

Hubungan Antara *Body Image* Dengan Kepercayaan Diri Pada Wanita Dewasa Madya Yang Mengikuti Senam

Marcelina Kusuma Putri

Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

sellykputri@gmail.com

INTISARI

Salah satu tugas perkembangan dewasa madya adalah menyesuaikan diri dengan perubahan fisik. Tanda-tanda penuaan yang terjadi pada masa dewasa madya seperti kulit mulai keriput, gigi menguning, rambut menipis dan berwarna abu-abu. Perubahan fisik yang terjadi pada masa dewasa digambarkan sebagai suatu yang menakutkan dan dapat menurunkan harga diri dan kepercayaan diri pada wanita dewasa madya. Kepercayaan diri merupakan sikap, keyakinan atas kemampuan diri sendiri yang diperoleh dari pengalaman hidup seseorang.

Tinggi atau rendahnya rasa kepercayaan diri yang dimiliki oleh wanita dewasa madya adalah sebagai bentuk dari bagaimana wanita dewasa madya memiliki gambaran atau persepsi terkait tubuhnya sendiri. Gambaran atau persepsi tersebut dikenal dengan *body image*. *body image* adalah gambaran yang terbentuk dalam pemikiran seseorang, yang artinya gambaran tubuh menurut dirinya sendiri. *Body image* dapat berupa positif dan negatif. *Body image* yang negatif tersebut yang mendorong para wanita dewasa madya untuk mengikuti senam sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri mengenai bentuk tubuh yang dimilikinya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan cara penyebaran kuisioner. Subjek dalam penelitian ini adalah wanita dewasa madya yang mengikuti senam. Sebanyak 75 subjek menjadi responden dalam penelitian ini. Alat ukur yang digunakan merupakan adaptasi dari skripsi. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis *spearman rank order correlation*. Ditemukan hasil $r = 0,305$ dengan nilai signifikansi $0,008$ ($p < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada wanita dewasa madya yang mengikuti senam.

Kata Kunci: *Body image*, kepercayaan diri, dewasa madya, senam.

PENDAHULUAN

Banyak orang menganggap dewasa madya merupakan masa menurunnya keterampilan fisik dan semakin besarnya tanggung jawab (Santrock, 2012). Menurut Lachman (dalam Santrock, 2012) dewasa madya adalah sebuah periode dimana seseorang menjadi lebih sadar mengenai polaritas usia muda, dan berkurangnya waktu yang tersisa didalam hidup. Suatu masa dimana seseorang telah mencapai dan membina kepuasan dalam karirnya. Santrock (2012) mengemukakan bahwa usia dewasa madya atau paruh baya berkisar antara 40 hingga 60 tahun.

Menurut Hurlock (2003) beberapa tugas perkembangan dewasa madya adalah menyesuaikan diri dengan perubahan fisik, menyesuaikan diri dengan minat yang berubah, menyesuaikan diri dengan perubahan mental dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Menyesuaikan diri dengan perubahan fisik adalah salah satu tugas perkembangan yang masih menjadi permasalahan pada dewasa

madya. Farage & kawan-kawan (dalam Santrock, 2012) mengemukakan bahwa biasanya tanda-tanda penuaan akan terlihat pada usia empat puluhan atau lima puluhan. Kulit mulai berkerut dan mengendur dikarenakan kehilangan lemak dan kolagen yang terletak dibawah jaringan kulit. Rambut menjadi lebih tipis dan berwarna keabu-abuan. Kuku jari tangan dan kaki bergerigi, menjadi lebih tebal dan lebih rapuh.

Pada umumnya usia dewasa madya, para wanita sudah melalui tahap pernikahan dan mempunyai anak. Bagi wanita yang memilih untuk mempunyai anak, tidak jarang memikirkan mengenai bentuk tubuhnya pasca melahirkan. Hal ini tentu akan mengubah cara pandang individu untuk memaknai tubuhnya. Mereka mendambakan tubuh yang proporsional yang akan membuat dirinya merasa lebih percaya diri pasca melahirkan dan mempunyai anak.

Banyak sekali wanita dewasa madya yang mencoba menurunkan berat badannya dengan cara diet.

Menurut Sugiarti & Noor (2008) olahraga merupakan usaha yang paling baik untuk menurunkan berat badan dibanding hanya dengan diet saja. Olahraga bertujuan untuk membakar lemak yang ada dalam tubuh. Olahraga yang harus dilakukan adalah latihan dengan intensitas rendah dalam jangka waktu lama. Bentuk olahraga yang tepat adalah dengan menggunakan sistem aerobik, dikarenakan energi yang didapatkan berasal dari metabolisme karbohidrat dan lemak (Sugiarti & Noor, 2008).

Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (1999) kepercayaan diri merupakan sikap, keyakinan atas kemampuan diri sendiri yang diperoleh dari pengalaman hidup seseorang. Menurut Oney dan Oksuzoglu-Guven (2015) kepercayaan diri adalah karakteristik yang dapat memengaruhi perilaku individu.

Menurut Anthony (2009) terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kepercayaan diri individu, diantaranya adalah kondisi

fisik, harga diri, pendidikan, Lingkungan, dan pengalaman hidup.

Aspek kepercayaan diri menurut Lauster (dalam Murbani, 2010) terbagi menjadi tujuh aspek, yaitu:

1. Optimis, sikap positif individu yang memiliki pandangan baik atau positif dalam menghadapi segala hal tentang dirinya, harapan, dan kemampuan.
2. Mandiri, adalah jika individu dapat berdiri sendiri tanpa bergantung dengan orang lain.
3. Memiliki ambisi yang tidak berlebihan, ambisi adalah suatu dorongan untuk mencapai sukses. Memiliki ambisi yang tidak berlebihan artinya memiliki dorongan untuk mencapai sukses dengan tetap memiliki pertimbangan-pertimbangan yang bijaksana.
4. Tidak mementingkan diri sendiri, individu tidak hanya terpaku kepada dirinya sendiri, melainkan memperdulikan orang lain juga.

5. Toleran, individu dapat bersikap menghargai pendapat atau pandangan orang lain yang berbeda dengan pendapat diri sendiri.
6. Tidak berlebihan dan tidak melakukan kompensasi dari keterbatasannya, individu yang tidak berlebihan artinya bisa menampilkan dirinya secara apa adanya, juga tidak perlu menutupi kekurangannya dengan menarik perhatian orang lain.
7. Berhati-hati dengan tidak berlebihan, individu yang berhati-hati secara tidak berlebihan artinya mampu menangkap fakta secara objektif.

Dari uraian aspek kepercayaan diri menurut para ahli, peneliti menyimpulkan pada penelitian ini menggunakan aspek kepercayaan diri yang telah dikembangkan oleh Lauster dan diadaptasi dari Murbani (2010).

Body Image

Menurut Schilder (dalam Grogan, 2017) *body image* merupakan pandangan terhadap

bentuk tubuh yang dimiliki tiap individu. Aquino, Orense, Tanchoco, Amarra, Tajan & Cruz (2009) mengutarakan bahwa *body image* merupakan perasaan yang muncul pada diri sendiri mengenai penampilannya.

Menurut Naegu (2015) terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi *body image*, yaitu: 1) faktor personal, terdiri menjadi dua kategori, yaitu kepribadian dan harga diri. 2) Faktor interpersonal, terdiri menjadi tiga kategori, yaitu keluarga, teman, dan media massa. 3) Faktor budaya, pandangan yang tercipta dilingkungan menjadikan norma-norma penampilan fisik adalah ukuran dan bentuk yang langsing.

Aspek *body image* menurut Cash (dalam Grogan, 2017) terdiri dari lima aspek, yaitu:

1. *Appearance Evaluation*, adalah individu mengukur penampilannya secara keseluruhan, apakah penampilannya menarik atau tidak menarik dan memuaskan atau tidak memuaskan.

2. *Appearance Orientation*, adalah individu memerhatikan penampilannya dan berusaha untuk membuat penampilannya menarik untuk orang lain.
3. *Body Area Satisfaction*, adalah mengukur ketidakpuasan atau kepuasan individu terhadap bagian-bagian tubuhnya seperti wajah, rambut, lengan, paha, pantat, pinggul, pinggang, perut, dada, bahu dan lain-lain.
4. *Overweight Preoccupation*, adalah individu merasa cemas ketika ia menjadi gemuk.
5. *Self Classified Weight*, adalah bagaimana individu menilai berat badannya dari sangat kurus hingga sangat gemuk.

Dari uraian aspek *body image* menurut para ahli, peneliti menyimpulkan pada penelitian ini menggunakan aspek *body image* yang telah dikembangkan oleh Cash dan diadaptasi dari Wahyu (2015).

METODE PENELITIAN

Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini sebanyak 75 wanita dewasa madya

yang mengikuti senam berusia 40 hingga 60 tahun, sudah menikah dan mempunyai anak. Wanita dewasa madya yang menjadi subjek penelitian merupakan wanita dewasa yang terlibat dalam beberapa kelas senam, baik senam yoga, pilates, aerobik dan senam lainnya.

Instrumen

1. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat kepercayaan diri adalah skala yang dikembangkan oleh Lauster dan diadaptasi dari Murbani (2010) dengan reliabilitas 0,911, kemudian dilakukan uji reliabilitas kedua dan mendapatkan hasil 0,850 dengan menggugurkan 19 butir. Subjek yang digunakan dalam penelitian Murbani (2010) adalah remaja. Skala kepercayaan diri digunakan untuk mengukur tingkat kepercayaan diri pada wanita dewasa yang mengikuti senam.
2. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *body image* individu adalah *Multidimensional Body*

Self Relation Appearance Scale (MBSR-AS) yang dikembangkan oleh Cash dan diadaptasi oleh Wahyu (2015) dengan reliabilitas 0.862 dan menggugurkan 17 butir. Subjek yang digunakan dalam penelitian Wahyu (2015) adalah lansia. Skala *body image* digunakan untuk mengetahui *body image* positif atau negatif pada wanita dewasa madya yang mengikuti senam.

HASIL DAN BAHASAN

Untuk mengetahui hubungan antar variabel, perlu dilakukan uji asumsi (uji normalitas dan uji linieritas) serta uji hipotesis.

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	Signifikansi Kolmogorov-Smirnov	Keterangan
Kepercayaan Diri	0,000	Tidak Normal
<i>Body Image</i>	0,000	Tidak Normal

Berdasarkan tabel diatas menjelaskan bahwa variabel kepercayaan diri dan *body image* memiliki nilai < 0.05 yang berarti bahwa sebaran data bersifat tidak normal.

Tabel 2. Uji Linieritas

Variabel	sig	Keterangan
Kepercayaan Diri – <i>Body Image</i>	0,000	Linier

Pada tabel diatas menunjukkan hasil bahwa hubungan antar variabel kepercayaan diri dengan *body image* menunjukkan hasil nilai sig 0,000 ($p < 0.05$) yang berarti data bersifat linier.

Tabel 3. Hasil Hipotesis

Variabel	r	p	Keterangan
Kepercayaan Diri – <i>Body Image</i>	0,305	0,008	Ada Hubungan

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kepercayaan diri dengan *body image* ($r = 0,305$; $p = 0,008 < 0.05$)

Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan *Body Image*

Berdasarkan hasil analisis data, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan positif antara kepercayaan diri dengan *body image* ($r = 0,305$; sig (0,008) < 0.05), artinya semakin tinggi kepercayaan diri individu

maka *body image* yang dimiliki akan tinggi, sebaliknya jika kepercayaan diri individu rendah maka *body image* yang dimiliki juga akan rendah (tabel 3). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rombe (2014) yang menyatakan bahwa ada hubungan positif ($r = 0,830$; $\text{sig} (0,000) < 0,05$) antara kepercayaan diri dengan *body image*. Individu yang memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi cenderung lebih bisa menerima dirinya sendiri. Salah satu contoh dapat menerima diri sendiri adalah dengan memiliki kepuasan terhadap bagian-bagian tubuh dan keseluruhan tubuh, tidak menampilkan dirinya sebagai pribadi yang lemah dan pribadi yang tidak bisa melakukan apa-apa. Hal ini sesuai dengan pendapat Harter (dalam Santrock, 2012) yang mengatakan bahwa penampilan fisik berkorelasi secara konsisten dengan rasa percaya diri.

Penelitian Andiyati (2016) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *body image* dengan kepercayaan diri ($r = 0,217$;

$\text{sig} (0,005) < 0,05$). Penelitian tersebut menyatakan bahwa individu yang merasa sudah puas dengan bentuk tubuhnya akan lebih menghargai dan mensyukuri apa yang dimilikinya, juga berusaha untuk menjaga tubuhnya dengan baik, dengan demikian rasa kepercayaan dirinya pun juga meningkat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari analisis dalam penelitian ini, didapatkan simpulan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *body image* dan kepercayaan diri pada wanita dewasa madya yang mengikuti senam ($r = 0,305$; $r^2 = 0,093$). Semakin rendah *body image* yang dimiliki maka semakin rendah pula kepercayaan diri individu.

Berikut ini beberapa saran yang diberikan oleh peneliti terkait dengan penelitian, antara lain:

1. Bagi Para Wanita Dewasa Madya
Melalui penelitian ini diharapkan untuk dapat meningkatkan kepercayaan dirinya, tidak hanya pada

kepuasan terhadap bentuk tubuh saja melainkan juga secara psikologis.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya mengaitkan kepercayaan diri dengan *body image* saja. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan variabel lain yang memiliki faktor lebih besar dengan kepercayaan diri. Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak.

PUSTAKA ACUAN

Andiyati, A. D. (2016). Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Bantul . *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 4(4). 80-88.

Anthony, R. (2009). *The Ultimate Secret Of Total Self-Confidence*. Brisbane: Total Success.

Aquino, M. T., Orense, C. L., Tanchoco, C. C., Amarra, S. V., Tajan, M. G., & Cruz, E. O. (2009). Correlates of Body Image Satisfaction Among Economically Depressed Urban Filipino Women.

Philippine Journal of Science, 138(1) 67-75.

Grogan, S. (2017). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Woman, and Children*. New York: Routledge.

Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Lauster, P. (1999). *Tes Psikologi*. Jakarta: Gaya Media Pratama.

Murbani, B. (2010). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Perilaku Konsumtif. *Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta*.

Neagu, A. (2015). Body Image: A Theoretical Framework . *The Publishing House of The Romanian Academy* , 29-38.

Onew E., & Oksuzoglu-Guven. (2015). Confidence: A Critical Review Of The Literature and An Alternative Perspective For General And Specific Self Confidence. *Psychological Reports; Mental & Physical Health*. 149-163.

Rombe, S. (2014). Hubungan Body Image dan Kepercayaan Diri dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri di SMA

Negeri 5 Samarinda . *E-Journal Psikologi*, 2(1), 76-91.

Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Sugiarti, N., & Noor, Z. (2008). Pengaruh Program Olahraga Umum (Senam Aerobik) dan Khusus (*Body Language* dan Senam Aerobik) terhadap Penurunan Berat Badan. *Mutiara Medika*, 8(1). 1-8.

Wahyu, M. I. P. (2015). Hubungan Antara Body Image dan Self Esteem Individu Usia Lanjut Perempuan. *Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Surabaya, Surabaya*.