

GAMBARAN KEPERCAYAAN DIRI PADA MEMBER FITOPIA FITNESS CENTER

Tyas Tri Wibowo¹, Yuli Asmi Rozali²
Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul, Jakarta
Jalan Arjuna Utara No.9, Kebon Jeruk – Jakarta Barat 11510
Tyastriwibowo11@gmail.com

Abstract

Some many people have registered as members at the fitness center to exercise. One of the fitness centers is the Fitopia fitness center. The reason of the member joining in fitness for a health or fitness, besides that it is also to increase self-confidence. Purpose: The purpose of this study to self confidence in members of the Fitopia fitness center. Methods: This research is a descriptive quantitative type with simple random sampling technique. The research sample was 90 respondents. A valid self-confidence measuring instrument is 30 items with a reliability coefficient value (α) = 0.906. Results: The results of this study indicate that there are more members who experience low self-confidence 52.2% and who experience high self-confidence 47.8% with the dominant objective dimension. Fitopia fitness center members aged 18-21 years (adolescents), female, and level of education SMP, SMA/SMK, S1 have low self-confidence. Meanwhile, members of the Fitopia fitness center aged 22-40 years (adults), male, and level of education S2 have high self-confidence.

Keywords: *self-confidence, member, fitness center*

Abstrak

Sebagian masyarakat kini telah mendaftarkan dirinya sebagai *member* di *fitness center* untuk berolah raga. Salah satu *fitness center* yaitu Fitopia *fitness center*. Alasan para *member* mengikuti *fitness* untuk menjaga kesehatan atau kebugaran, selain itu juga untuk meningkatkan kepercayaan diri. **Tujuan:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat gambaran kepercayaan diri pada *member* Fitopia *fitness center*. **Metode:** Penelitian ini berjenis kuantitatif deskriptif dengan teknik *simple random sampling*. Sampel penelitian berjumlah 90 responden. Alat ukur kepercayaan diri yang valid sebanyak 30 aitem dengan nilai koefisien reliabilitas (α) = 0,906. **Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lebih banyak *member* Fitopia *fitness center* yang memiliki kepercayaan diri rendah yaitu sebesar 52,2%, sedangkan pada *member* Fitopia *fitness center* yang memiliki kepercayaan diri tinggi yaitu sebesar 47,8% dengan dimensi dominan objektif. *Member* Fitopia *fitness center* yang berusia 18-21 tahun (remaja akhir), berjenis kelamin perempuan, dan tingkat pendidikan SMP, SMA/SMK, S1 lebih banyak yang memiliki kepercayaan diri rendah. Sedangkan pada *member* Fitopia *fitness center* yang berusia 22-40 tahun (dewasa awal), berjenis kelamin laki-laki, dan tingkat pendidikan S2 lebih banyak yang memiliki kepercayaan diri tinggi.

Kata kunci: kepercayaan diri, *member*, *fitness center*

Pendahuluan

Survei dari sebuah perusahaan asuransi dan lembaga penelitian menunjukkan, 73% masyarakat Indonesia menempatkan kesehatan pribadi sebagai isu nomor satu dalam kehidupan mereka. Jumlah ini meningkat 19% dari indeks yang sama tahun lalu (Fikri, 2018). Berdasarkan survei yang diperoleh kesadaran terhadap kesehatan dari tahun ke tahun semakin meningkat, yang mencakup pola hidup sehat dalam kehidupan manusia seperti makanan, minuman, nutrisi dan juga olahraga.

Olahraga yang dilakukan berbagai macam ada yang berolahraga secara mandiri dan ada juga yang berolahraga di *fitness center*. Fasilitas-fasilitas yang ditawarkan oleh *fitness center* membuat minat sebagian masyarakat untuk dapat berolahraga dan

mendaftarkan dirinya sebagai *member* di *fitness center* diantaranya yaitu dilengkapi dengan alat-alat dan fasilitas canggih, serta variasi program yang membuat para *member* bersemangat untuk menggerakkan tubuh dan diawasi oleh pelatih profesional, serta kelas-kelas yang ada di pusat kebugaran dapat menambah variasi latihan sehingga tidak membosankan, selain itu *fitness center* untuk bersosialisasi, dapat berkenalan dengan orang-orang baru, termasuk lawan jenis, atau janji bersama teman-teman, pergi hangout setelah olahraga ke lokasi yang biasanya dekat dari pusat kebugaran (Komala & Hardiyansyah 2014). *Fitness center* juga menyediakan instruktur untuk membimbing *member* dalam melakukan olahraga untuk menghindari kecelakaan dalam melakukan olahraga, seperti salah gerak, *over training* atau mengangkat beban terlalu

berat sehingga olahraga dapat berjalan secara benar, teratur, dan terarah (Irianto, 2000).

Salah satu *fitness center* yaitu Fitopia *fitness center* yang memiliki Visi & Misi yaitu memiliki tujuan untuk mempublikasikan pentingnya kesehatan, kebugaran bagi masyarakat luas dan memberikan harga yang terjangkau dengan fasilitas yang lengkap salah satunya seperti menyediakan kelas *zumba* untuk dapat menunjang penampilan. Dengan mempertahankan tujuan tersebut Fitopia *fitness center* mempromosikan bagi seluruh *member* bisa membawa teman atau anggota keluarga untuk *free trail* selama seminggu diharapkan agar masyarakat merasakan keuntungan yang didapat dari berolahraga di Fitopia *fitness center*. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap admin Fitopia *fitness center* yaitu bahwa kelebihan yang dimiliki oleh Fitopia *fitness center* ini terletak di pinggir jalan dan berada di dekat pemukiman penduduk, tidak hanya menyediakan gym tetapi ada kategori olahraga lain seperti *Zumba, Aerobic, Yoga*, mendapatkan loker pribadi untuk menyimpan barang-barang pribadi sehingga keamanannya terjamin, handuk, dan *free trail* satu minggu untuk calon anggota baru yang dibawa oleh *member*. Fitopia *fitness center* termasuk tempat gym murah di Jakarta yang menawarkan fasilitas yang lengkap hanya dengan budget kurang dari 300 ribu (Akbar, 2020).

Member Fitopia *fitness center* memiliki tujuan yang berbeda yaitu satunya merubah penampilan fisik. penampilan fisik merupakan sesuatu yang penting bagi banyak orang. Mereka yang menarik biasanya akan diperlakukan lebih baik daripada mereka yang kurang menarik. Bila merasa dirinya tidak semenarik yang diharapkan, maka mereka akan mencari jalan untuk memperbaiki penampilan (Hurlock, 1997). Hal ini sebagai pendorong beberapa individu untuk merubah penampilan fisik agar terlihat menarik untuk dapat diterima oleh lingkungan. Individu merasa tidak senang dengan banyaknya kritikan orang lain terhadap dirinya, hal itu membuat individu tersebut menyalahkan dirinya karena beranggapan bahwa dirinya tidak lebih baik dari orang lain (Kany, 2015).

Penampilan fisik yang diinginkan pada perempuan dan laki-laki sangatlah berbeda. Menurut Furnham, Badmin, dan Sneade (2002) mengatakan tolak ukur ideal perempuan adalah sangat ramping, dengan penekanan pada pinggul yang langsing, pantat, paha, dan juga mendapatkan berat badan yang proposional. Sedangkan tolak ukur ideal laki-laki yang paling sering digunakan yaitu dapat terlihat dari ketika mereka menampilkan fisik yang sehat serta kebugarannya. Perbedaan tolak ukur keidealan perempuan dan laki-laki akan

menimbulkan rasa ketidakpercayaan dirinya. Seperti pada *member* Fitopia *fitness center* perempuan yang merasa bahwa kondisi fisik seperti lengan yang agak sedikit membesar, serta berat badan yang tidak ideal menjadikan suatu permasalahan sehingga merasa minder dan tidak percaya diri. Sedangkan pada *member* Fitopia *fitness center* laki-laki yang merasa bahwa hal yang terpenting merupakan kesehatan ataupun kebugaran yang dimilikinya untuk menunjang aktivitasnya sehari-hari. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Santrock (2003) kepercayaan diri pada jenis kelamin perempuan terlihat lebih tidak puas dan memiliki citra tubuh yang negatif akan bentuk tubuhnya dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini didukung oleh pendapat Hakim (2002) laki-laki dan perempuan memiliki kepercayaan diri yang berbeda yaitu bagi kaum pria dirinyalah menjadi standar rasa kepercayaan diri, sedangkan pada wanita lebih banyak mempertimbangkan pandangan di luar atau lingkungan dalam kepercayaan dirinya seperti laki-laki ideal dimana sosok laki-laki yang memiliki kualitas mental mandiri atau faktor kemapanan dibandingkan penampilan fisik, sementara masih banyak yang menempatkan kesempurnaan fisik sebagai standar wanita ideal yang dapat menimbulkan rasa ketidakpercayaan diri.

Menurut Lauster (2001) Kepercayaan diri adalah suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga tidak terpengaruh terhadap orang lain. Sehingga individu dapat memilih hal-hal yang disukainya, tidak terlalu cemas dalam melakukan tindakan-tindakannya bertanggung jawab atas perbuatannya. Lauster menambahkan bahwa kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu yang baik. Individu yang memiliki kepercayaan diri menurut Lauster (2001) ialah individu yang memiliki keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, rasa bertanggung jawab, dan rasional dan realistis. Berdasarkan aspek kepercayaan diri yang memiliki keyakinan akan kemampuan diri mampu bersikap positif terhadap dirinya seperti yakin dengan olahraga yang dilakukannya akan membuahkan hasil seperti sehat dan bugar, mampu optimis seperti melakukan berbagai macam latihan olahraga tanpa takut gagal, mampu berfikir objektif melakukan kegiatan latihan olahraga dengan mengikuti peraturan-peraturan yang baik dan benar agar tidak terjadinya kesalahan dalam berolahraga, mampu bertanggung jawab dengan setiap tindakan yang telah dipilihnya dalam latihan berolahraga, mampu berfikir rasional dan realistis dimana dapat menerima bagaimana penampilan fisik yang dimilikinya serta tidak membandingkan penampilan fisik yang dimilikinya dengan orang

lain, berfikir bahwa setiap individu memiliki perbedaan.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri menurut Lauster (2001) menyebutkan terdapat faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yang berasal dari dalam yaitu kondisi fisik, usia, jenis kelamin, harga diri. Sebaliknya menurut Murdoko (2004) menyebutkan terdapat faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yang berasal dari luar diri individu yaitu pendidikan, dukungan sosial, kesuksesan dalam mencapai tujuan. Adapun ciri-ciri kepercayaan diri menurut Lauster (dalam Khair & Widiana, 2012) menyebutkan ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri yaitu mempunyai cara pandang positif terhadap diri sendiri, toleransi, optimis, tidak membandingkan diri dengan orang lain secara berlebihan, memiliki keberanian, memiliki kemampuan untuk membangun hubungan sosial, bertanggung jawab terhadap keputusan dan perbuatannya. Sebaliknya menurut Lauster (2002) ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri rendah yaitu individu merasa bahwa tindakan yang dilakukan tidak adekuat, merasa tidak diterima oleh kelompok atau orang lain, tidak percaya terhadap diri sendiri dan mudah gugup.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan subjek LA (perempuan, 20 tahun) menjadi *member fitness* selama 6 bulan, subjek LA memiliki kepercayaan diri yang rendah karena LA merasa bahwa fisiknya gendut sehingga ia mendaftarkan dirinya sebagai *member* di *Fitopia fitness center* untuk mendapatkan berat tubuh yang diinginkan sehingga menunjang kepercayaan dirinya. Hal itu menyebabkan subjek LA tidak dapat berfikir secara realistis bahwa pada kenyataannya setiap orang memiliki bentuk fisik yang berbeda-beda sehingga menjadikan suatu permasalahan dan tidak ada rasa optimis sehingga muncul rasa rendah diri. Dan sebaliknya berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan subjek TM (laki-laki, 31 tahun) menjadi *member fitness* selama 7 bulan, subjek TM memiliki kepercayaan diri yang tinggi karena TM mampu berfikir realistis terhadap penampilan fisik yang dimilikinya dan memiliki rasa optimis melakukan olahraga di *Fitopia fitness center* karena ingin menjaga kebugaran fisiknya.

Dari wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti kepada dua *member* *Fitopia fitness center*, dapat diketahui ada *member* yang mempunyai kepercayaan diri yang rendah dan ada juga *member* yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Diduga *member* *Fitopia fitness center* yang memiliki kepercayaan diri rendah yaitu *member* yang mudah terpengaruh oleh lingkungan mengenai penampilan fisik yang dimilikinya sehingga beranggapan bahwa

fisiknya tidak ideal hal ini membuatnya merasa minder dengan penampilan fisiknya, sehingga membuatnya sulit menciptakan hubungan sosial dengan teman di lingkungan *Fitopia fitness center* seperti *member* yang baru mendaftarkan dirinya merasa takut untuk memulai berkenalan terlebih dahulu dengan *member* lainnya, *member* merasa malu berada di bagian barisan paling depan karena merasa menjadi pusat perhatian pada kelas *fitness* berlangsung.

Sedangkan diduga *member* *Fitopia fitness center* yang memiliki kepercayaan diri tinggi yaitu *member* yang tidak memperlakukan kondisi fisik yang dimiliki melainkan berolahraga dengan tujuan untuk menjaga kesehatan serta kebugaran yang dimiliki, serta tidak membandingkan diri dengan orang lain dimana individu dapat menerima apa yang ada pada dirinya, memiliki keberanian dan membangun hubungan sosial individu yang tidak akan cemas atau takut dalam situasi lingkungannya seperti *member* yang mampu memulai komunikasi bersama *member* lain sehingga menjadi akrab dan bisa membangun hubungan sosial saat berolahraga di *Fitopia fitness center* maupun di luar lingkungan *fitness*.

Hasil penelitian Wiranatha dan Supriyadi (2015) tentang Hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada pada di kota Denpasar menyatakan sebanyak 241 responden penelitian (49%) masuk ke dalam kategori kepercayaan diri yang rendah. Artinya, bahwa pada umumnya tidak yakin terhadap kemampuan dirinya sendiri.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Ifdil, Denich, dan Ilyas (2017) yang berjudul Hubungan *body image* dengan kepercayaan diri remaja putri yang menyatakan bahwa kondisi kepercayaan diri pada umumnya berada pada kategori sedang. Ini mengungkapkan masih adanya sikap belum mampu bersikap positif terhadap dirinya sendiri dan kemampuan yang dimilikinya. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik itu dari segi fisik, maupun lingkungan yang menjadikan remaja tidak memiliki kepercayaan diri. Penampilan fisik yang sangat berpengaruh pada kepercayaan diri didasarkan bagaimana individu tersebut melihat bagaimana kondisi fisik yang dapat berupa bentuk tubuh ataupun berat tubuh yang ia miliki serta bagaimana penilaian individu itu terhadap fisik yang ia miliki dan bagaimana bentuk yang ia inginkan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran kepercayaan diri pada *member* *Fitopia fitness center*.

Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Dengan metode deskriptif untuk melihat gambaran

kepercayaan diri pada *member* Fitopia *fitness center*. sampel berjumlah 90 *member* di Fitopia *fitness center*. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner dengan menggunakan skala Likert.

Penelitian ini menggunakan skala kepercayaan diri yang dimodifikasi dari penelitian Andiyati (2016). Skala berisi 42 aitem dan peneliti mengurangi 3 aitem sehingga aitem berjumlah 39 aitem. Setelah uji validitas, aitem gugur sebanyak 9 aitem sehingga memiliki aitem total sebanyak 30 aitem. Reliabilitas pada aitem ini sebesar $\alpha = 0,906$.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1

Gambaran Usia Subjek Penelitian

Usia	Frekuensi	Persen
Remaja akhir (18-21 tahun)	31	34,4%
Dewasa awal (22-40 tahun)	59	65,6%
Total	90	100%

Pada tabel 1 Gambaran usia subjek penelitian, diperoleh data bahwa *member* Fitopia *fitness center* berusia 22-40 tahun (dewasa awal) sebanyak 59 responden (65,6%) dan yang berusia 18-21 tahun (remaja akhir) sebanyak 31 responden (34,4%).

Tabel 2

Gambaran Jenis Kelamin Subjek Penelitian

Jenis kelamin	Frekuensi	Persen
Perempuan	67	74,4%
Laki-laki	23	25,6%
Total	90	100%

Pada tabel 2 Gambaran jenis kelamin subjek penelitian, diperoleh data bahwa *member* Fitopia *fitness center* yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 67 responden (74,4%) dan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 23 responden (25,6%).

Tabel 3

Gambaran Tingkat Pendidikan Subjek Penelitian

Tingkat pendidikan	Frekuensi	Persen
SMP	2	2,2%
SMA/SMK	49	54,4%
S1	35	38,9%
S2	4	4,4%
Total	90	100%

Pada tabel 3 Gambaran tingkat pendidikan subjek penelitian, dapat disimpulkan bahwa *member* Fitopia *fitness center* paling banyak yang memiliki tingkat pendidikan SMA/SMK sebanyak 49 responden (54,4%), diikuti S1 sebanyak 35 responden

(38,9%), diikuti S2 sebanyak 4 responden (4,4%), diikuti oleh SMP sebanyak 2 responden (2,2%).

Tabel 4

Hasil Kategorisasi Kepercayaan Diri

Kategorisasi	Mean	Frekuensi	Persentase
Rendah	<91,30	47	52,2%
Tinggi	≥91,30	43	47,8%
Total		90	100%

Dari tabel 4 diperoleh data di atas bahwa *member* Fitopia *fitness center* yang memiliki kepercayaan diri rendah sebanyak 47 responden (52,2%), dan *member* Fitopia *fitness center* yang memiliki kepercayaan diri tinggi sebanyak 43 responden (47,8%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa *member* Fitopia *fitness center* lebih banyak memiliki kepercayaan diri yang rendah.

Tabel 5

Gambaran Dimensi Dominan Kepercayaan Diri

Aspek	Frekuensi	Persentase
Keyakinan akan kemampuan diri	18	20%
Optimis	15	16,7%
Objektif	20	22,2%
Bertanggung jawab	18	20%
Rasional dan realistik	19	21,1%
Total	90	100%

Dari tabel 5 di atas dapat disimpulkan bahwa *member* Fitopia *fitness center* lebih banyak yang memiliki kepercayaan diri dengan dimensi dominan objektif sebanyak 20 responden (22,2%).

Tabel 6

Crostab Kepercayaan Diri Ditinjau Dari Usia

Usia	Kepercayaan Diri		Total
	Tinggi	Rendah	
Remaja akhir (18-21 tahun)	13 (41,9%)	18 (58,1%)	31 (100%)
Dewasa awal (22-40 tahun)	30 (50,8%)	29 (49,2%)	59 (100%)
Total	43 (47,8%)	47 (52,2%)	90 (100%)

Berdasarkan tabel 6 diperoleh data bahwa *member* Fitopia *fitness center* yang berusia 18-21 tahun (remaja akhir) yang paling banyak memiliki kepercayaan diri yang rendah yaitu sebanyak 18 responden (58,1%), dan *member* Fitopia *fitness center* yang berusia 22-40 tahun (dewasa awal) yang paling banyak memiliki kepercayaan diri tinggi yaitu sebanyak 30 responden (50,8%). Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa *member* Fitopia *fitness center* yang berusia 18-21 tahun (remaja akhir) paling banyak *member* Fitopia *fitness center* yang memiliki kepercayaan diri rendah sebanyak 18 responden (58,1%).

Tabel 7
Crostab Kepercayaan Diri Ditinjau Dari Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kepercayaan Diri		Total
	Tinggi	Rendah	
Laki-Laki	13 (56,5%)	10 (43,5%)	23 (100%)
Perempuan	30 (44,8%)	37 (55,2%)	67 (100%)
Total	43 (47,8%)	47 (52,2%)	90 (100%)

Berdasarkan dari data tabel 7 diperoleh data bahwa *member* Fitopia *fitness center* yang berjenis kelamin laki-laki yang paling banyak memiliki kepercayaan diri tinggi yaitu sebanyak 13 responden (56,5%), dan *member* Fitopia *fitness center* yang berjenis kelamin perempuan paling banyak memiliki kepercayaan diri rendah yaitu sebanyak 37 responden (55,2%). Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa paling banyak *member* Fitopia *fitness center* yang berjenis kelamin laki-laki memiliki kepercayaan diri tinggi sebanyak 13 responden (56,5%).

Tabel 8
Crostab Kepercayaan Diri Ditinjau Dari Tingkat Pendidikan

Tingkat Pendidikan	Kepercayaan Diri		Total
	Tinggi	Rendah	
SMP	1 (50%)	1 (50%)	2 (100%)
SMA/SMK	23 (46,9%)	26 (53,1%)	49 (100%)
S1	15 (42,9%)	20 (57,1%)	35 (100%)
S2	4 (100%)	0 (0%)	4 (100%)
Total	43 (47,8%)	47 (52,2%)	90 (100%)

Berdasarkan dari data tabel 8 diperoleh data bahwa *member* Fitopia *fitness center* yang memiliki tingkat pendidikan SMP sama-sama memiliki kepercayaan diri tinggi dan rendah sebanyak 1 responden (50%), *member* Fitopia *fitness center* yang memiliki tingkat pendidikan SMA/SMK paling banyak memiliki kepercayaan diri rendah sebanyak 26 responden (53,1%), *member* Fitopia *fitness center* yang memiliki tingkat pendidikan S1 paling banyak memiliki kepercayaan diri rendah sebanyak 20 responden (57,1%), *member* Fitopia *fitness center* yang memiliki tingkat pendidikan S2 paling banyak memiliki kepercayaan diri tinggi sebanyak 4 responden (100%). Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa *member* Fitopia *fitness center* dengan tingkat pendidikan S2 paling banyak memiliki kepercayaan diri tinggi sebanyak 4 responden (100%), dan *member* Fitopia *fitness center* yang memiliki kepercayaan diri rendah dengan tingkat pendidikan S1 sebanyak 20 responden (57,1%), diikuti SMA/SMK sebanyak 26

responden (53,1%), diikuti SMP sebanyak 1 responden (50%).

Tabel 9
Gambaran Kepercayaan Diri Member Fitopia Fitness Center Ditinjau Berdasarkan Dimensi Dominan

Dimensi Dominan	Kepercayaan Diri		Total
	Tinggi	Rendah	
Keyakinan akan kemampuan diri	9 (50%)	9 (50%)	18 (100%)
Optimis	10 (66,7%)	5 (33,3%)	15 (100%)
Objektif	7 (35%)	13 (65%)	20 (100%)
Bertanggung jawab	5 (27,8%)	13 (72,2%)	18 (100%)
Rasional dan realistis	12 (63,2%)	7 (36,8%)	19 (100%)
Total	43 (47,8%)	47 (52,2%)	90 (100%)

Berdasarkan tabel 9 diperoleh data bahwa *member* Fitopia *fitness center* yang memiliki dimensi dominan keyakinan akan kemampuan diri sama-sama memiliki kepercayaan diri tinggi dan rendah sebanyak 9 responden (50%), *member* Fitopia *fitness center* yang memiliki dimensi dominan optimis paling banyak memiliki kepercayaan diri tinggi sebanyak 10 responden (66,7%), *member* Fitopia *fitness center* yang memiliki dimensi dominan objektif paling banyak memiliki kepercayaan diri rendah sebanyak 13 responden (65%), *member* Fitopia *fitness center* yang memiliki dimensi dominan bertanggung jawab paling banyak memiliki kepercayaan rendah sebanyak 13 responden (72,2%), *member* Fitopia *fitness center* yang memiliki dimensi dominan rasional dan realistis paling banyak memiliki kepercayaan diri tinggi sebanyak 12 responden (63,2%). Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa *member* Fitopia *fitness center* dengan dimensi dominan bertanggung jawab paling banyak memiliki kepercayaan diri rendah sebanyak 13 responden (72,2%), dan *member* Fitopia *fitness center* dengan dimensi dominan optimis paling banyak memiliki kepercayaan diri tinggi sebanyak 10 responden (66,7%).

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji kategorisasi kepercayaan diri pada *member* Fitopia *fitness center* didapatkan hasil bahwa *member* Fitopia *fitness center* yang memiliki kepercayaan diri rendah yaitu sebanyak 47 responden (52,2%), dan *member* Fitopia *fitness center* yang memiliki kepercayaan diri tinggi yaitu sebanyak 43 responden (47,8%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa *member* Fitopia *fitness center* lebih banyak yang memiliki

kepercayaan diri rendah dibandingkan dengan *member* yang memiliki kepercayaan diri tinggi.

Artinya pada *member* Fitopia *fitness center* yang memiliki kepercayaan diri rendah *member* yang merasa memiliki penampilan fisik yang gendut ataupun kurus menjadikan hal tersebut sebagai suatu masalah karena tidak sesuai dengan apa yang diinginkannya sehingga berfikir negatif terhadap dirinya membuat *member* merasa tidak percaya diri, *member* merasa bahwa dirinya tidak mampu melakukan apa yang dilakukan oleh *member* lain seperti *member* yang merasa bahwa latihan pada saat *fitness* yang ia lakukan akan gagal atau masih belum bisa mencapai latihan yang *member* lain lakukan sehingga ia merasa bahwa penampilan fisiknya tidak lebih menarik dibandingkan dengan *member* lainnya sehingga membuatnya merasa tidak percaya diri, *member* yang sulit menyelesaikan permasalahan yang sering dilakukannya seperti *member* yang sering terlambat dalam mengikuti kelas olahraga di Fitopia *fitness center*. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Lauster (2002) ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri rendah yaitu individu merasa bahwa tindakan yang dilakukan tidak adekuat, merasa tidak diterima oleh kelompok atau orang lain, tidak percaya terhadap diri sendiri dan mudah gugup.

Sebaliknya pada *member* Fitopia *fitness center* yang memiliki kepercayaan diri tinggi yaitu memiliki cara pandang yang positif terhadap diri sendiri seperti *member* *member* yang berolahraga ke Fitopia *fitness center* yakin akan mendapatkan *goals* yang diinginkan seperti mendapatkan badan yang sehat dan mendapatkan penampilan fisik yang diinginkan, mampu rileks dalam situasi stres seperti *member* yang teratur dalam berolahraga di Fitopia *fitness center* meskipun dalam tekanan pekerjaan yang dihadapinya, *member* yang memiliki sikap toleransi seperti *member* yang dapat menghargai komentar yang diberikan oleh *training* mengenai olahraga yang dilakukan. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Lauster (2002) mengatakan bahwa ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri yaitu individu mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, toleransi, optimis, tidak membandingkan diri dengan orang lain secara berlebihan, memiliki keberanian, dan memiliki kemampuan untuk membangun hubungan-hubungan sosial. Pernyataan diatas didukung oleh Norman (2005) mengatakan bahwa berbagai alasan seseorang untuk mengikuti *fitness* diantaranya *fitnes* mampu meningkatkan optimisme, daya tahan psikologis, kepositifan, kreativitas, mampu memecahkan masalah, spirit emosional, kemampuan rileks disituasi stres, dan menambah kepercayaan diri.

Aspek objektif merupakan aspek yang memiliki responden terbanyak yaitu berjumlah 20 responden (22,2%). Lauster (2001) objektif adalah orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri. Artinya pada *member* Fitopia *fitness center* memiliki pandangan objektif yaitu dapat menerima arahan serta masukan mengenai olahraga yang akan dilakukannya sesuai dengan aturan sebagaimana mestinya melakukan olahraga yang baik dan benar.

Hasil tabulasi silang antara kepercayaan diri dengan usia *member* Fitopia *fitness center* responden terdiri mulai usia 18-21 tahun (remaja akhir) yang paling banyak memiliki kepercayaan diri yang rendah yaitu sebanyak 18 responden (58,1%), dan *member* Fitopia *fitness center* yang berusia 22-40 tahun (dewasa awal) paling banyak memiliki kepercayaan diri tinggi sebanyak 30 responden (50,8%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa *member* Fitopia *fitness center* yang berusia 18-21 tahun (remaja akhir) memiliki kepercayaan diri rendah. Masa remaja lebih banyak memiliki kepercayaan diri rendah karena pada mengalami berbagai macam perubahan baik secara biologis, kognitif, maupun sosial-emosional yaitu dimana perubahan-perubahan fisik merupakan gejala yang dialami pada masa remaja mengalami pubertas yang berdampak terhadap perubahan-perubahan psikologis, biasanya remaja mengalami kebingungan mengenai perkembangan dan pertumbuhan fisik secara lebih cepat, sehingga pada saat remaja mulai berpikir dan menginterpretasikan kepribadian dengan cara-cara yang unik, sosial-emosional remaja yakni kecenderungan remaja untuk menerima dunia dan dirinya sendiri sehingga berpengaruh terhadap interaksi perilaku individu dan sosialnya. Artinya *member* yang berusia remaja mengikuti *fitness* di Fitopia merasa bahwa tidak percaya diri karena mengalami perubahan fisik yang dialami seperti terlalu gemuk atau terlalu kurus membuatnya sulit untuk menerima keadaan fisiknya sehingga *member* ingin memperbaiki fisik yang dimilikinya sesuai dengan apa yang diinginkannya untuk menunjang penampilan di lingkungan sosialnya. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Santrock (2003) mengatakan remaja (*adolesence*) diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional.

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara kepercayaan diri dengan jenis kelamin menunjukkan bahwa *member* Fitopia *fitness center* yang berjenis kelamin laki-laki yang paling banyak memiliki kepercayaan diri tinggi yaitu sebanyak 13 responden (56,5%), dan *member* Fitopia *fitness center* yang

berjenis kelamin perempuan paling banyak memiliki kepercayaan diri rendah yaitu sebanyak 37 responden (55,2%). Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa persentase paling banyak *member* Fitopia *fitness center* yang memiliki kepercayaan diri tinggi yaitu laki-laki. *Member* Fitopia *fitness center* yang berjenis kelamin laki-laki memiliki kepercayaan diri tinggi karena *member* Fitopia *fitness center* merasa bahwa bentuk fisik ataupun berat tubuh yang ia miliki tidak menjadi suatu permasalahan sehingga *member* Fitopia *fitness center* yang berjenis kelamin laki-laki berolahraga tidak untuk merubah penampilan fisiknya melainkan ingin menjaga kesehatan dan kebugaran. Pernyataan diatas didukung oleh Hakim (2002) laki-laki dan perempuan memiliki kepercayaan diri yang berbeda, terutama pada faktor pencetus rasa kepercayaan diri tersebut, bagi kaum pria dirinyalah menjadi standar rasa kepercayaan diri, sedangkan pada wanita lebih banyak mempertimbangkan pandangan di luar atau lingkungan dalam kepercayaan dirinya seperti laki-laki ideal dimana sosok lelaki yang memiliki kualitas mental mandiri atau faktor kemapanan dibandingkan penampilan fisik, sementara masih banyak yang menempatkan kesempurnaan fisik sebagai standar wanita ideal.

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara kepercayaan diri dengan tingkat pendidikan menunjukkan bahwa *member* Fitopia *fitness center* dengan tingkat pendidikan S2 paling banyak memiliki kepercayaan diri tinggi sebanyak 4 responden (100%), dan *member* Fitopia *fitness center* yang memiliki kepercayaan diri rendah dengan tingkat pendidikan S1 sebanyak 20 responden (57,1%), diikuti SMA/SMK sebanyak 26 responden (53,1%), diikuti SMP sebanyak 1 responden (50%). Menurut Murdoko (2004) tingkat pendidikan mempunyai pengaruh dalam menentukan kepercayaan dirinya, semakin tinggi tingkat pendidikan individu maka semakin banyak hal yang diketahuinya sehingga individu tersebut akan mengenali kekurangan dan kelebihannya. Artinya *member* yang mengikuti *fitness* di Fitopia *fitness center* dengan tingkat pendidikan S2 memiliki kepercayaan diri tinggi karena menyadari kelebihan dan kekurangan yang terdapat didalam dirinya sehingga dalam melihat kelebihan yang dimiliki *member* lain menjadikan suatu hal yang wajar bahwa setiap individu memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing seperti pada *member* Fitopia *fitness center* yang tau bahwa penampilan fisik yang dimiliki gendut ataupun kurus tapi tidak menjadikan hal tersebut menjadi masalah karena ia merasa bahwa kelebihan yang ada didalam dirinya yaitu memiliki kesehatan, dan mampu melakukan aktivitas berolahraga seperti *member* Fitopia *fitness*

center lainnya membuatnya yakin akan kelebihan dan kekurangan dirinya sehingga menimbulkan rasa kepercayaan diri. Sebaliknya *member* yang mengikuti *fitness* di Fitopia *fitness center* dengan tingkat pendidikan S1, SMA/SMK, SMP memiliki kepercayaan diri yang rendah karena kurang menyadari kelebihan dan kekurangan yang terdapat didalam dirinya sehingga hanya difokuskan dengan kekurangan yang dimilikinya seperti *member* Fitopia *fitness center* yang merasa bahwa penampilan fisik yang dimilikinya merupakan suatu kekurangan jika dibandingkan dengan orang lain, hal tersebut menjadi suatu permasalahan sehingga membuatnya menjadi minder dan menimbulkan rasa ketidakpercayaan dirinya.

Berdasarkan hasil uji tabulasi silang antara kepercayaan diri dengan dimensi dominan pada *member* Fitopia *fitness center* diperoleh hasil bahwa *member* Fitopia *fitness center* dengan dimensi dominan bertanggung jawab paling banyak memiliki kepercayaan diri rendah sebanyak 13 responden (72,2%), dan *member* Fitopia *fitness center* dengan dimensi dominan optimis paling banyak memiliki kepercayaan diri tinggi sebanyak 10 responden (66,7%). *Member* Fitopia *fitness center* dengan dimensi dominan optimis paling banyak memiliki kepercayaan diri tinggi bahwa dirinya tidak merasa malu dengan keadaan fisik yang dimilikinya seperti gendut ataupun kurus dan yakin bahwa dengan mengikuti *fitness* di Fitopia *fitness center* tidak takut gagal bahwa setiap latihan olahraga yang *member* lakukan di Fitopia *fitness center* akan mendapatkan manfaat seperti menjaga kesehatan dan kebugaran. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Lauster (2001) optimis adalah sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya. Pernyataan diatas didukung oleh Maysizar (2019) manfaat individu dalam mengikuti *fitness* yaitu menurunkan lemak atau mengendalikan berat badan secara permanen, meningkatkan kualitas hidup, meningkatkan performa olahraga bagi seorang atlet, mencegah berbagai macam penyakit degeneratif, menjaga kesehatan dan kebugaran.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai gambaran kepercayaan diri pada *member* Fitopia *fitness center* menunjukkan hasil bahwa tingkat kepercayaan diri *member* Fitopia *fitness center* lebih banyak yang memiliki kepercayaan diri rendah yaitu sebesar 52,2%, sedangkan pada *member* Fitopia *fitness center* yang memiliki kepercayaan diri tinggi yaitu sebesar 47,8% dengan dimensi dominan objektif yaitu sebesar 22,2%. Pada *member* Fitopia *fitness center*

yang berusia 18-21 tahun (remaja akhir) lebih banyak yang memiliki kepercayaan diri rendah sebesar 58,1%, dengan jenis kelamin perempuan sebesar 55,2%, sedangkan pada *member* Fitopia *fitness center* yang berusia 22-40 tahun (dewasa awal) lebih banyak yang memiliki kepercayaan diri tinggi sebesar 50,8% dengan jenis kelamin laki-laki sebesar 56,5%. *Member* Fitopia *fitness center* yang memiliki tingkat pendidikan SMP, SMA/SMK, S1 memiliki kepercayaan diri rendah. Sedangkan *member* Fitopia *fitness center* yang memiliki tingkat pendidikan S2 memiliki kepercayaan diri tinggi, bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin tinggi pula kepercayaan dirinya.

Temuan dalam penelitian ini terlihat bahwa *member* Fitopia *fitness center* dengan kemampuan bertanggung jawab menjadi rendahnya kepercayaan diri, hal ini dikarenakan kurangnya pemikiran serta sikap yang stabil akan kewajiban dalam berolahraga sehingga membuatnya cemas dan khawatir dengan penampilan fisiknya. Selanjutnya *member* Fitopia *fitness center* dengan kemampuan yang optimis memiliki kepercayaan diri yang tinggi, hal ini dikarenakan *member* memiliki kemampuan berfikir positif serta tidak takut gagal bahwa setiap latihan olahraga yang *member* lakukan di Fitopia *fitness center* akan mendapatkan manfaat seperti menjaga kesehatan dan kebugaran.

Daftar Pustaka

- Akbar, A. (2020, 29 Oktober). 10 Tempat Gym Murah Di Jakarta Buat Yang Bujetnya RP350 Ribu. *Lifepal*. Diambil dari: <https://lifepal.co.id/>.
- Andiyati, A. D. W. (2016). Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X Di SMA Negeri Bantul. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 6(4), 80-88. Diambil dari: <http://journal.student.uny.ac.id>.
- Fikri, D. A. (2018, 1 Januari). Survei Ungkap Kesadaran Masyarakat Indonesia Terhadap Gaya Hidup Sehat Meningkatkan Hingga 19%. *Okezone*. Diambil dari: <https://lifestyle.okezone.com>.
- Furnham, A., Badmin, N., & Sneade, I. (2002). Body Image Dissatisfaction: Gender Differences in Eating Attitudes, Self-Esteem, and Reasons for Exercise. *Journal of Psychology*, 136(6), 581-596. Doi : 10.1080/00223980209604820. Diambil dari: <http://dx.doi.org>.
- Hakim, T. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), 107-113. Diambil dari: <http://journal2.um.ac.id/>.
- Irianto, D. P. (2000). *Pendidikan Kebugaran Jasmani Yang Efektif Dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Kany. (2015). Hubungan Antara Body Image Dengan Konsep Diri Pada Wanita Yang Melakukan Olahraga Kebugaran Di Jetset Fitness Center Palembang. *Jurnal Psikologi*, 2(3), 1-11. Diambil dari: <http://eprints.binadarma.ac.id/>.
- Khair & Widiani. (2012). Efektivitas Pelatihan Pengenalan Diri Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja Awal. *Jurnal Psikologi Indonesia*. 9(2), 131-152. Diambil dari: <http://psikologi.unj.ac.id/>.
- Komala, A., & Hardiyansyah, M. (2014, 23 Maret). Memilih Pusat Kebugaran Fitness. *Republika*. Diambil dari: <https://www.republika.co.id>.
- Lauster, P. (2001). *Tes Kepribadian*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Lauster, P. (2002). *Tes Kepribadian* (D. H. Gulo, Penerjemah). Jakarta: Bumi Aksara.
- Maysizar, A. P. (2019, 16 Desember). Tren Gaya Hidup Sehat Di Fitness Center. *Okelifestyle*. Diambil dari: <https://lifestyle.okezone.com>.
- Murdoko, W. H. (2004). *Explore Your Personality-Plush: Prinsip Dasar Memahami Diri Sendiri Untuk Mencapai Keberhasilan Dalam Kehidupan Pribadi Dan Pekerjaan Tanpa Menyalahkan Orang Lain*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Norman, K. (2005). Fitness And Healty Lifestyle (Fitness Demi Otak Dan Mental). *Majalah Repts Sportisi Indonesia*, 5(11), 39-42.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence : Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.

Solistiawati, A., & Sitasari, N. W. (2015). Hubungan antara citra tubuh dengan harga diri remaja akhir putri (Studi pada mahasiswi reguler Universitas Esa Unggul). *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 13(01), 126986.

Wiranatha, F., & Supriyadi. (2015). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Pelajar Puteri Di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi*, 2(1), 38–47. Diambil dari: <https://ojs.unud.ac.id/>.