan non-atlet. Kelompok atlet memiliki citra tubuh negatif yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok non-atlet yang memiliki citra tubuh negatif yang lebih tinggi. Pada penelitian lain juga disebutkan bahwa dengan berolahraga, akan terjadi perubahan fisik yang dapat mengubah pandangan terhadap diri sendiri dan meningkatkan kepercayaan diri dan *self efficacy* yang dapat meningkatkan citra tubuh.⁵

Namun pada *article review* oleh Putra, dkk (2019), pada penelitian lainnya ditemukan bahwa aktivitas olahraga tidak selalu menurunkan citra tubuh negatif. Pada penelitian tersebut ditemukan bahwa, *positive perfectionism* juga memiliki peran penting didalam menurunkan citra tubuh negatif.⁶ Pada penelitian lainnya juga didapatkan bahwa seseorang dengan citra tubuh negatif memiliki kecenderungan untuk melakukan aktivitas olahraga ditempat yang privat karena rasa malu dan takut dinilai orang lain ditempat umum. Hal ini menyebabkan adanya limitasi atau batasan lebih lanjut bagi seseorang untuk berolahraga. Pada akhirnya orang tersebut akan lebih lanjut meremehkan citra tubuh-nya sendiri dan menyebabkan adanya *negative feedback cycle*.⁷ Dengan adanya perbedaan pendapat diatas, peneliti ingin mencari tahu lebih lanjut mengenai hubungan antara aktivitas olahraga dengan gambaran citra tubuh, terutama pada mahasiswa pre- klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.2. Perumusan Masalah

Telah dilakukan beberapa penelitian mengenai hubungan antara berolahraga dan juga citra tubuh. Baik pengaruh olahraga terhadap citra tubuh, ataupun pengaruh citra tubuh terhadap olahraga. Juga masih terdapat perbedaan pendapat dari beberapa penelitian yang telah dilakukan. Terlebih lagi, masih kurang ditemukan penelitian dengan topik yang bersangkutan di Indonesia. Maka dari itu, peneliti ingin mengetahui mengenai hubungan antara aktivitas olahraga dengan citra tubuh pada mahasiswa pre- klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.3. Pertanyaan Penelitian

- Bagaimana tingkat aktivitas olahraga mahasiswa pre- klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?
- Bagaimana gambaran citra tubuh yang dimiliki oleh mahasiswa pre- klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?
- Bagaimana hubungan tingkat aktivitas olahraga dengan citra tubuh pada mahasiswa pre- klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

- Mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas olahraga dengan citra tubuh positif pada mahasiswa pre- klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.4.2. Tujuan Khusus

- Mengetahui intensitas tingkat aktivitas olahraga mahasiswa pre- klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.
- Mengetahui gambaran citra tubuh mahasiswa pre- klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.
- Mengetahui kelompok tingkat aktivitas olahraga yang berhubungan dengan citra tubuh pada mahasiswa pre- klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Akademis

- Menambah wawasan mengenai pengaruh aktivitas olahraga terhadap citra tubuh dan menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya.

1.5.2. Manfaat Praktis

- Menjadi acuan bagi para mahasiswa maupun pembaca untuk meningkatkan tingkat aktivitas olahraga, baik untuk kesehatan fisik maupun mental.
- Meningkatkan kesadaran pembaca betapa pentingnya memiliki citra tubuh yang positif yang dapat ditingkatkan melalui berolahraga.

