

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Harga diri merupakan gambaran suatu sikap setuju atau tidak setuju dan menunjukkan tingkat di mana individu itu meyakini dirinya sendiri mampu, penting, berhasil, dan berharga (Rusdiana, 2020). Menurut (Deaux, dkk Meinarno & Sarwono, 2018) harga diri adalah penilaian atau evaluasi secara positif atau negatif terhadap diri. Berkaitan dengan makna harga diri, (Suyatno dalam Ahmad Susanto 2018:260) mendefinisikan harga diri sebagai pandangan keseluruhan dari individu tentang dirinya sendiri. Jika seorang individu selama masa hidupnya mendengar pujian, motivasi, dan kritikan yang membangun, maka kemungkinan besar individu tersebut akan berkembang menjadi pribadi yang memiliki rasa harga diri yang tinggi. Jika individu selalu dikritik, diperlakukan kasar, dan tidak pernah diberikan penghargaan atas prestasinya, maka individu tersebut akan cenderung tumbuh menjadi pribadi yang kurang memiliki rasa harga diri. Harga diri yang tinggi dikaitkan dengan kecemasan yang rendah, efektif dalam kelompok dan penerimaan orang lain terhadap dirinya, sehingga harga diri dikaitkan dengan hubungan interpersonal yang buruk dan beresiko terjadinya depresi sehingga perasaan negatif mendasari hilangnya kepercayaan diri harga diri individu serta menggambarkan gangguan harga diri (Wandono, 2017).

Hasil penelitian dari rumah sakit di Boston, Dr Alison Field bersama rekan-rekannya melakukan survei yang menyebutkan bahwa pria yang sudah memasuki usia 15-21 tahun ternyata juga tidak luput dari rasa minder akan tubuhnya sendiri. Survei menunjukkan bahwa sebanyak 9,2% pria lebih peduli pada otot-ototnya, dibandingkan dengan 2,5% pria yang khawatir tentang berat badannya, dan 6,3% terkait dengan keduanya (Aderibigbe, 2018). Kurang terbukanya pria mengenai rasa tidak kepercayaan diri terhadap bentuk tubuhnya dapat mempengaruhi kondisi psikisnya seperti munculnya pemikiran negatif yang menimbulkan kecemasan terhadap bagaimana penilaian orang lain tentang bentuk tubuhnya (Ferdyan, 2016).

Konsep diri terbagi menjadi beberapa bagian. Pembagian konsep diri tersebut dikemukakan oleh (Stuart, dalam Wicaksono, 2015), yang salah satu komponennya adalah harga diri. Ketika seseorang mampu mendapatkan tujuan yang diinginkannya otomatis harga dirinya akan meningkat. salah satu contohnya adalah keinginan berolahraga secara konsisten atau menjadikan lifestaly ,ketika seseorang berhasil mencapainya maka akan muncul rasa puas dan otomatis harga dirinya juga meningkat.

Salah satu solusi untuk mendapatkan harga diri yang baik adalah dengan berolahraga di fitnes center . Fitness adalah aktivitas yang mampu membuat orang menjadi lebih bugar dengan olahraga latihan angkat beban (weight lifting), aerobik (aerobics) dan pemenuhan nutrisi (nutrition). Fitness saat ini telah menjadi salah satu gaya hidup masyarakat urban di

dunia, khususnya di Indonesia. Belakangan keberadaan olahraga fitness menjadi salah satu trend center tersendiri di kalangan masyarakat. Keberadaan tempat fitness yang sudah mulai menjamur di masyarakat kota membuat masyarakat antusias untuk melaksanakan olahraga tersebut. Tidak hanya sebagai sarana olah raga saja melainkan fitness sudah menjadi salah satu gaya hidup pada sebagian masyarakat demi untuk pencapaian yang diinginkan termasuk untuk meningkatkan harga dirinya (Branden dalam Samsi, 2020). Dalam bahasa Inggris fitness *centre* berasal dari kata fitness dan *centre* yang dalam bahasa Indonesia fitness artinya kebugaran dan *centre* artinya pusat, jadi *fitness centre* adalah pusat kebugaran.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 10 Januari 2023 di Wijaya Fitness Center Tumpang. Kebanyakan mereka masih belum mendapatkan kesesuaian antara persepsi diri dan ideal diri. Ada yang mengatakan ingin menurunkan berat badan menjadi ideal, sekedar aktualisasi diri, dan ada yang ingin memiliki tubuh seperti idolanya atau sering kita sebut *fitness influencer*. Dari uraian di atas maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam bagaimana menjadi member fitness center dalam melakukan latihan kebugaran dapat meningkatkan harga diri seseorang deskriptif yang berjudul: 'Gambaran Harga Diri Member GYM Di Wijaya Fitness Center Tumpang Kota Malang (Studi Kasus Pada Member Gym Wijaya Fitness Center Tumpang Malang Tahun 2023).

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran harga diri pada member *GYM* di *wijaya fitness center* tumpang malang ?.

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui gambaran harga diri pada member *GYM* di *wijaya fitness center* tumpang malang .

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini mampu mengembangkan ilmu keperawatan jiwa serta dapat memberikan informasi tambahan tentang gambaran harga diri pada komunitas *GYM*.

1.4.2 Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini mampu memberikan manfaat bagi :

1. Bagi Profesi Kesehatan

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi perawat guna membekali masyarakat untuk mencegah terjadinya harga diri rendah.

2. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan pengetahuan bagi responden tentang harga diri, sehingga responden mampu mengenali dan mengatasi harga diri rendah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan dan dasar untuk penelitian selanjutnya dalam permasalahan yang serupa ataupun penelitian lain yang berhubungan dengan jiwa dan konsep diri serta dapat menghasilkan informasi yang berguna bagi ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang ilmu keperawatan.

4. Bagi tempat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan yang berguna dan pertimbangan yang bermanfaat bagi pihak instansi terkait untuk lebih mengetahui seberapa besar pengaruh olahraga terhadap konsep diri seseorang khususnya mengenai harga diri, sehingga pihak Gym dapat membantu member –membernya dalam mencapai harga diri yang baik.

