

## **PENGARUH *BODY DISSATISFACTION* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI PADA ANGGOTA SENAM DI SANGGAR SENAM X**

**Ilmyatul Fauziyah<sup>1</sup>, Muhimmatul Hasanah<sup>2</sup>, Prianggi Amelasasih<sup>3</sup>**  
Universitas Muhammadiyah Gresik

### ***Abstract***

*This study aims to empirically examine the effect of Body Dissatisfaction with Self-confidence in gymnastics members. This study analyzed the data obtained from as many as 45 people. The measuring instrument used is the Body Dissatisfaction Scale and the Confidence Scale. The analytical method used is simple linear regression analysis. The test results show that there is no significant effect of body dissatisfaction on self-confidence in gymnastics members at the Arnez Gymnastics Studio. The results of the norm of Body Dissatisfaction and Confidence level of 45 subjects are in the medium category. The results showed that the results of the F test showed a significant value of 0.460, which means that  $H_0$  is accepted and  $H_a$  is rejected. So it was concluded that there was no effect and no significant relationship of the Body Dissatisfaction variable on the self-confidence of the gymnastics members at the Arnez Gymnastics Studio. This may be because there are other variables that have more influence on the Body Dissatisfaction variable.*

**Keywords:** *Body Dissatisfaction, Self Confidence*

### **Abstrak**

Studi ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh *Body Dissatisfaction* dengan Kepercayaan Diri pada anggota senam. Penelitian ini menganalisis data yang didapat dari sebanyak 45 orang. Alat ukur yang digunakan adalah Skala *Body Dissatisfaction* dan Skala Kepercayaan Diri. Metode analisis yang digunakan yaitu analisis regresi linier sederhana. Hasil Uji menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh signifikan *body dissatisfaction* terhadap kepercayaan diri pada anggota senam di sanggar senam arnez. Hasil norma tingkat *Body Dissatisfaction* dan Kepercayaan Diri dari 45 subyek tersebut berada pada kategori sedang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji F menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,460 yang artinya  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Sehingga disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh dan tidak ada hubungan yang signifikan dari variabel *Body Dissatisfaction* terhadap Kepercayaan Diri pada anggota senam di sanggar senam arnez. Hal tersebut mungkin karena terdapat variabel lain yang lebih memberi pengaruh terhadap variabel *Body Dissatisfaction*.

**Kata Kunci :** *Body Dissatisfaction, Kepercayaan Diri.*

---

Email : [ilmiyatulfauziyah27@gmail.com](mailto:ilmiyatulfauziyah27@gmail.com)

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik  
Jl. Sumatera No.101, Kabupaten Gresik, Jawa Timur 61121



## Pendahuluan

Pada umumnya 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. Kepercayaan diri selalu menjadi masalah bagi setiap orang, terutama bagi orang dewasa Santrock (2012).

Kepercayaan diri sering muncul pada orang dewasa saat ini adalah kepercayaan diri akan bentuk tubuh yang dimilikinya, dimana mereka yang malu terhadap dirinya sendiri sering membandingkan dirinya dengan bentuk tubuh wanita lain, dan mereka berfikir bahwa bentuk tubuhnya sudah sempurna, maka dari itu sering kali seorang dewasa melakukan sebuah cara agar terlihat sempurna (Yusida,2010).

Pada umumnya individu yang menerima dan puas terhadap kondisi dan penampilan fisiknya memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang tidak dapat menerima dan tidak puas terhadap kondisi dan penampilan fisiknya (Centi,1997). Kepercayaan diri akan datang dari kesadaran individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang diinginkan tercapai. Rasa percaya diri individu sangat dipengaruhi oleh kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan tempatnya berada. Dengan adanya penyesuaian diri yang baik, individu akan mampu menempatkan diri pada posisi yang sesuai dengan kemampuannya. Jika individu mampu menempatkan diri, ia akan memiliki rasa percaya diri yang cukup karena tidak dihadapkan pada suatu hal di luar kapasitasnya.

Perubahan bentuk tubuh individu yang tidak sesuai dengan postur tubuhnya merupakan salah satu penyebab individu merasa kepercayaan dirinya kurang. Individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan memiliki perasaan negatif terhadap tubuh mereka yang kurang puas. Ketika perasaan negatif muncul, individu yang mengalami *body dissatisfaction* memiliki keyakinan bahwa tubuhnya tidak sesuai dengan yang keinginannya dan menganggap bahwa tubuh langsing merupakan tubuh yang ideal dan dianggap lebih baik oleh lingkungan sosial (Prima & Sari, 2013). Masalah dalam penelitian ini terkait dengan kurangnya kepercayaan diri pada wanita yang sudah memiliki anak. Pada saat seorang wanita melahirkan, tubuhnya menjadi melar atau gemuk. Seorang wanita dewasa pasti merasa tubuhnya gemuk dan

kebanyakan susah untuk mencari pakaian yang sesuai ukuran tubuhnya. Oleh karena itu sebagian besar dewasa madya kurangnya kepercayaan pada diri dengan *body dissatisfaction* dan tidak siap untuk melihat kecantikan saat bertemu dengan teman dan tetangga. Murtiwi (2001) menunjukkan bahwa olahraga membantu menghindari penumpukan lemak di tubuh. Timbunan lemak yang berlebih di perut akan menghasilkan hormon yang pada akhirnya menyebabkan insulin tinggi yang dapat memicu berbagai penyakit seperti diabetes, hipertensi, stroke, jantung koroner, kadar asam urat tinggi dan tumor. Menurut Irianto (2005) penyebab bertambahnya berat badan seseorang adalah serangan stres, kurang tidur, konsumsi makanan dan minuman manis yang berlebihan, usia, dan ukuran *endomorph*.

Berikut data mengenai permasalahan yang dihadapi oleh anggota senam di sanggar senam arnez. Data ini diperoleh dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 31 Desember 2020 terhadap anggota senam di sanggar senam arnez, dari wawancara tersebut memaparkan beberapa permasalahan dalam *body dissatisfaction* terhadap kepercayaan diri oleh anggota senam. Wawancara dilakukan kepada 4 orang subyek. Hasil kesimpulan dari wawancara terhadap 4 orang subyek tersebut adalah subyek-subyek tersebut memiliki permasalahan sebagai berikut : banyak dari wanita yang mengikuti senam di sanggar senam arnez memiliki *body dissatisfaction* yang mengakibatkan kepercayaan diri rendah. Para wanita juga merasa tidak memiliki penampilan yang menarik karena bentuk tubuh yang kurang bagus atau porposional. Sehingga subyek merasa kurang kepercayaan dirinya di kalangan sosial dan lingkungan sekitarnya.

Dari data tersebut diperoleh data bahwa anggota senam tersebut mengalami *body dissatisfaction* dan ada sebagian yang merasa tidak percaya diri pada berpenampilan ketika menghadiri suatu acara karena memiliki tubuh yang melebar dan adanya penumpukan lemak pada tubuh. Pandangan tiap individu mengenai *body dissatisfaction* dipengaruhi oleh bagaimana budaya sekitarnya dan individu itu sendiri menilai tubuh. Ketidakpuasan pada tubuh yang berkelanjutan dapat membuat *body dissatisfaction* semakin meningkat. Ketidakpuasan merupakan penilaian dan perasaan negatif individu akan tubuhnya. Penilaian tentang tubuh yang dimaksud bukan terbatas fisik tetapi dapat berkaitan dengan kepribadian, kemampuan atau hal lain dalam tubuh.

Individu yang memiliki kepuasan pada bentuk tubuhnya merupakan aspek penting dalam kepercayaan diri pada individu. Sebaliknya seorang individu yang memiliki ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya disebabkan oleh kepercayaan dirinya yang rendah. Individu dengan perasaan negatif tentang dirinya, merasa individu tersebut

tidak diterima oleh masyarakat pada penampilan fisiknya yang kurang ideal, lebih rentan berada dalam keadaan yang terobsesi akan kesempurnaan fisik dan akan mencerminkan perasaan yang tidak berharga dalam melihat dirinya sendiri (Furnham, Badmin, dan Sneade, 2002)

Penelitian dari Surbakti (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri. Artinya semakin tinggi *body dissatisfaction*, maka semakin rendah kepercayaan diri, sebaliknya semakin rendah *body dissatisfaction*, maka semakin tinggi kepercayaan diri. Fatimah (2006) menjelaskan kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, maka sesuatu itu yang harus dilakukan.

Berdasarkan uraian di atas maka ditarik kesimpulan bahwa ketidakpuasan akan tubuh menimbulkan rasa kepercayaan diri yang kurang pada seseorang terutama dalam berpenampilan karena merasa bentuk tubuhnya yang kurang ideal. Senam sangat bermanfaat bagi tubuh karena dapat membakar kalori dan gerakan-gerakan senam sangat energik dengan iringan musik. Banyak kalangan masyarakat akan senang dengan senam ini jika dilakukan bersama-sama terutama di kalangan wanita dewasa karena dapat meluangkan waktunya untuk melakukan senam bersama-sama serta dapat juga menjaga tubuhnya agar tetap sehat dan bugar.

### **Kepercayaan Diri**

Lauster (1992) menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah kesadaran pada kemampuan individu untuk mengembangkan nilai positif, baik diri sendiri maupun pada lingkungan yang dihadapinya. Menurut Lauster (1992) kepercayaan diri ada lima aspek sebagai berikut: (1) Keyakinan dan kemampuan diri; (2) Optimis; (3) Objektif; (4) Bertanggung jawab; (5) Rasional dan realistis.

### ***Body Dissatisfaction***

Rosen dan Reiter (1995) menyatakan bahwa *body dissatisfaction* adalah individu yang memiliki bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan dirinya dan memiliki pemikiran negatif terhadap dirinya dalam berpenampilan yang dipengaruhi lingkungan disekitarnya. Menurut Rosen dan Reiter (1995) ada lima aspek sebagai berikut: (1) Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh; (2) Perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan social; (3) *Body cheking*; (4) Kamufase tubuh; (5) Menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain.

### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Meneliti pengaruh *body dissatisfaction* terhadap kepercayaan diri pada anggota senam di sanggar senam arnez. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota senam di sanggar senam arnez sebanyak 118 anggota dan diambil sebanyak 45 anggota senam dikarenakan peneliti menggunakan teknik sampling insidental.

### Teknik Analisis Data

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *body dissatisfaction* terhadap kepercayaan diri pada anggota senam di sanggar senam arnez. Berdasarkan dengan tujuan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, maka teknik statistik yang digunakan adalah analisis Regresi Linier Sederhana yaitu digunakan untuk menganalisis perbedaan dalam sebuah kelompok dengan dilakukan uji tanda. Untuk menganalisa data tersebut digunakan rumus

### Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan analisis data penelitian mengenai pengaruh *body dissatisfaction* terhadap kepercayaan diri pada anggota senam di sanggar senam arnez, didapatkan hasil analisis  $F_{hitung}$  diperoleh 0,556 dengan signifikansi 0,460 > 0,05 yang artinya  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Sehingga dapat diartikan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan pada variabel *body dissatisfaction* terhadap kepercayaan diri pada anggota senam di sanggar senam arnez. Hal tersebut dapat terjadi karena adanya variabel lain selain *body dissatisfaction* yang memberikan pengaruh yang lebih signifikan terhadap kepercayaan diri. Hal ini data ditinjau dari hasil uji anova dengan bantuan program SPSS *version 22 for windows* pada tabel 1 di bawah ini.

**Tabel 1. Hasil Uji Anova**

		ANOVA <sup>a</sup>				
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	33.407	1	33.407	.556	.460 <sup>b</sup>
	Residual	2581.571	43	60.037		
	Total	2614.978	44			

Hasil penelitian pengaruh *body dissatisfaction* terhadap kepercayaan diri pada anggota senam di sanggar senam arnez dengan responden sebanyak 45 orang dari 118 anggota senam menunjukkan tidak ada pengaruh antara *body dissatisfaction* terhadap

kepercayaan diri. Banyak wanita yang mengikuti senam di sanggar senam arnez dengan usia 30-38 tahun, dari usia tersebut individu masih merasa bisa merubah bentuk tubuhnya yang ideal dan kondisi tubuhnya yang masih segar atau energik dalam mengikuti senam. Sedangkan wanita dengan usia 21-29 tahun juga ingin merubah bentuk tubuhnya menjadi ideal karena melihat di lingkungan sekitar wanita dengan rentan usia 21-29 merasa kurang kepercayaan dirinya rendah. Menurut Santrock (2002), faktor yang menyebabkan wanita dewasa awal dan dewasa madya mengalami *body dissatisfaction* adalah perubahan fisik yang mereka alami dengan membandingkan tubuh mereka dengan standar ideal di masyarakat. Perempuan dewasa menyadari bahwa penampilan fisik yang menarik sangat membantu statusnya dalam bidang pekerjaan dan perkawinan.

Pada masa ini penampilan fisik yang menarik sangat penting untuk menacapai status sosial yang lebih tinggi (Santrock, 2002). Wanita yang kebanyakan mengikuti senam di sanggar senam arnez pada ibu rumah tangga. Pada ibu rumah tangga seringkali merasa kurangnya waktu istirahat akibat memiliki pemikiran yang banyak ataupun kesibukan kerja akan membuat berdampak terhadap tingkat kebugaran tubuh. Orang yang tidak bugar sulit untuk aktif bergerak dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu ibu rumah tangga banyak yang mengikuti senam di sanggar senam arnez agar tubuh menjadi bugar dan fit dalam melakukan aktivitas (Indah, 2016). Pada data yang diperoleh yang menjadi penyebab tidak adanya pengaruh *Body Dissatisfaction* terhadap Kepercayaan Diri yaitu pada anggota senam di sanggar senam arnez pada wanita yang sudah menikah dengan prosentase 82,2 % karena pada wanita yang sudah menikah biasanya yang sudah memiliki anak pasti postur tubuh pada dewasa madya memiliki yang kurang ideal. 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. Wanita mendambakan tubuh yang proporsional yang akan membuat dirinya merasa lebih percaya diri pasca melahirkan dan mempunyai anak (Putri, 2019). Sedangkan wanita yang belum menikah dengan prosentase 4,4 % dan wanita yang bercerai dengan prosentase 13,3%. Pada wanita yang belum menikah ingin merubah bentuk tubuhnya menjadi ideal.

Pada masa dewasa madya, perempuan tidak terlalu merisaukan penampilan dan kecantikan karena mereka sudah lebih menerima kondisi fisik apa adanya serta lebih memrioritaskan perannya dalam keluarga dan bangga akan utuhnya keluarga (Hurlock,

2002). Dalam masyarakat Indonesia sendiri terdapat banyak fenomena yang membuat para wanita tidak merasa percaya diri akan bentuk tubuh yang dimilikinya dan mau mengubah bentuk tubuh mereka, salah satunya yaitu pengalaman, seseorang akan berperilaku sebagaimana yang telah dipelajarinya dari lingkungan (Sumali, 2008). Seseorang yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi akan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya dan juga lebih bisa menghargai diri sendiri. Karena rasa percaya diri merupakan hal yang sangat penting bagi setiap orang. Bagaimana seseorang dapat menyikapi dan meyakini kemampuan yang dimilikinya dan menerima apa adanya pada dirinya maupun lingkungan juga situasi yang dihadapinya, baik yang positif maupun negative dengan tujuan kebahagiaan dirinya sendiri (Khusnia dan Rahayu, 2010).

Bagi anggota senam memiliki bentuk tubuh yang ideal akan memiliki kepuasan tersendiri dalam dirinya dan dapat meningkatkan kepercayaan diri yang tinggi. Sehingga muncul suatu kepercayaan pada dirinya terhadap tubuh ketika sering melakukan senam atau olah raga secara rutin. Furnham, Badmin & Sneade (202) menjelaskan bahwa individu memiliki kepuasan terhadap bentuk tubuhnya merupakan suatu aspek penting dalam kepercayaan yang apa pada individu. Jika individu yang memiliki ketidakpuasan terhadap *body dissatisfaction* maka akan terbentuknya suatu kepercayaan dirinya yang rendah. Apabila individu memiliki perasaan negatif terhadap dirinya maka individu merasa tidak diterima oleh masyarakat terhadap penampilan fisik yang kurang ideal. Menurut Prima & Sari (2013) menjelaskan bahwa individu mengalami *body dissatisfaction* maka muncul perasaan kurangnya kepercayaan diri dan berasumsi bahwa postur tubuh yang langsing merupakan postur yang ideal dan akan lebih muncul kepercayaan dirinya.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan uji regresi linear sederhana yang menunjukkan nilai sig.  $0,460 > 0,05$ . disimpulkan bahwa  $H_a$  dalam penelitian ini di tolak, artinya tidak ada pengaruh *body dissatisfaction* terhadap kepercayaan diri pada anggota senam di sanggar senam arnez. Pada uji korelasi yang dengan nilai sig  $0,460 > 0,05$  yang menunjukkan tidak ada hubungan antara *Body Dissatisfaction* terhadap Kepercayaan Diri. Berdasarkan kategori norma, tingkat kedua variabel penelitian ini yaitu *Body Dissatisfaction* dan Kepercayaan Diri pada anggota senam di sanggar senam arnez mayoritas berada pada tingkat sedang.



## Saran

Saran yang diberikan dalam penelitian ini berdasarkan pada data yang diperoleh dari hasil analisis variabel *body dissatisfaction* dan kepercayaan diri pada anggota senam di sanggar senam arnez. Beberapa saran yang dapat diberikan sehubungan dengan penelitian ini adalah:

### a. Bagi Anggota Senam

Berdasarkan pada skala *body dissatisfaction* item yang paling banyak dipilih oleh anggota senam adalah aspek *body checking* artinya anggota senam seringkali memeriksa postur tubuhnya sudah proporsional atau belum di depan cermin dan berdasarkan hasil analisis item kepercayaan diri maka aspek yang paling banyak dipilih adalah aspek optimis. Sehingga saran peneliti untuk anggota senam agar jangan terlalu sering melihat postur tubuhnya di depan cermin ketika sebelum atau sesudah berolahraga dan bersikap positif terhadap kemampuan diri untuk berusaha dalam membentuk tubuh yang ideal, sehingga ketika berada di lingkungan sosial akan muncul rasa kepercayaan diri.

### b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang melakukan penelitian permasalahan terkait dengan *body dissatisfaction* maupun kepercayaan diri atau yang sama untuk mengembangkan variabel pada penelitian ini, peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih spesifik dan jelas dalam memilih responden pada anggota senam serta dapat memperhitungkan kondisi responden. Selain itu kelemahan penelitian ini adalah subjek yang sedikit, sehingga peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan subjek yang lebih banyak agar lebih dapat menggeneralisasikan hasil penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

Centi, P. (1997). *Mengapa Rendah Diri*. Yogyakarta: Kanisius.

Fatimah, E. (2006). *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Pustaka Setia.

Furnham, A., Badmin, N., & Sneade, I. (2002). Body Image Dissatisfaction: Gender Differences in Eating Attitudes, Self-Esteem, and Reasons for Exercise. *The Journal of Psychology*, 136 (6), 581-596.

Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.

- Indah, D. (2016). Pengaruh Latihan Senam Aerobik Terhadap Penurunan Kadar Lemak Tubuh Anggota Senam Sanggar Kebugaran Muslimah Centre Padang . *Pendidikan Rokania*, 1 (1), 1-9.
- Lauster, P. (1992). *Tes Kepribadian* (Terjemahan D.H. Gulo). Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Lauster, P. (2001). *Tes Kepribadian*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Prima, E., & Sari, E. P. (2013). Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dengan Kecenderungan Perilaku Diet Pada Remaja Putri . *Jurnal Psikologi Integratif*, 1 (1), 17 - 30.
- Prima, E., & Sari, E. P. (2013). Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dengan Kecenderungan Perilaku Diet Pada Remaja Putri . *Jurnal Psikologi Integratif*, 1 (1), 17 - 30.
- Rosen, J. C., Reiter, J., & Orosan, P. (1995). Cognitive-Behavioral Body Image Therapy for Body Dysmorphic Disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63 (2), 263-269.
- Santrock, J. W. (2002). *Life-Span Development*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Sumali, E., Sukanto, M. E., & Mulya, T. W. (2008). Efektivitas Hipnoterapi Terhadap Penurunan Body Dissatisfaction Pada Remaja Akhir. *Humanitas*, 5(1), 47-57.
- Surbakti, M. C. (2021). Hubungan Body Dissatisfaction Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. *Skripsi*, 1-11.