

**HUBUNGAN ANTARA CITRA RAGA DAN INTERAKSI TEMAN SEBAYA
DENGAN MOTIVASI MENGIKUTI SENAM PADA REMAJA PUTRI DI
SANGGAR SENAM 97 SUKOHARJO**

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
dalam mencapai derajat S-1



Diajukan oleh :
Evyana Kusuma Irmanda
F 100 010 168

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2009**

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah

Keinginan untuk memiliki tubuh yang menarik mendorong perempuan untuk melakukan berbagai usaha untuk melakukan perubahan pada tubuh secara keseluruhan maupun pada bagian-bagian tubuh tertentu dengan bermacam cara seperti menjalani operasi plastik. Diet yang berlebihan tanpa berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi dilakukan oleh sebagian remaja putri untuk mencapai bentuk tubuh yang menurut mereka lebih ideal. Remaja menilai tubuh yang mereka miliki dengan standar yang menjadi ukuran masyarakat. Rasa tidak puas yang berlebihan pada tubuh menyebabkan mereka berusaha keras melakukan perubahan dan penyesuaian-penyesuaian pada tubuh dan penampilan mengikuti norma-norma kecantikan kultural. Padahal ukuran tubuh yang ideal bagi perempuan selalu mengalami perubahan dari tahun ke tahun (Triangto dalam Chaerunissa, 2008).

Tuntutan memiliki tubuh ideal menciptakan suatu obsesi untuk terus memiliki keidealan tubuh, sehingga banyak cara dilakukan untuk merawat dan mempertahankannya antara lain yaitu melalui olah raga senam. Obsesi ini membuat mereka mengevaluasi tubuh diri sendiri, dimana akan memunculkan rasa puas atau tidak puas terhadap kondisi raganya. Evaluasi terhadap diri ini merupakan

pengalaman psikologis yang terfokus pada persepsi atau gambaran individu terhadap raganya

Ada banyak motivasi yang mendasari remaja mengikuti senam. Ingin mendapatkan bentuk tubuh yang bagus, ideal adalah sebagian besar alasannya. Ada juga karena ingin menjaga kondisi tubuh agar tetap bugar dan fit, dan tidak jarang mereka mengikuti senam untuk mengisi waktu di sore hari dan memperluas pergaulan. Kebutuhan seseorang untuk tampil menarik, membuat remaja putri melakukan segala usaha untuk menjadi seseorang yang sesuai dengan tuntutan lingkungannya, baik lingkungan sekolah, lingkungan kerja, maupun lingkungan pergaulan.

Menurut Chaerunissa (2008) senam memiliki banyak manfaat baik secara fisik maupun psikis. Banyak penyakit yang dapat dicegah dengan senam secara teratur. Misalnya, meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru, meningkatkan kekuatan otot, menurunkan lemak badan, menurunkan bobot badan, menurunkan tekanan darah, menurunkan kadar gula darah, melebarkan diameter pembuluh darah yang menurunkan risiko penyakit jantung koroner. Senam juga dipercaya sebagai sarana yang bagus untuk menggapai hidup sehat dan lebih berkualitas. Sebagian masyarakat yang menyadari manfaat itu menjadikan senam sebagai bagian dari gaya hidup.

Banyak masyarakat khususnya golongan remaja yang cenderung tidak peduli terhadap tubuhnya dengan melakukan pola makan yang tidak sehat dan teratur hingga waktu istirahat yang kurang serta malas melakukan olah raga. Barulah ketika didera

sakit atau terjadi perubahan negatif terhadap tubuh, mereka mulai berpikir untuk sehat. Pada hal masa remaja seringkali menimbulkan gejala dan tanda tanya mengenai hal-hal baru yang terjadi pada perubahan fisi. Salah satu hal yang menarik perhatian remaja adalah perubahan fisik yang terjadi ketika bagian-bagian tubuh tertentu mengalami perubahan dan mengambil bentuk yang berbeda dari sebelumnya. Perubahan fisik pada masa pubertas ikut menandai pemahaman baru tentang diri remaja yang berkaitan erat dengan penerimaan diri dan pencarian identitas diri remaja. Tubuh dan karakteristik fisik remaja memiliki peranan penting dalam membentuk gambaran tentang dirinya baik dalam pandangannya sendiri dan orang lain.

Penelitian yang dilakukan oleh *American Psychiatric Association* (dalam Botta 1999) pada tahun 1994 menemukan 1 dari 100 perempuan menderita *anorexia* dan 3 dari 100 perempuan menderita *bulimia* dan kemudian ditemukan bahwa di kalangan remaja tingkat penderita *anorexia* dan *bulimia* lebih tinggi. Stice dkk. (2001) menemukan bahwa 20% dari 1.124 remaja putri yang diteliti pernah mengalami depresi berat yang disebabkan tiga hal yaitu rasa tidak puas terhadap tubuh, diet yang berlebihan, dan gejala-gejala *bulimia*. Bahkan ketika penampilan telah menjadi obsesi, individu dapat menderita *Body Dysmorphic Disorder (BDD)* atau dikenal juga dengan nama *Dysmorphobia and Imagined Ugliness Disorder* (<http://www.sirc.org/publik/mirror.html>). Penderita *BDD* atau tingkat ekstrim dari gangguan citra raga akan bereaksi sangat negatif saat bercermin. *BDD* yang biasanya muncul selama masa remaja dapat menyebabkan menurunnya prestasi akademik,

isolasi sosial, depresi, bahkan dalam kasus-kasus yang sudah parah penderita melakukan operasi kosmetik yang berbahaya, memerlukan perawatan psikiatris sampai melakukan percobaan bunuh diri. Sebagian besar hasil penelitian menyatakan bahwa masalah citra raga yang negatif lebih banyak terjadi pada penderita perempuan dibandingkan laki-laki.

Motivasi mengikuti senam seharusnya bukan hanya semata-mata untuk memperoleh penampilan ideal seperti yang selama ini diidamkan. Jadi baik olahraga yang dilakukan untuk kompetisi, profesi maupun kesenangan sebaiknya diutamakan untuk menjaga kesehatan dan secara psikologis untuk mengubah mindset terhadap tubuh atau mengubah gambaran tubuh yang ideal.

Setiap individu memiliki gambaran diri ideal seperti apa yang diinginkannya termasuk bentuk tubuh ideal seperti apa yang ingin dimilikinya. Ketidaksesuaian antara tubuh yang dipersepsi oleh individu dengan bentuk tubuh idealnya akan memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Hal ini terkait erat dengan citra raga atau *body image*, yaitu bagaimana seseorang memandang dan menilai tubuhnya sendiri. Menurut Grinder (1993) citra raga adalah produk dari serangkaian pengalaman yang nyata maupun fantasi yang berasal dari perkembangan fisik seseorang, perhatian dari teman-teman sebaya terhadap atribut-atribut fisik, maupun dari meningkatnya kesadaran terhadap harapan-harapan kultural.

Tingkat citra raga individu digambarkan seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan (Jersild, 1995). Kesenjangan yang terlalu jauh antara tubuh yang dipersepsi individu dengan

tubuh ideal akan menyebabkan penilaian yang negatif terhadap tubuhnya. Semakin besar ketidaksesuaian ini maka semakin rendah pula tingkat citra raganya, sedangkan orang yang memiliki citra raga tinggi akan menilai tubuhnya secara positif sehingga mampu memanfaatkannya secara maksimal.

Gambaran seseorang mengenai kondisi fisiknya lebih bersifat subyektif. Apabila seseorang merasa bahwa keadaan fisiknya tidak sama dengan konsep idealnya, maka dia akan merasa memiliki kekurangan secara fisik meskipun mungkin dalam pandangan dan penilaian orang lain dia dianggap menarik secara fisik. Keadaan yang demikian, seringkali membuat seseorang tidak dapat menerima keadaan fisiknya secara apa adanya sehingga citra raganya menjadi negatif.

Pembentukan citra raga melibatkan banyak hal termasuk persepsi, imajinasi, emosi dan sensasi fisik dari dan tentang tubuh kita. Citra raga bukanlah sesuatu yang statis tapi selalu berubah dan sensitif terhadap perubahan suasana hati, lingkungan, dan pengalaman fisik. Citra raga tidaklah berdasarkan fakta yang ada, namun lebih dipengaruhi oleh harga diri dibandingkan bentuk fisik yang sebenarnya seperti yang dinilai oleh orang lain. Penilaian remaja terhadap tubuh mereka lebih ditentukan oleh harga diri dan kecemasan terhadap penilaian orang lain mengenai penampilan mereka (Weinshenker, 2002).

Senam merupakan salah satu sarana yang dapat digunakan sebagai media pembentukan tubuh yang ideal pada remaja. Senam dengan gerakan-gerakan didalamnya memungkinkan remaja menjadikan tubuh semakin sehat dan dapat membentuk bagian-bagian tubuh secara proporsional, misalnya langsing, berat badan

seimbang, membakar lemak yang berlebihan dan membentuk tubuh menjadi lebih indah.

Pada masa remaja perkembangan sosial seorang remaja bertambah luas dengan interaksi yang terjalin di antara teman sebaya dalam daya lingkup maupun kadar keakrabanya. Pada masa ini dalam dirinya telah tumbuh rasa solider yang kuat dan lebih mementingkan kekompakan dengan teman sebaya, serta memasuki hubungan sosial yang lebih matang dan bervariasi, sehingga persahabatan merupakan faktor yang penting tanpa dapat dipisahkan dari ciri khas kehidupannya. Mereka berpartisipasi diri sebagai suatu kelompok yang mempertahankan identitas dirinya.

Kehadiran teman dan keterlibatannya di dalam suatu kelompok membawa pengaruh tertentu, baik dalam arti positif maupun dalam arti negatif. Adapun yang dimaksud pengaruh negatif yaitu apabila seseorang dari kelompoknya senang dengan acara disko, ia tentu akan terpengaruh pula untuk ikut dalam acara tersebut. Bila teman-temannya adalah perokok, mungkin ia akan menjadi perokok pula. Seseorang yang telah merasa cocok dengan teman atau kelompoknya, tentu cenderung untuk mengikuti gaya teman atau kelompok tersebut. Adalah sangat sulit bila dia tidak mau mengikuti gaya kelompoknya yang dirasanya buruk, sambil tetap mempertahankan diri di dalam kelompok itu. Dia akan diasingkan sebab tidak mau mengikuti gaya hidup mereka (Mulyono, 1985).

Teman sebaya merupakan faktor penting dalam kehidupan remaja. Remaja umumnya lebih dekat dengan teman sebaya daripada dengan orangtuanya dan mereka ingin menghabiskan lebih banyak waktunya dengan teman-teman mereka. Monks dkk (1982) mengemukakan remaja dalam berinteraksi dengan teman sebaya membentuk kelompok dengan perilaku yang hampir sama. Oleh karena remaja lebih banyak berada di luar rumah bersama teman-teman sebaya sebagai kelompok, maka dapat dimengerti bahwa pengaruh teman-teman sebaya pada sikap, pembicaraan, minat, penampilan lebih besar daripada pengaruh keluarga, misalnya sebagian besar remaja mengetahui bahwa bila memakai pakaian yang sama dengan pakaian anggota kelompok yang populer, maka kesempatan baginya untuk diterima oleh kelompok menjadi lebih besar. Demikian pula bila satu kelompok remaja mengikuti kegiatan senam, maka remaja yang lain akan terpengaruh untuk mengikutinya juga.

Berdasarkan uraian-uraian di atas secara garis besar dapat disimpulkan bahwasanya senam merupakan kegiatan yang sangat positif karena bermanfaat bagi kesehatan fisik dan psikis seseorang, oleh karena itu motivasi untuk mengikuti senam khususnya pada remaja harus ditimbulkan sejak dini. Diharapkan melalui senam remaja dapat meningkatkan citra yang positif dan interaksi yang terjalin antara teman sebaya juga positif, namun pada kenyataannya pada masa sekarang remaja lebih senang menggunakan cara yang cepat (serba instant) sehingga untuk memperoleh tubuh ideal atau proporsional remaja terkadang melakukan hal-hal yang kurang tepat, seperti misalnya menggunakan kosmetik secara berlebihan, diet berlebihan bahkan ada yang rela operasi plastik dengan biaya mahal, di sisi lain remaja sekarang

umumnya kurang tertarik dengan kegiatan senam, bahkan justru banyak mengisi waktu dengan kegiatan-kegiatan negatif seperti keluyuran ke mall, klub malam dan kegiatan hura-hura lainnya yang merugikan fisik dan psikis.

Berdasarkan uraian-uraian di atas maka rumusan masalah yang dikemukakan adalah: 1) Apakah ada hubungan citra raga dan interaksi teman sebaya dengan motivasi mengikuti senam pada remaja putri?. Mengacu pada permasalahan tersebut maka penulis tertarik untuk mengetahui lebih lanjut dengan mengadakan penelitian berjudul “Hubungan antara citra raga dan interaksi teman sebaya dengan motivasi mengikuti senam pada remaja putri

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Hubungan antara citra raga dan interaksi teman sebaya dengan motivasi mengikuti senam pada remaja putri
2. Hubungan antara citra raga dengan motivasi mengikuti senam pada remaja putri
3. Hubungan antara interaksi teman sebaya dengan motivasi mengikuti senam pada remaja putri
4. Peran citra raga dan interaksi teman sebaya terhadap motivasi mengikuti senam pada remaja putri
5. Tingkat citra raga, interaksi teman sebaya dan motivasi mengikuti senam pada remaja putri.

C. Manfaat Penelitian

1. Bagi remaja putri

Diharapkan dapat memberikan informasi tentang hubungan antara citra raga dan interaksi teman sebaya dengan motivasi mengikuti senam pada remaja putri di Sanggar 97 Sukoharjo, sehingga dapat dijadikan bahan pemikiran untuk membentuk citra raga dan interaksi teman sebaya yang positif.

2. Bagi sanggar senam

Penelitian ini memberikan informasi mengenai hubungan antara citra raga dan interaksi teman sebaya dengan motivasi mengikuti senam pada remaja putri, sehingga dapat dijadikan sebagai wacana pemikiran sebagai upaya memasyarakatkan senam dan meningkatkan anggota sanggar senam

3. Bagi peneliti selanjutnya

Memberikan informasi hasil empirik mengenai hubungan harga diri dengan citra raga pada remaja putri di Sanggar Senam 97 Sukoharjo sehingga dapat dijadikan sebagai bahan penelitian selanjutnya.