

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Kepedulian terhadap bentuk tubuh bukan hanya dialami oleh wanita, saat ini laki-laki juga mulai memperhatikan bentuk tubuhnya. Survei skala besar yang dilakukan oleh Goldfield, Blouin, dan Woodside (2006) menunjukkan ketidakpuasan laki-laki terhadap bentuk tubuhnya meningkat secara dramatis dalam 3 dekade terakhir, yaitu dari 15% menjadi 43%. Tingginya ketidakpuasan tubuh tersebut memberikan masalah-masalah terhadap citra tubuh sebagai pendorong yang mendasari terjadinya *eating disorder*, *compensatory bulimic behaviors*, *full-blown eating disorder*, dan penggunaan AAS (*Anabolic Androgenic Steroid*).

Survei tersebut sejalan dengan survei yang dirilis oleh [www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au). Pada survey ini ditemukan bahwa dalam 25 tahun terakhir ketidakpuasan tubuh pada pria telah meningkat presentasenya sebanyak 3 kali lipat dari 15% menjadi 45%. Presentase dari 45% tersebut terdapat sekitar 13% pria terdapat anoreksia, 8% laki-laki meminum pencahar setelah makan, dan diperkirakan 7% dari laki-laki menggunakan obat pencahar (termasuk *steroid*) untuk membantu mencapai tubuh ideal. Pada studi yang dilakukan di Amerika yang melibatkan 1.000 partisipan pria ditemukan bahwa lebih dari 50% pria merasakan

ketidakbahagiaan terhadap bentuk tubuh mereka dan 40% pria mengakui ingin melakukan *chest implants* atau operasi penambahan otot dibagian dada, sehingga mereka mendapatkan otot-otot dada (*pectoral*) yang sempurna (Cassilass dalam Nugraha, 2010). Fenomena-fenomena ini menjadi beberapa alasan bagi seseorang untuk melakukan aktifitas-aktifitas yang dapat memenuhi ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tilka (dalam Sinar Harapan, 2007) pada 285 mahasiswa di Universitas Ohio menunjukkan bahwa kebanyakan mahasiswa terpicu untuk memelihara otot karena dorongan media, teman, dan keluarga mereka. Menurut Ayana (dalam Fausiek, 2013) tubuh pria yang ideal adalah tubuh atletis dengan kriteria seperti tidak memiliki lemak berlebih, otot yang kering, massa otot yang besar dan guratan otot yang tajam.

Adanya fenomena ketidakpuasan tubuh pada pria dan definisi bentuk tubuh pria ideal tersebut, memacu para pria untuk memperbaiki bentuk tubuhnya agar semakin dekat dengan bentuk tubuh ideal. Salah satu usaha memperbaiki bentuk tubuh yang saat ini sedang diminati adalah *bodybuilding*. Seperti yang dilansir oleh Alvin Ali (2010) seorang olahragawan dan *bodybuilder* bahwa tidak ada cara lain dan metode yang tepat untuk membentuk tubuh selain *weight training* atau *bodybuilding* ([www.duniafitness.com](http://www.duniafitness.com)). Seseorang yang melakukan latihan *bodybuilding* tentunya harus didukung juga tersedianya sarana dan prasarana yang menunjang. Pusat kebugaran biasanya tersebar di kota-kota besar untuk memenuhi kebutuhan olah raga masyarakat urban.

Jakarta merupakan salah satu kota yang memiliki indikasi adanya peningkatan kesadaran terhadap bentuk tubuh pada masyarakat. Pusat kebugaran sangat marak dan dapat ditemukan di tempat hunian seperti apartemen, atau pusat-pusat perbelanjaan hingga lembaga pendidikan. Selain itu, berbagai kontes yang memperlombakan keindahan bentuk tubuh pria pun bermunculan. Sebut saja *L-MEN of The Year*, IBC (*Indonesian Body Contest*), dan UBC (*Ultimate Body Contest*). Peminat kontes bentuk tubuh ini pun cukup banyak. Peserta dalam ajang *Indonesian Body Contest* mencapai angka 312 pada tahun 2013 ([www.duniafitness.com](http://www.duniafitness.com)) dan mencapai 1.800 peserta dalam ajang *Ultimate Body Contest* pada tahun 2014 yang diselenggarakan di Jakarta ([www.ultimatebodycontest.com](http://www.ultimatebodycontest.com)).

Menurut Rai (2006) *bodybuilding* adalah kombinasi dari berbagai aktifitas. Aktifitas itu antara lain latihan beban, *cardio vascular exercise*, pengaturan makan yang bergizi, serta pengaturan istirahat yang cukup. Menurut Rai (2006) *bodybuilding* diperuntukan bagi siapa saja, tidak hanya laki-laki tetapi juga bagi wanita dari semua usia serta memiliki kondisi fisik yang cukup prima. Tujuan dari *bodybuilding* adalah untuk mempertahankan massa otot dengan bentuk yang simetris, tampak otot dan terdefinisi ([www.duniafitness.com](http://www.duniafitness.com)).

*Bodybuilder* adalah orang yang melakukan pengembangan otot dan latihan fisik. Menurut Goldfield, Blouin, dan Woodside (2006), *bodybuilder* dibagi menjadi 2, yaitu *Compete Male BodyBuilder (CMBB)* dan *Recreational Male BodyBuilder (RMBB)*. *Compete male bodybuilder* adalah orang yang melakukan latihan *bodybuilding* dengan tujuan mengikuti kompetisi atau telah mengikuti kompetisi

selama 12 bulan terakhir. Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada seorang *bodybuilder* mengenai intensitas latihan yang mereka lakukan yaitu minimal 4 kali dalam seminggu. Sedangkan *Recreational Male Bodybuilder* didefinisikan sebagai orang yang mengikuti latihan berat kurang lebih 2 kali seminggu selama 7 bulan atau lebih, tidak pernah mengikuti kompetisi dalam kompetisi pembentukan tubuh dan tidak ada rencana dalam 12 bulan kedepan. Kedua jenis *bodybuilder* dibedakan berdasarkan tujuan mengikuti *bodybuilding* (ikut atau tidak ikut kompetisi) dan frekuensi latihan yang mereka lakukan dalam seminggu.

Seseorang yang melakukan aktivitas pembentukan tubuh tentunya memiliki sebuah motivasi (daya pendorong) dalam diri sehingga orang tersebut dapat secara konsisten melakukan *bodybuilding*. Motivasi inilah yang menentukan apakah seseorang yang melakukan *bodybuilding* dapat melakukan jadwal latihan secara teratur dan mencapai tujuannya dalam pembentukan tubuh. Motivasi itu sendiri dibagi menjadi dua yaitu ekstrinsik dan intrinsik. Di dalam motivasi intrinsik ini terdapat determinasi diri yaitu motivasi intrinsik yang secara khusus menekankan aspek psikologis dasar yaitu *autonomy*, *relatedness* dan *competence* yang dimiliki oleh setiap individu.

Kelompok *CMBB* memiliki tujuan dan arah yang jelas terhadap aktivitas *bodybuilding* yang dilakukannya. *CMBB* menjadikan *bodybuilding* sebagai media untuk bersaing atau berkompetisi keindahan tubuh dengan orang lain. *CMBB* memiliki tujuan untuk sedapat mungkin menang dalam kompetisi *bodybuilding* yang diikuti. Tujuan ini menyebabkan *CMBB* harus melakukan *bodybuilding* lebih sering

dan dengan target yang lebih jelas dibandingkan *RMBB*. Hal ini sangat berbeda dengan *RMBB* dimana mereka melakukan *bodybuilding* hanya tujuan rekreasional sehingga tidak memiliki target yang jelas dalam aktivitas *bodybuilding* yang mereka lakukan. Adanya tujuan merupakan faktor penting yang menentukan tingkat determinasi diri seseorang (Deci dan Vansteenkiste, 2004). Faktor tersebut memiliki pengertian bahwa ada kemungkinan determinasi diri pada kedua kelompok akan berbeda.

Dalam perspektif Islam, olahraga sangat dianjurkan bagi seluruh umat muslim, tujuannya agar tubuh menjadi bugar dan kuat. Hal tersebut diperlukan karena agama Islam memiliki ibadah-ibadah yang memerlukan kondisi jasmani dan rohani yang kuat, seperti shalat, puasa, haji, dan masih banyak perintah-perintah Allah SWT yang lainnya. Oleh karena itu, Allah SWT merahmati, memberkahi dan meridhai hamba-hambanya yang kuat dengan tujuan untuk melaksanakan perintah dan menjauhi laranganNya. Kuat yang dimaksud oleh Allah SWT bukanlah semata-mata karena kuat fisik melainkan juga harus kuat imannya. Berikut potongan Al-Qur'an mengenai uraian diatas.

قَالَتْ إِحْدَى هُنَمَّا يَأْتِي أَسْتَجْرِهُ إِنَّهُ خَيْرٌ مِّنْ أَسْتَجْرَتِ الْقَوَىٰ  
الْأَمِينُ ٢٦

Artinya: "Karena sesungguhnya orang yang paling baik yang kamu ambil untuk bekerja (pada kita) ialah orang yang kuat fisiknya lagi dapat dipercaya." (Al-Qashash: 26)

Rasulullah SAW menyukai olahraga karena olahraga diyakini mampu meningkatkan kekuatan secara fisik. Berikut potongan hadist (**H.R Muslim**):

Rasulullah SAW bersabda: *“Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih Allah cintai daripada mukmin yang lemah. Dan pada masing-masingnya terdapat kebaikan. Bersemangatlah terhadap perkara-perkara yang bermanfaat bagimu, dan mohonlah pertolongan kepada Allah, dan janganlah engkau bersikap lemah.”* (www.media-islam.or.id).

Kekuatan yang dimaksud dalam Al-Qur'an dan hadits tersebut adalah kekuatan iman dan jasmani (jika bermanfaat untuk iman), sebagaimana perkara yang bermanfaat bagi kita adalah perkara yang bermanfaat untuk urusan dunia kita serta akhirat kita. Karena mukmin yang kuat jasmaninya akan lebih kuat dan lebih bersemangat di dalam menunaikan ibadah badaniyah seperti shalat, puasa, haji, jihad, dan yang selainnya. Oleh karena itu olahraga merupakan kegiatan yang sangat dianjurkan oleh Agama Islam karena banyak kebaikan atau manfaat yang dapat untuk individu itu sendiri ataupun untuk agamanya.

Aktivitas *bodybuilding* merupakan salah satu olahraga yang memberikan banyak manfaat. Agama Islam pun memandang olahraga sebagai aktivitas yang dianjurkan untuk seluruh umat muslim. Akan tetapi aktivitas *bodybuilding* menurut perspektif Islam menekankan pada syariah-syariah islam, diantaranya memakai pakaian yang sesuai dengan ajaran Agama Islam seperti menutup aurat, ruang aktivitas *bodybuilding* dipisah antara pria dan wanita, tidak memamerkan bentuk anggota tubuh yang sudah ideal secara berlebihan.

Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ryan, Patrick, Deci dan Williams (2008) terdapat hubungan antara determinasi diri dengan aktivitas fisik. Apabila aktivitas *bodybuilding* dikaitkan dengan pemenuhan psikologis dasar yang terdapat pada determinasi diri seperti *autonomy*, *relatedness* dan *competence* maka hasilnya aktivitas *bodybuilding* yang dilakukan akan terpelihara sepanjang waktu. Berdasarkan latar belakang ini peneliti merasa tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai perbedaan determinasi diri pada *Compete Male Bodybuilder* dan *Recreational Male Bodybuilder* di Jakarta. Melalui penelitian ini peneliti berharap dapat memberikan sumbangsih ilmu pengetahuan mengenai kelompok subjek yang masih sangat jarang diteliti di Indonesia yaitu *bodybuilder*.

## 1.2 Rumusan Masalah

Determinasi diri merupakan variabel multidimensional sehingga perumusan masalah yang dikembangkan berdasarkan dimensi variabel tersebut, yaitu:

1. Apakah terdapat perbedaan determinasi diri dimensi *autonomy* pada *CMBB* dan *RMBB* di Jakarta?
2. Apakah terdapat perbedaan determinasi diri dimensi *competence* pada *CMBB* dan *RMBB* di Jakarta?
3. Apakah terdapat perbedaan determinasi diri dimensi *relatedness* pada *CMBB* dan *RMBB* di Jakarta?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan determinasi diri antara *compete male bodybuilder* dan *recreational male bodybuilder* di Jakarta.

## 1.4 Manfaat Penelitian

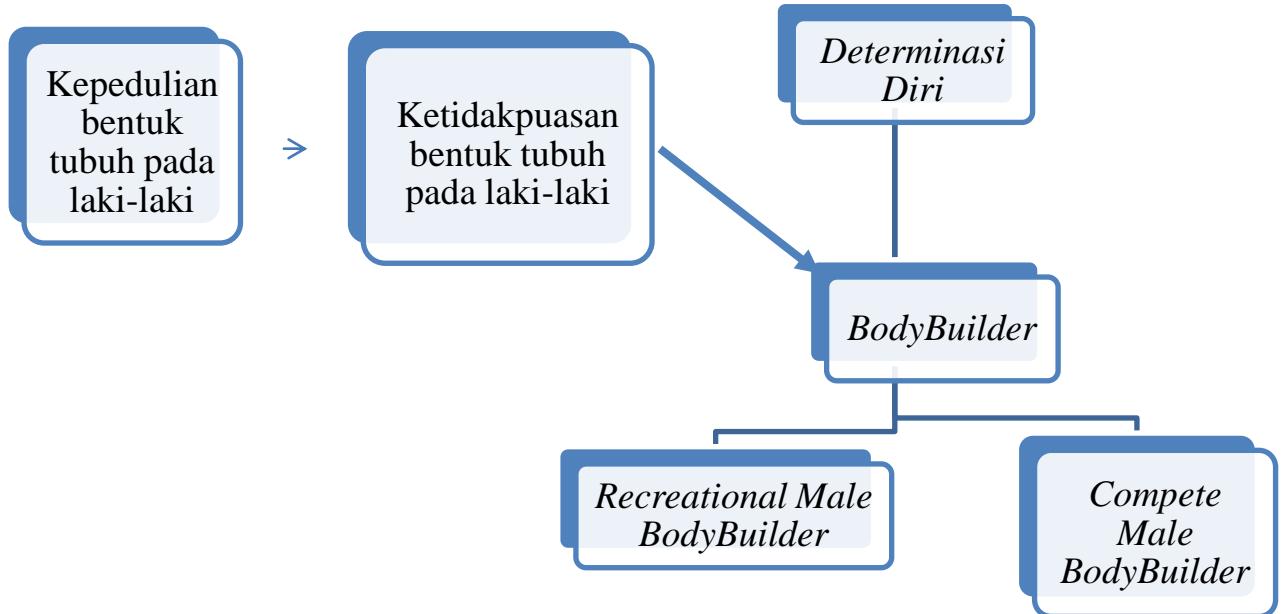
### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Memberikan sumbangsih pengetahuan, ide, dan saran yang ilmiah bagi perkembangan psikologi, terutama dalam masalah kesehatan, latihan fisik dan kaitannya dengan psikologi dalam perbedaan determinasi diri antara *compete male bodybuilder* dan *reational male bodybuilder* di Jakarta serta tinjauannya dalam Agama Islam.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Sebagai sumber informasi ilmiah mengenai promosi kesehatan terhadap determinasi diri terkait dengan aktivitas fisik yaitu *bodybuilding*.

## 1.5 Kerangka Berpikir



Keterangan:

Survei skala besar menurut Goldfield, Blouin, dan Woodside (2006) menunjukkan bahwa ketidakpuasan laki-laki terhadap bentuk tubuhnya meningkat secara dramatis dalam 3 dekade terakhir dari 15% menjadi 43%. Tingginya ketidakpuasan tubuh tersebut memberikan masalah-masalah terhadap citra tubuh sebagai pendorong yang mendasari terjadinya *eating disorder*, *compensatory bulimic behaviors*, *full-blown eating disorder*, dan penggunaan AAS (*Anabolic Androgenic Steroid*). Salah satu kota dengan indikasi adanya ketidakpuasan laki-laki terhadap bentuk tubuh adalah Jakarta. Adanya ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang

dialami oleh laki-laki mengakibatkan maraknya tempat-tempat *fitness* di Jakarta. Menurut Goldfield, Blouin, dan Woodside (2006) menjelaskan bahwa *Compete Male BodyBuilder* adalah orang yang melakukan *bodybuilding* dengan tujuan mengikuti kompetisi atau telah mengikuti kompetisi selama 12 bulan terakhir, berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada seorang *bodybuilder* mengenai intensitas latihan yang mereka lakukan yaitu minimal 4 kali dalam seminggu. Sedangkan *Recreational Male BodyBuilder* didefinisikan sebagai orang yang mengikuti latihan berat kurang lebih 2 kali seminggu selama 7 bulan atau lebih, tidak pernah mengikuti kompetisi dalam kompetisi pembentukan tubuh dan tidak ada rencana dalam 12 bulan kedepan. Dengan demikian perbedaan karakteristik dari dua subjek tersebut diduga memiliki kecenderungan determinasi diri yang berbeda pula.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai perbedaan determinasi diri yang signifikan antara *recreational male bodybuilder* dan *competemale bodybuilder*. Berdasarkan penelitian sebelumnya terdapat hubungan teori determinasi diri terhadap perilaku sehat yang konsisten dan pola yang menarik dari hasil penelitian. Ketika seseorang memenuhi kebutuhan psikologis mereka yaitu *autonomy*, *competence* dan *relatedness* kemudian dikaitkan dalam aktivitas kesehatan, hasilnya mereka mengalami keterlibatan yang lebih dan di dasari oleh kemauan dari dalam diri sehingga dalam perawatan dan pemeliharaan perilaku kesehatan akan terjaga sepanjang waktu (Ryan, Patrick, Deci dan Williams, 2008).