

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pola hidup masyarakat Indonesia belakangan ini sudah banyak berubah. Kecenderungan perubahan pola hidup ini, tampak dalam westernisasi makanan. Makanan yang dikonsumsi kebanyakan mengandung lemak yang berkolesterol dan berkalori tinggi. Pola makan seperti ini akan dengan mudah mengakibatkan kegemukan atau *overweight*. Seiring dengan meningkatnya taraf kesejahteraan masyarakat, jumlah penderita *overweight* cenderung meningkat. Di Indonesia, masalah kesehatan yang diakibatkan oleh gizi ini mulai muncul pada awal tahun 1990-an. Peningkatan pendapatan masyarakat pada kelompok sosial ekonomi tertentu, terutama di perkotaan menyebabkan terjadinya perubahan pola makan dan pola aktivitas yang mendukung meningkatnya jumlah penderita obesitas (Sunita Almatsier, 2004). Masyarakat perkotaan yang cenderung sibuk lebih memilih mengkonsumsi makanan cepat saji dengan alasan lebih praktis. Saat ini, sekitar seratus juta penduduk di dunia mengalami *overweight*. Berdasarkan data WHO, kian hari makin banyak orang yang mengalami kelebihan berat badan. (Cita Cinta, September 2003). Di Indonesia, Direktorat Bina Gizi Departemen Kesehatan RI tahun 2000 menyatakan jumlah penduduk Indonesia yang mengalami *overweight* lebih dari 9,8 juta atau 4,7% dari jumlah penduduk. Dari jumlah tersebut, kurang lebih tiga juta adalah anak-anak dan sisanya adalah

remaja wanita. Antara pria dan wanita diperkirakan jumlahnya hampir sama, namun lebih banyak ditemukan pada wanita. (Syariff, 2000).

Kelebihan berat badan atau *overweight* bisa saja disebabkan oleh massa otot atau air dalam tubuh. *Overweight* adalah suatu keadaan patologis (tidak seharusnya) yang ditandai dengan penimbunan lemak di dalam tubuh. Umumnya jumlah lemak dalam tubuh wanita lebih besar daripada pria. Sejak bayi, hal ini sudah nampak. Penambahan lemak tubuh pada pria dan wanita sampai dengan usia 8 tahun kurang lebih sama. Kemudian sejak akhir balak (13 tahun), pertumbuhan lemak pada tubuh pria akan melambat dibandingkan wanita. Pertumbuhan lemak pada tubuh wanita terutama tampak pada bagian dada, pinggul, bokong, dan anggota gerak bagian atas. Sedangkan pertumbuhan lemak pada tubuh pria kemudian banyak yang dialihkan menjadi pertumbuhan otot. Karena itulah, lebih banyak wanita yang mengalami *overweight* dibandingkan pria. (<http://zicoe.com/2010/04/18/obesitas-demi-tuhan-hindarilah/>).

Terdapat beberapa dampak negatif yang dapat terjadi pada saat mengalami *overweight*, antara lain dalam hal kesehatan, penampilan dan mobilitas hidup. Dalam hal kesehatan, seseorang yang mengalami *overweight* berisiko lebih besar untuk terkena masalah kesehatan seperti diabetes, tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, kanker dan penyakit jantung. Seseorang yang telah didiagnosa menderita penyakit kronis semacam ini cenderung akan mencoba untuk mengembalikan performa kesehatannya dengan melakukan segala hal termasuk berobat dan berolahraga lebih giat demi kesehatannya, seperti diungkapkan oleh ilmu

psikologi kesehatan (<http://www.yarsi.ac.id/web-directory/kolom-dosen/73-fakultas-psikologi/173-metta.html>).

Sedangkan dalam hal penampilan, seseorang biasanya merasa minder dan rendah diri dengan tubuh *overweight*-nya apabila harus tampil di muka umum dan berbaur bersama relasi dan teman-temannya, apalagi jika melihat teman-temannya adalah sosok yang sempurna dan ideal. Dalam hal mobilitas, faktor *overweight* dapat mengurangi kecepatan atau kegesitan seseorang dalam mengerjakan sesuatu.

Pada masa sekarang ini perubahan pola makan seseorang, kesibukan, peningkatan pendapatan dalam taraf ekonomi tertentu merupakan faktor utama yang menyebabkan seseorang menjadi *overweight*. Wanita selalu berusaha untuk mencapai bentuk tubuh mereka menjadi ideal. Namun cara mereka dalam mencapainya seringkali salah sehingga menyebabkan penyakit ataupun kesehatan yang kurang baik bagi kehidupan mereka. Mereka menanggalkan kebiasaan rutin seperti sarapan, makan siang dalam porsi yang sangat kecil atau menggantinya dengan makanan yang berkalori kecil, meniadakan makan malam, makan terlalu banyak atau sedikit, olahraga berlebihan, kurang tidur dan lain-lain.

Gaya hidup yang tidak teratur ini akan menurunkan daya tahan tubuh dan menjadikannya rentan terhadap penyakit yang akan berpengaruh pada masa depan mereka. Selain menyebabkan tubuh mereka menjadi rentan terhadap penyakit, pola hidup yang salah dan tidak beraturan ini lebih menyulitkan mereka dalam mencapai berat badan ideal, yang terjadi justru sebaliknya, mereka mengalami *overweight* (kelebihan berat badan). Istilah “*normal*”, “*overweight*” dan “*obese*”

dapat berbeda-beda, masing-masing negara dan budaya mempunyai kriteria sendiri-sendiri, oleh karena itu, WHO menetapkan suatu pengukuran atau klasifikasi obesitas yang tidak bergantung pada bias-bias kebudayaan. Metoda yang paling berguna dan banyak digunakan untuk mengukur tingkat obesitas adalah BMI (*Body Mass Index*), yang dapat dihitung dengan cara membagi berat badan (kg) dengan kuadrat dari tinggi badan (meter). (www.kabarindonesia.com).

Kelebihan berat badan (*overweight*) memiliki pengertian yang berbeda-beda bagi setiap orang. Pada kebanyakan wanita dan pria, *overweight* berarti memiliki berat badan jauh melebihi berat yang diinginkan. *Overweight* adalah suatu keadaan dimana terjadi penumpukan lemak tubuh yang berlebih sehingga berat badan seseorang jauh di atas normal dan dapat membahayakan kesehatan. Sedangkan definisi *overweight* menurut para dokter adalah suatu kondisi dimana lemak tubuh berada dalam jumlah yang berlebihan, suatu penyakit kronik yang dapat diobati, suatu penyakit epidemik, suatu kondisi yang berhubungan dengan penyakit-penyakit lain dan dapat menurunkan kualitas hidup. (www.infosehat.com). *Overweight* sendiri dapat terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. *Body Mass Index* (BMI) telah diakui sebagai metode yang paling praktis dalam menentukan *overweight* pada orang dewasa di bawah usia 70 tahun dan tidak dapat digunakan pada anak-anak ataupun orang yang memiliki banyak otot seperti atlet.

Beberapa penelitian terakhir menunjukkan bahwa penyebab *overweight* bersifat multi faktor, antara lain adanya keterlibatan faktor genetik, ras, perubahan

pola makan dan pola aktifitas serta emosi. Keterlibatan faktor genetik relatif sulit dibuktikan. Diduga, ada kelompok masyarakat tertentu yang proses metabolisme tubuhnya relatif lebih lambat dibandingkan dengan yang lainnya. Kondisi ini menyebabkan seseorang memiliki peluang lebih besar untuk menderita *overweight*. *Overweight* dapat menurun dalam keluarga tetapi mekanismenya sampai saat ini masih tetap belum jelas, walaupun anggota keluarga tersebut secara genetik cenderung dapat mengalami kelebihan berat badan. Hal ini dimungkinkan karena banyak gen yang terlibat dalam proses pengeluaran dan pemasukan energi. (<http://bentukbadanideal.com/artikel/kesehatan.html>).

Overweight meningkat sesuai dengan penambahan umur dan kemudian menurun sebelum akhirnya berhenti pada usia lanjut. Bagi individu yang inaktif, termasuk mereka yang jarang melakukan olahraga, mengkonsumsi alkohol dan merokok cenderung mengalami peningkatan berat badan. Faktor-faktor psikologis yang berpengaruh terhadap kebiasaan makan. Makan, bagi sebagian orang juga dapat memberikan respon dari emosi yang negatif, seperti kebosanan dan kesedihan. Faktor emosi juga turut berkontribusi menyebabkan *overweight* pada diri seseorang. Saat seseorang merasa cemas, sedih, kecewa atau tertekan, biasanya cenderung akan mengkonsumsi makanan lebih banyak untuk mengatasi perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan tersebut.

Sekarang ini, banyak wanita yang merasa bahwa tubuhnya kurang ideal bahkan mengalami kelebihan berat badan dari yang mereka inginkan. Hal ini banyak dipengaruhi oleh *body image* wanita muda yang berpikir bahwa tubuh kurus seperti model adalah tubuh ideal bagi setiap wanita (Cosmopolitan,

Desember 2007). Dengan demikian, banyak cara yang ingin dilakukan demi mengurangi berat badannya, antara lain dengan melakukan diet ketat, olahraga yang teratur, mengatur pola makan sampai dengan mengkonsumsi obat-obatan. Menurut dokter dan pakar gizi, hingga saat ini, cara terbaik untuk menurunkan berat badan adalah dengan melakukan olahraga, karena hasil yang didapat akan lebih stabil. Karena itu, saat ini makin banyak tersebar pusat kebugaran olahraga. Proses pencapaian berat badan ideal memerlukan disiplin dan pengaturan pola makan agar hasil yang dicapai menjadi optimal.

Banyak macam olahraga yang dapat dilakukan untuk menurunkan berat badan, antara lain, lari, *fitness*, senam, dan lain sebagainya. Wanita pada umumnya akan lebih memilih senam dibandingkan olahraga semacam *fitness* atau lari. Alasan utamanya adalah, wanita lebih menyukai sesuatu yang memiliki ritme, alur, bervariasi dan tidak monoton yang dapat ditemukan dalam olahraga senam karena menggunakan musik yang meningkatkan semangat dan gerakan yang bervariasi. Tidak seperti melakukan *fitness* yang hanya monoton dan gerakannya tidak berubah-ubah. Beberapa manfaat kegiatan senam antara lain membuat seseorang kelihatan lebih muda, tidur nyenyak, tubuh segar dan bersemangat, dapat mengurangi masalah medis seperti punggung yang sakit, memiliki ingatan lebih baik, mengurangi sakit tulang, mengurangi berat badan, meningkatkan penglihatan, menghambat penuaan, meningkatkan kekuatan fisik, menjaga ketahanan tubuh, meningkatkan kesehatan mental dan emosi, menjaga perasaan terasa baik (*good feeling*), dan mengatur energi secara keseluruhan (<http://yuhana.wordpress.com/2008/04/30/senam-tibet/>). Namun tidak dapat

dipungkiri, selain faktor dana, waktu, kemauan dan keyakinan diri pun cukup berpengaruh dalam usaha pencapaian tujuan ini. Para wanita ini, memerlukan keyakinan dalam mencapai tujuannya. Selain memiliki keyakinan, mereka pun melakukan kegiatan senam ini dengan rutin, mengatur pola makan dengan makan makanan yang bergizi dan seimbang, dan menjadikannya sebagai pola hidup sehat, akan mempermudah tujuan mereka dalam mencapai berat badan ideal.

Keyakinan akan kemampuan diri tersebut oleh Bandura disebut sebagai *self-efficacy*. Bandura (2002) mengatakan bahwa *self-efficacy* adalah *belief* seseorang terhadap kemampuannya dalam mengatur situasi-situasi yang berhubungan dengan masa yang akan datang. *Self-efficacy* akan mempengaruhi perilaku yang ditampilkan oleh individu. Pada seorang wanita *overweight* yang sedang berusaha mencapai berat badan ideal, perilaku yang timbul dapat berupa pilihan yang dibuat untuk menurunkan berat badannya, usaha yang dikeluarkannya dalam mencapai berat badan ideal, berapa lama seseorang dapat bertahan saat dihadapkan pada rintangan-rintangan (misalnya saat dihadapkan dengan kegagalan), dan bagaimana penghayatan perasaannya terhadap hal-hal yang berhubungan dengan tuntutan-tuntutan mengenai kondisi kesehatan dan berat-badannya. Tingkah laku yang ditampilkan tersebut dapat menggambarkan kuat atau lemahnya *self-efficacy* yang dimiliki oleh wanita tersebut. *Self-efficacy* menentukan bagaimana seseorang merasa, berpikir, memotivasi diri dan bertindak laku (Bandura, 2002).

Jika seorang wanita memiliki *self-efficacy* yang kuat dalam mencapai berat badan ideal, ia akan yakin bahwa dirinya mampu dan berhasil mengatasi dan tetap

bertahan sampai mencapai berat badan idealnya. Tingkah laku yang dapat menggambarkan kuatnya penghayatan *self-efficacy* seseorang dalam mencapai berat badan idealnya antara lain, rajin melakukan olahraga senam, mampu berdiet, mengatur pola makan serta melakukan pola hidup sehat. Sebaliknya, jika wanita tersebut memiliki *self-efficacy* yang lemah, ia kurang memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu mengatasi setiap hambatan dalam mencapai berat badan idealnya, menghindari setiap kegiatan karena malu akan bentuk tubuhnya, dan cenderung mudah menyerah ketika mendapatkan hambatan dalam mencapai usahanya. Tingkah laku yang dapat menggambarkan lemahnya penghayatan *self-efficacy* dalam diri wanita tersebut antara lain, jarang melakukan olahraga senam, malas dalam melaksanakan diet, dan selalu berpikiran negatif terhadap dirinya terutama ketika ia mengalami kegagalan dalam usahanya, dan lain sebagainya.

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan kepada 20 orang wanita *overweight* yang sedang berusaha mencapai berat badan ideal pada sanggar senam “X” Bandung, diperoleh data bahwa sebanyak 70% (14 orang) merasa bahwa mereka akan berhasil mengatasi masalah berat badannya menuju berat badan ideal meskipun ada 3 orang di antara mereka yang menyadari bahwa keyakinannya terhadap keberhasilan mereka dalam mencapai berat badan idealnya terkadang tidak sebanding dengan tingkah laku dan disiplin yang mereka lakukan. Walaupun mereka dengan rajin melakukan kegiatan senam, mereka tidak mengimbangnya dengan diet, pola hidup sehat, maupun mengatur pola makan mereka. Namun mereka selalu berusaha untuk mengerahkan usaha yang lebih besar lagi dalam memperoleh berat badan ideal yang mereka inginkan. Mereka tidak ragu dalam

melakukan setiap kegiatan olahraga senam sebagai tindakan utama yang mereka lakukan dalam mencapai berat badan idealnya. Selain itu mereka juga mengatur pola makan mereka serta selalu menjalankan pola hidup sehat dalam kehidupannya. Sebanyak 20% (4 orang) merasa kurang yakin dalam usahanya. Mereka merasa minder karena bentuk tubuhnya yang *overweight*. Mereka kurang yakin dalam usaha yang dilakukan karena menyadari bahwa dirinya lebih banyak malas ketika hendak melakukan olahraga senam, selain itu mereka juga tidak mengatur pola makannya, mereka lebih suka makan makanan sembarang (yang mengandung kalori tinggi dan juga lemak tinggi). Mereka menginginkan cara instan dalam mencapai berat idealnya, namun merasa malas dalam usaha yang harus dikeluarkan. Sedangkan sebanyak 10% (2 orang) merasa tidak yakin atas usaha yang dilakukannya dalam mencapai berat badannya meskipun banyak orang disekitarnya mendukung apa yang dilakukannya. Ia merasa sangat malas apabila harus melakukan senam, mengatur pola makan dan berdiet. Mereka lebih suka bermalas-malasan di rumah, dan menikmati makanan yang tinggi lemak dan kalori. Dengan begitu, mereka terkadang menghindari kegiatan di luar rumah karena merasa minder dengan bentuk tubuhnya yang *overweight*.

Dalam wawancara yang dilakukan peneliti kepada 20 wanita *overweight* yang sedang menjalankan senam, sebanyak 80% (16 orang) menyatakan bahwa mereka dengan rajin dan tanpa paksaan melakukan senam rutin seminggu minimal 2 sampai dengan 3 kali demi mencapai berat badan idealnya dengan mengesampingkan segala perasaan malas yang dimiliki mereka. Sedangkan sebanyak 20% (4 orang) menyatakan bahwa mereka masih terkadang merasa

malas untuk pergi ke tempat senam dan melakukan secara rutin. Mereka lebih senang diam di rumah dan menghabiskan waktunya untuk bersantai-santai misalnya menonton televisi atau sekedar mengobrol bersama teman dan keluarga.

Self-efficacy seseorang pun dapat dilihat dari aspek-aspek yang dilakukannya dalam kehidupan sehari-harinya. Dalam aspek pilihan yang dibuat, sebanyak 70% (14 orang) merasa yakin atas pilihan mereka untuk mengikuti senam dan bahwa pilihan yang telah dibuatnya ini dapat memudahkan tujuan mereka dalam mencapai berat badan ideal. Sedangkan sebanyak 20% (4 orang) merasa masih kurang yakin atas pilihannya dengan melakukan kegiatan senam, mereka menganggap bahwa senam hanyalah sebagai suatu alternatif dalam mengurangi berat badan, jika berhasil itu adalah bonus yang mereka dapatkan. Selain itu terdapat 10% (2 orang) yang menyatakan bahwa mereka sebenarnya tidak yakin bahwa dengan senam dapat menjadikan tubuh mereka menjadi ideal.

Sebanyak 65% (13 orang) menyatakan bahwa mereka berusaha untuk selalu menyusun jadwal kegiatan mereka, mengusahakan transportasi dan meluangkan waktu mereka untuk melakukan senam di antara jadwal kegiatan mereka setiap minggunya. Sedangkan sebanyak 20% (4 orang) menyatakan bahwa mereka juga membuat jadwal untuk melakukan senam, namun lebih banyak bolos atau ingkar, karena mereka lebih memilih untuk kegiatan lain daripada melakukan senam. Selain itu sebanyak 15% (3 orang) menyatakan mereka melakukan senam ketika tidak merasa malas saja dan ketika tidak ada kegiatan lain.

Dari wawancara yang dilakukan peneliti kepada 20 wanita *overweight* juga terdapat sebanyak 60% (12 orang) menyatakan mereka mampu bertahan dalam melakukan kegiatan senam, karena mereka yakin dengan senam dapat menjadikan tubuhnya menjadi ideal, sehingga mereka juga melakukan pola hidup sehat demi menunjang senamnya. Sedangkan sebanyak 40% (8 orang) menyatakan mereka kurang dapat bertahan dengan senam, mereka seringkali menjadi malas dan meninggalkan senam ketika mereka tidak melihat perubahan pada tubuh mereka.

Sebanyak 65% (13 orang) dari wanita *overweight*, mengatakan mereka senang dalam mengikuti senam, karena mereka dapat merasakan bahwa tubuhnya menjadi lebih segar, lebih sehat dan jarang mengalami sakit lagi. Terdapat pula 25% (5 orang) merasa terpaksa dalam melakukan senam, karena malas melakukan kegiatan lain seperti *fitness*, lari atau kegiatan olahraga lain, maka mereka terpaksa memilih senam. Selain itu sebanyak 10% (2 orang) menyatakan bahwa mereka sebenarnya tidak senang melakukan senam karena merasa bosan dengan gerakan-gerakannya dan lain sebagainya.

Perbedaan mengenai pilihan yang dibuat, usaha yang dikeluarkan, daya tahan saat menghadapi rintangan serta penghayatan perasaan wanita *overweight* dalam mencapai berat badan idealnya inilah yang akan menimbulkan perbedaan derajat *self-efficacy* seseorang dan membuat peneliti tertarik untuk mengetahui sejauh mana *self-efficacy* seorang wanita *overweight* dalam mencapai berat badan idealnya di sanggar senam “X” di kota Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

Sejauh mana derajat *self-efficacy* dalam mencapai berat badan ideal pada wanita usia dewasa awal yang mengalami *overweight* di Sanggar Senam “X” Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Maksud penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai *self-efficacy* dalam mencapai berat badan ideal pada wanita dewasa awal yang mengalami *overweight* di Sanggar Senam “X” Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh pemahaman yang lebih rinci mengenai derajat *self-efficacy* yang diperoleh melalui empat sumber yaitu *mastery experiences, vicarious experiences, social/verbal persuasion, physiological and affective states* dalam mencapai berat badan ideal pada wanita dewasa awal yang mengalami *overweight* di Sanggar Senam “X” Bandung.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Ilmiah

1. Sebagai masukan berupa informasi bagi ilmu Psikologi, khususnya Psikologi Klinis dan Psikologi Kesehatan mengenai *self-efficacy* pada dewasa awal khususnya wanita.
2. Sebagai masukan berupa informasi bagi peneliti lain yang hendak melakukan penelitian lanjutan mengenai *self-efficacy* dan dapat dikaitkan dengan aspek lain.

1.4.2 Kegunaan Praktis

1. Sebagai masukan berupa informasi mengenai *self-efficacy* dalam mencapai berat badan ideal khususnya bagi wanita usia dewasa awal yang mengalami *overweight* sehingga dapat menjadi bahan untuk pengenalan diri, dan bagi wanita yang memiliki *self-efficacy* lemah agar dapat meningkatkan *self-efficacy*-nya dengan pemberian motivasi melalui penyuluhan ataupun pengetahuan dari media yang lain.
2. Sebagai masukan berupa informasi bagi wanita usia dewasa awal yang memiliki keterkaitan dengan *overweight* agar dapat mencapai berat badan idealnya dengan cara yang sehat dan dapat menciptakan peningkatan *self-efficacy* dari wanita yang bersangkutan.

1.5 Kerangka Pikir

Wanita pada usia dewasa awal berusaha untuk mencapai bentuk tubuh mereka menjadi ideal. Wanita-wanita ini melakukan banyak cara dalam mencapai berat badan ideal mereka. Ciri perkembangan wanita dewasa awal pada umumnya adalah mencapai citra diri yang mereka inginkan, dan lebih sering bereksplorasi dalam mencapai apa yang diinginkan termasuk dalam mencapai berat badan idealnya. Namun menurut penelitian yang dilakukan WHO, cara yang mereka gunakan salah, sehingga menyebabkan penyakit ataupun kesehatan yang kurang baik bagi kehidupannya. Wanita tersebut menanggalkan kebiasaan rutin seperti sarapan, makan siang dalam porsi yang sangat kecil atau menggantinya dengan makanan yang berkalori kecil, meniadakan makan malam, makan terlalu banyak atau sedikit, olahraga berlebihan, kurang tidur dan lain-lain. Gaya hidup yang

tidak teratur ini akan menurunkan daya tahan tubuh dan menjadikannya rentan terhadap penyakit yang akan berpengaruh pada masa depan mereka. Selain menyebabkan tubuh mereka menjadi rentan terhadap penyakit, pola hidup yang salah dan tidak beraturan ini lebih menyulitkan mereka dalam mencapai berat badan ideal, yang terjadi justru sebaliknya, mereka mengalami *overweight* (kelebihan berat badan). *Overweight* (kelebihan berat badan) adalah keadaan dimana berat badan seseorang melebihi berat badan normal. Istilah “*normal*”, “*overweight*” dan “*obese*” dapat berbeda-beda, masing-masing negara dan budaya mempunyai kriteria sendiri-sendiri, oleh karena itu, WHO menetapkan suatu pengukuran atau klasifikasi obesitas yang tidak bergantung pada bias-bias kebudayaan. Metoda yang paling berguna dan banyak digunakan untuk mengukur tingkat obesitas adalah BMI (*Body Mass Index*), yang dapat dihitung dengan cara membagi berat badan (kg) dengan kuadrat dari tinggi badan (meter). (www.kabarindonesia.com).

Pada usia antara 20-40 tahun, manusia memasuki usia dewasa awal (Santrock,2002). Terdapat beberapa faktor internal dan eksternal yang turut mempengaruhi perkembangan individu pada masa ini. Faktor internal yang mempengaruhi perkembangan individu pada usia dewasa awal antara lain kondisi fisik, temperamen dan kognitif, sedangkan faktor eksternalnya antara lain keluarga, pasangan, karier dan pekerjaan. Pada masa dewasa awal ini yang menjadi ciri khas adalah perilaku dalam mencoba hal-hal baru dan bereksplorasi. Pada masa ini, individu cenderung mencari pekerjaannya yang tepat, dan juga berusaha mencari cara tentang bagaimana membentuk citra dirinya, mencari cara

hidup yang sesuai dengan mereka. Khususnya pada wanita usia dewasa awal. Mereka mencoba berbagai macam hal demi mencapai target yang diinginkan. Namun, dengan keinginan mereka dalam bereksplorasi yang berlebih, menyebabkan mereka mengabaikan pola hidup sehat sehingga mempengaruhi kesehatan mereka pada masa yang akan datang. Kebanyakan wanita pada masa dewasa awal, mendambakan citra diri yang sempurna, diantaranya adalah keluarga harmonis, pasangan ideal, karier dan pekerjaan yang bagus, serta memiliki tubuh ideal.

Diet ketat, olahraga, mengatur pola makan, mengkonsumsi obat-obatan, adalah beberapa cara yang dilakukan oleh wanita yang mengalami *overweight* dalam mencapai berat badan ideal. Hingga saat ini, cara terbaik dalam menurunkan berat badan bagi mereka yang mengalami *overweight* ataupun *obesitas* adalah dengan berolahraga. Karena itu, banyak pusat kebugaran di setiap daerah yang lebih banyak memiliki diikuti anggota wanita, bahkan saat ini makin banyak pusat kebugaran khusus wanita. Selain dengan berolahraga proses pencapaian berat badan ideal didukung pula dengan pola makan dan gaya hidup yang sehat. Dengan berolahraga, selain dapat membantu para wanita mencapai berat badan ideal juga membuat badan mereka menjadi lebih sehat. Terdapat beberapa faktor yang mendukung wanita dalam usahanya mencapai berat badan ideal, antara lain adalah dana, waktu, kemauan dan keyakinan dirinya. Walaupun seorang wanita memiliki waktu, dana, namun tanpa disertai keyakinan diri, ia tidak akan dapat mencapai berat badan idealnya. Keyakinan diri inilah yang disebut dengan *Self-efficacy*. *Self-efficacy* diartikan sebagai keyakinan seseorang

terhadap kemampuannya dalam mengatur dan melaksanakan sumber-sumber dari tindakan yang dibutuhkan untuk mengatur situasi-situasi yang berhubungan dengan masa yang akan datang. *Self-efficacy* menentukan saat seseorang merasa, berpikir, memotivasi diri dan bertindak laku (Bandura, 2002).

Self-efficacy belief akan membuat seseorang wanita yang mengalami *overweight* meyakini apa yang diperbuatnya dalam usahanya mencapai berat badan ideal. Seorang wanita yang *self-efficacy*-nya kuat akan lebih dapat bertahan dalam usaha yang dilakukannya dalam mencapai berat badan ideal, seperti dengan giat dan rajin mengikuti olahraga khususnya senam, mau menghadapi rintangan, tahan terhadap godaan dan ejekan orang tentang keadaan fisiknya. Sebaliknya, seorang wanita yang memiliki *self efficacy* rendah akan menghindari kegiatan olahraga seperti senam karena merasa cepat lelah, mudah menyerah atas apa yang dilakukannya, dan menghindari kegiatan-kegiatan tertentu karena merasa malu atas keadaan fisiknya.

Dalam membentuk *self-efficacy belief*, individu dapat memperolehnya melalui empat sumber utama *self-efficacy*, yaitu *mastery experiences*, *vicarious experiences*, *social/verbal persuasions*, dan *physiological and affective states* (Bandura, 2002). Demikian pula halnya yang terjadi pada wanita yang sedang berusaha untuk mencapai berat badan ideal, keempat sumber tersebut akan diolah melalui proses kognitif menjadi *self-efficacy*. *Self-efficacy* pada setiap wanita yang sedang mencapai berat badan ideal akan berbeda-beda karena bergantung dari bagaimana wanita tersebut menghayati dan menganalisis sumber-sumber informasi yang ia peroleh.

Sumber *self-efficacy* yang pertama menurut Bandura (2002) adalah *mastery experiences*, yang merupakan sumber *self-efficacy* yang berasal dari pengalaman berhasil atau tidaknya individu melakukan suatu keterampilan. Melalui *mastery experiences*, seseorang akan mempunyai penghayatan mengenai *self-efficacy* karena telah memiliki pengalaman bahwa mereka mampu menguasai keterampilan tertentu. Misalnya pengalaman seorang wanita yang berhasil menurunkan berat badannya dan stabil. Proses yang telah dijalankan wanita tersebut akan berkembang dari suatu kebiasaan menjadi suatu gaya hidup dan dijalankan dalam kehidupan sehari-harinya. Contoh, mengatur pola makan, mengatur asupan makan dan olahraga secara teratur. Pengalaman keberhasilannya tersebut dapat memperkuat *self-efficacy* yang dimiliki. Seseorang yang telah memiliki pengalaman keberhasilan dalam suatu keterampilan tertentu, memiliki penghayatan *self-efficacy* yang kuat terhadap keterampilan yang sama pula, dan akan mencapai suatu keberhasilan dengan mudah jika suatu saat kembali dihadapkan pada situasi yang menuntut keterampilan tersebut. Sebaliknya, pengalaman kegagalan dapat menghambat *self-efficacy* seseorang, sebelum kegagalan tersebut terjadi. Jika seseorang pernah mengalami kegagalan terhadap suatu hal, ketika suatu saat ia akan mengulang tindakan tersebut, dirinya cenderung akan merasa kurang yakin akan dapat berhasil karena sebelumnya pernah mengalami kegagalan. Namun demikian, keseimbangan antara keberhasilan dan kegagalan dalam usaha yang dilakukan wanita dalam mencapai berat badan idealnya juga mempengaruhi keberhasilan yang akan dicapainya kelak.

Vicarious experiences merupakan sumber *self-efficacy* yang berasal dari pengalaman individu terhadap pengalaman individu lain yang dianggap sebagai model (Bandura,2002). Melalui *vicarious experiences*, seorang wanita menghayati *self-efficacy* yang dimilikinya melalui pengamatan yang dilakukannya terhadap wanita lain yang sedang berusaha mencapai berat badan ideal juga dan dianggap sebagai model oleh dirinya. Jika teman dari wanita ini melakukan suatu pola olahraga tertentu dan berhasil, maka wanita ini akan memiliki penghayatan *self-efficacy* yang kuat bahwa jika ia menggunakan pola olahraga yang sama dengan temannya, ia juga akan mengalami keberhasilan yang sama. Namun sebaliknya, apabila teman wanita ini melakukan suatu kegiatan dan gagal, maka wanita tersebut akan memiliki penghayatan *self-efficacy* yang lemah terhadap kegagalan tersebut, misalnya jika pola olahraga yang dilakukan tidak menunjukkan hasil apa pun.

Social/verbal persuasions merupakan sumber *self-efficacy* yang berasal dari perkataan atau tindakan yang diberikan oleh lingkungan kepada seseorang yang dapat menguatkan keyakinan bahwa wanita tersebut memiliki hal-hal yang dibutuhkan untuk berhasil, misalnya dorongan atau perkataan yang membangun dari teman sesama penderita maupun dari keluarga. Melalui *social/verbal persuasions*, wanita menghayati *self-efficacy* yang dimilikinya melalui dukungan dan dorongan dari orang lain di sekitarnya serta meyakini bahwa mereka mampu dan cenderung mengerahkan usaha yang lebih besar serta mempertahankannya. Namun jika mereka mendapat persuasi negatif, bahwa mereka tidak mampu mencapai berat badan ideal, mereka akan memiliki penghayatan *self-efficacy* yang

lemah disertai kegagalan akan selalu ada dalam bayangan mereka. Hal inilah yang membuat wanita menjadi mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan atau hambatan.

Physiological and affective states merupakan sumber *self-efficacy* yang berupa pandangan individu mengenai keadaan mental maupun fisiknya sendiri (Bandura, 2002). Wanita yang ingin mencapai berat badan ideal, seringkali mereka memandang bahwa mereka memiliki keterbatasan secara fisik karena kelebihan berat badan mereka. Hal ini dapat menghambat mereka dalam melakukan sesuatu, karena wanita ini cenderung menghindari kegiatan-kegiatan yang membutuhkan ketahanan secara fisik atau mental. Dengan mengubah pandangan mereka terhadap fisik dan mentalnya bahwa keterbatasan yang ada pada diri mereka tidak selalu membatasi kegiatannya, maka wanita ini akan memiliki keyakinan untuk berhasil dan memperkuat *self-efficacy*nya.

Empat sumber *self-efficacy* tersebut akan diolah secara kognitif sehingga akan membentuk *self-efficacy belief*. *Self-efficacy belief* akan mempengaruhi empat proses utama dalam diri manusia yang terdiri dari proses kognitif, proses motivasional, proses afektif dan proses seleksi. Interaksi yang dihasilkan antara keempat proses ini akan mempengaruhi tingkah laku individu dalam membuat pilihan yang akan dibuatnya dalam usahanya mencapai berat badan ideal, usaha yang dikeluarkannya dan berapa lama wanita ini akan bertahan jika dihadapkan pada rintangan maupun kegagalan serta penghayatan perasaannya. (Bandura, 2002).

Proses yang pertama adalah proses kognitif. Kebanyakan tindakan manusia pada awalnya diatur dalam pikiran. Melalui proses kognitif, individu dapat membentuk suatu skenario antisipasi mengenai suatu kegiatan atau keterampilan tertentu. Individu yang memiliki penghayatan *self-efficacy* yang kuat akan melihat situasi sebagai kesempatan dan akan memiliki suatu rencana sukses dan membayangkan suatu situasi keberhasilan yang dapat memberikan suatu tuntutan positif dan dukungan dalam usaha pencapaian suatu keterampilan (Bandura, 2002). Seorang wanita yang mengalami keberhasilan menurunkan berat badannya melalui olahraga akan berpikiran bahwa dirinya akan berhasil jika melakukan olahraga tersebut dengan lebih giat. Sedangkan jika seseorang memiliki penghayatan *self-efficacy* rendah, ia akan membayangkan kegagalan dalam melakukan olahraga tersebut dan berpikir bahwa ia tidak akan berhasil mencapai berat badan ideal dengan olahraga.

Proses yang kedua adalah proses motivasional. Motivasi manusia dibentuk secara kognitif. Melalui proses motivasional, individu akan mengarahkan dan mempertahankan tingkah lakunya pada suatu tujuan tertentu karena telah memikirkan hal tersebut dalam kognisi mereka sebelumnya. Untuk mencapai tujuan tersebut, diperlukan motivasi pada diri individu dalam usahanya menjalankan keputusan yang telah dibuatnya. Individu dengan penghayatan *self-efficacy* yang kuat akan berusaha untuk tetap mengarahkan dan mempertahankan perilakunya dalam mencapai tujuan dengan menghadapi setiap rintangan dan hambatan agar ia berhasil mencapai tujuannya. Seorang wanita yang sering mendapat pujian karena berhasil menurunkan berat badannya, akan

menumbuhkan keyakinan pada dirinya bahwa ia akan berhasil dan mampu dalam mencapai tujuannya sehingga menguatkan *self-efficacy* pada dirinya. Namun sebaliknya, jika ia memiliki penghayatan *self-efficacy* yang rendah, ia akan merasa kurang mampu dan tidak dapat mengerahkan usahanya secara maksimal. Ia akan mudah menyerah dan tidak berusaha menghadapi rintangan tersebut, dan mungkin pada akhirnya akan mengalami kegagalan (Bandura, 2002).

Proses selanjutnya adalah proses afektif. Proses afektif adalah proses dimana individu meregulasikan keadaan emosionalnya dan mengungkapkan alasan dari reaksi emosionalnya. Melalui proses afektif, seseorang akan melakukan penghayatan terhadap apa yang terdapat pada lingkungannya, termasuk hal-hal yang dapat menimbulkan depresi dan stress, yang biasa disebut sebagai stressor, misalnya diolok-olok oleh keluarga atau teman. *Self-efficacy* individu berhubungan dengan pengendalian stressor, yang berarti mampu atau tidak ia mengendalikan stressor agar dirinya tidak mengalami gangguan emosional yang naik-turun (Bandura, 2002). Individu yang memiliki penghayatan *self-efficacy* yang kuat akan yakin bahwa dirinya mampu mengendalikan ancaman pada dirinya dan tidak mengalami gejala emosi yang mengganggu, sedangkan yang memiliki penghayatan *self-efficacy* rendah akan dengan mudah merasa stress dan depresi dalam menghadapi ancaman ini.

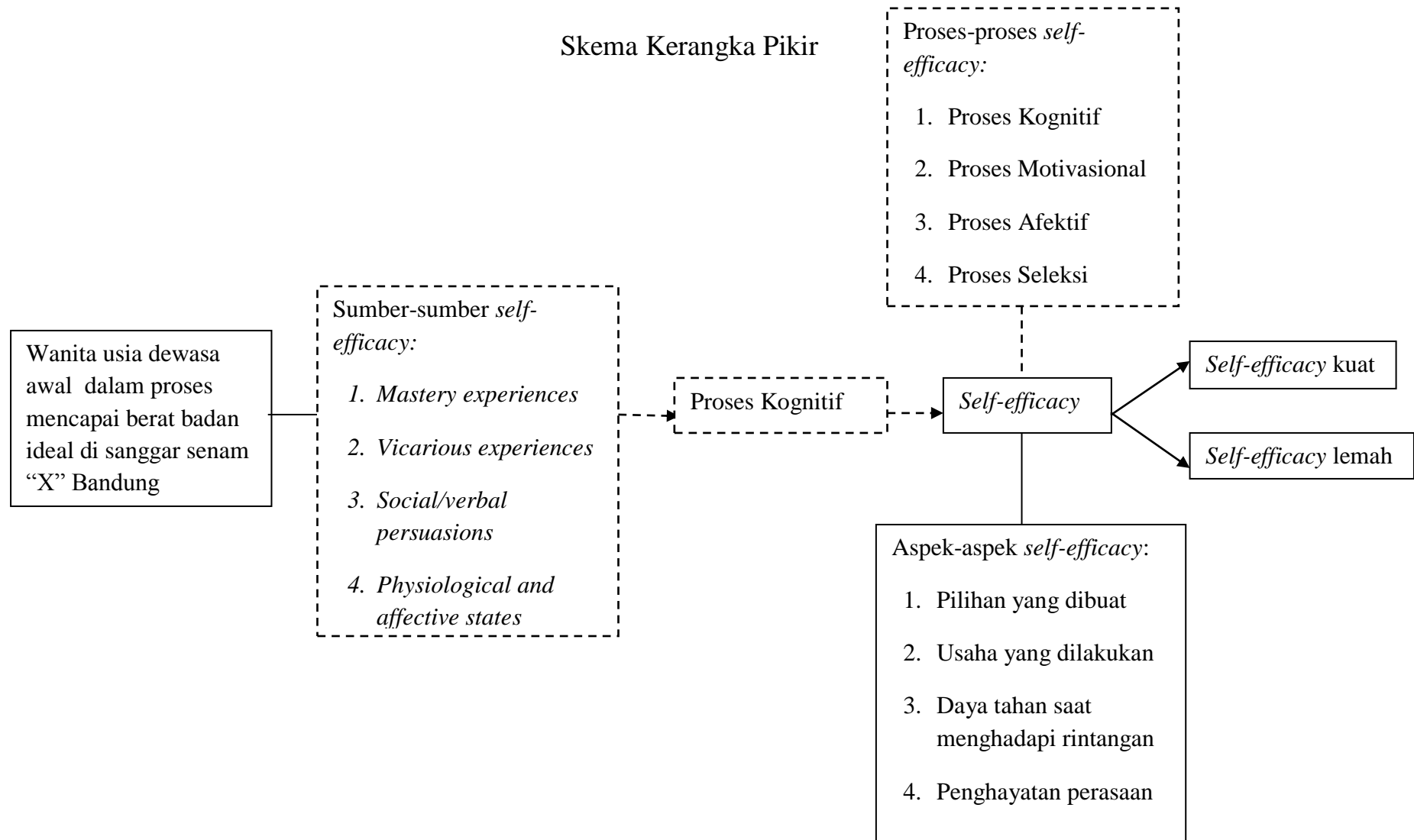
Proses berikutnya adalah proses seleksi. Keyakinan individu mengenai *self-efficacy* yang dimilikinya dapat mempengaruhi tipe dari aktifitas dan lingkungan yang mereka pilih. Setelah melalui pertimbangan dan seleksi, individu cenderung lebih memilih aktivitas dan situasi dimana mereka akan yakin bahwa

peluang mereka akan berhasil lebih besar dan cenderung menghindari situasi yang memiliki peluang kecil untuk berhasil. Wanita yang memiliki penghayatan *self-efficacy* kuat, akan memandang aktivitas yang menantang sebagai sesuatu yang dapat mereka lakukan. Misalnya, seorang wanita yang merasa dengan melakukan olahraga dengan teratur, merasa tubuhnya lebih segar dan dapat menurunkan berat badannya, maka ia akan lebih teratur lagi dalam berolahraga agar mencapai tujuannya. Sebaliknya, jika wanita tersebut memiliki penghayatan *self-efficacy* rendah, ia tidak mau berolahraga karena membuatnya lelah.

Interaksi dari keempat proses tersebut akan mempengaruhi perilaku yang ditampilkan individu (Bandura,2002). Pada wanita yang sedang berusaha mencapai berat badan ideal, perilaku yang muncul akan berupa pilihan berupa tindakan apa yang ia lakukan demi mencapai tergetnya, berapa lama ia bertahan dalam kondisinya yang *overweight* dan dihadapkan pada kegagalan, dan penghayatan perasaannya dihadapkan pada permasalahannya. Tingkah laku tersebut akan menggambarkan kuat atau lemahnya *self-efficacy* yang dimiliki oleh wanita usia dewasa awal yang mengalami *overweight* dalam mencapai berat badan ideal di Sanggar Senam “X” Bandung.

Untuk lebih jelasnya mengenai bagaimana *self-efficacy* wanita usia dewasa awal yang mengalami *overweight* dalam mencapai berat badan ideal di sanggae senam “X” Bandung, dapat digambarkan pada skema kerangka pemikiran sebagai berikut:

Skema Kerangka Pikir



1.6 Asumsi Penelitian

- *Self-efficacy* pada wanita yang mengalami *overweight* berbeda-beda karena dipengaruhi oleh *mastery experiences*, *vicarious experiences*, *social/verbal persuasions*, *physiological and affective states*.
- Empat sumber pembentuk *self-efficacy* tersebut akan diolah secara kognitif sehingga akan terbentuk *self-efficacy belief*. Setelah terbentuk, *self-efficacy belief* pada wanita yang mengalami *overweight* akan mengaktifkan empat proses utama yaitu proses kognitif, proses motivasional, proses afektif dan proses seleksi.
- *Self-efficacy* pada setiap wanita yang mengalami *overweight* dapat berbeda-beda dan mempengaruhi pilihan yang dibuat, usaha yang dikeluarkannya, berapa lama wanita tersebut dapat bertahan dan bagaimana penghayatan perasaannya.