

HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA ANGGOTA *CHEERLEADER* *ICA* YOGYAKARTA

Kiara Candra Puspita¹, Endang Sri Indrawati¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

kiara.aryatmoko@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini menyelidiki hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada anggota *cheerleader* di Daerah Istimewa Yogyakarta. Citra tubuh didefinisikan sebagai persepsi individu terhadap penampilan fisik mereka, sementara kepercayaan diri mengacu pada keyakinan individu terhadap kemampuan dan nilai diri mereka. Konteks *cheerleading* sangat penting karena olahraga ini menuntut performa fisik yang menarik serta interaksi di depan publik. Studi kuantitatif ini melibatkan 119 anggota *Indonesian Cheerleading Association (ICA)* yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan Skala Citra Tubuh (38 aitem) dan Skala Kepercayaan Diri (35 aitem), yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi Spearman's rho. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara citra tubuh dan kepercayaan diri ($r = 0,848$; $p < 0,001$), yang mengindikasikan bahwa peningkatan citra tubuh berkorelasi dengan peningkatan kepercayaan diri. Mayoritas anggota *cheerleader* menunjukkan citra tubuh dan kepercayaan diri yang tinggi. Penelitian ini menekankan pentingnya pengembangan citra tubuh positif dalam meningkatkan kepercayaan diri, sehingga dapat berkontribusi pada kesejahteraan psikologis atlet.

Kata kunci: Citra Tubuh; Kepercayaan Diri; Wanita *Cheerleader*.

RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE AND SELF-CONFIDENCE AMONG MEMBERS OF THE ICA YOGYAKARTA CHEERLEADING TEAM

Kiara Candra Puspita¹, Endang Sri Indrawati¹

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University
Road Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

kiara.aryatmoko@gmail.com

ABSTRACT

This study investigated the relationship between body image and self-confidence among cheerleader members in the Special Region of Yogyakarta. Body image is defined as an individual's perception of their physical appearance, while self-confidence refers to an individual's belief in their abilities and self-worth. The cheerleading context is particularly significant as this sport demands attractive physical performance and public interaction. This quantitative study involved 119 members of the Indonesian Cheerleading Association (ICA) selected through purposive sampling. Data were collected using the Body Image Scale (38 items; $\alpha = 0.932$) and Self-Confidence Scale (35 items; $\alpha = 0.930$), both of which were validated and tested for reliability. Data analysis was conducted using Spearman's rho correlation. The results showed a significant positive relationship between body image and self-confidence ($r = 0.848$; $p < 0.001$), indicating that increased body image correlates with increased self-confidence. The majority of cheerleader members demonstrated high body image (70.59%) and high self-confidence (61.34%). This study emphasizes the importance of developing positive body image in enhancing self-confidence, thereby contributing to the psychological well-being of female cheerleading athletes.

Keywords: Body Image; Self-Confidence; Female Cheerleaders; Aesthetic Athletes.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Organisasi merupakan entitas sosial yang dibentuk oleh perkumpulan individu yang bekerja sama dalam rangka sampai suatu tujuan tertentu (Daft dkk., 2016). menjelaskan bahwa organisasi memiliki empat karakteristik utama, yaitu organisasi merupakan entitas sosial, artinya memuat orang-orang yang berinteraksi dan saling bergantung, organisasi berorientasi pada tujuan yang ingin dicapai secara kolektif, organisasi berfungsi sebagai sistem aktivitas yang struktural serta terkoordinir agar setiap peran, tugas, dan proses berjalan efektif, organisasi selalu terhubung dengan lingkungan eksternal yang memengaruhi dan dipengaruhi oleh kegiatan organisasi.

Berorganisasi membawa banyak manfaat bagi anggotanya, seperti menambah pengetahuan dan wawasan, menumbuhkan semangat untuk bekerja sama, meningkatkan kemampuan berbicara di depan umum, melatih kepemimpinan, mengajarkan manajemen waktu, serta mendukung perkembangan emosional individu (Putra, 2018) . Selain itu, Individu yang terlibat aktif dalam organisasi cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi, seperti keberanian untuk bersinggungan dengan lingkungan yang baru, keberanian untuk mengungkapkan pendapat, bertanggung jawab atas tugas yang diberikan, serta menerima kelebihan dan keterbatasan dari diri maupun individu lain (Go'o dkk., 2023).

Menurut Deng dkk (2022) salah satu bentuk organisasi yang dapat mengasah kepercayaan diri adalah *Cheerleading*. *Cheerleading* tidak hanya efektif dalam meningkatkan kualitas fisik tetapi juga memberikan dampak yang nyata terhadap kualitas psikologis individu. Menurut Smith dkk., (2022), *cheerleading* bukan hanya olahraga yang menuntut keterampilan fisik seperti kelincahan, kekuatan, dan koordinasi, tetapi juga sangat erat kaitannya dengan penampilan visual.

Dalam kompetisi *cheerleading*, penilaian dilakukan oleh juri yang didasarkan pada estetika dan performa (Synytsya dkk, 2024), sehingga atlet ditugaskan tidak hanya untuk menguasai teknik *cheerleading*, tetapi turut mampu menampilkan penampilan yang dinamis dan menarik. *Cheerleading* dinilai dan dievaluasi oleh panel juri berdasarkan teknik, kreativitas, serta keselarasan gerakan dalam choreographed routine yang terbagi menjadi dua jenis kategori, yaitu *all-girl* (semua pemain wanita) dan *co-ed* (kombinasi pemain wanita dan pria). Sebuah tim *cheerleading* memiliki berbagai posisi, dan tiga posisi penting di antaranya adalah posisi *flyer*, *side base*, dan *back base*. Posisi *flyer* umumnya menjadi pusat perhatian karena atlet yang berada dalam posisi ini akan dilempar ke udara dan melakukan atraksi akrobatik.

Cheerleading memiliki berbagai macam kategori di dalamnya, salah satunya adalah *All Star Cheerleading*. *All Star Cheerleading* adalah kategori yang melibatkan atlet muda dengan usia minimal empat belas tahun yang menunjukkan keterampilan mereka dalam *choreographed routine* yang menggabungkan elemen tarian, *power tumbling*, dan *stunting*, dengan durasi maksimal dua setengah menit."

Penelitian Deng (2024) menunjukkan bahwa *cheerleading* tidak hanya memberikan dampak positif pada kesehatan fisik para peserta, seperti peningkatan kebugaran dan kesehatan kardiovaskular, tetapi juga membawa manfaat psikologis yang signifikan, termasuk meningkatkan kepercayaan diri, meningkatkan efikasi diri, dan membaiknya kondisi mental. Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa *cheerleading*, sebagai olahraga beregu, sangat membantu dalam meningkatkan keterampilan sosial dan semangat kerja sama tim para pesertanya.

Idealnya, individu yang aktif dalam organisasi *cheerleading* diharapkan mempunyai tingkat kepercayaan diri yang tinggi karena keterlibatan individu dalam kerjasama tim dan performa di hadapan publik, di mana *cheerleading* sebagai olahraga berbasis tim menciptakan atmosfer dukungan dan kerja sama yang dapat meningkatkan efikasi diri serta kepercayaan diri atlet (Deng dkk, 2022). Namun, pada kenyataannya masih ditemukan anggota yang mengalami keraguan terhadap diri sendiri serta tekanan terhadap penampilan fisik. Penelitian oleh Wleklík et al. (2022) menemukan bahwa 34,4% *cheerleader* menunjukkan risiko *eating disorder*, dengan *body image dissatisfaction* yang signifikan terutama ketika mengenakan *midriff uniform*, mengindikasikan adanya tekanan konstan untuk mempertahankan citra fisik tertentu yang dapat menyebabkan masalah dengan *self-esteem* dan *body image* pada atlet *cheerleading*.

Keraguan terhadap diri sendiri pada anggota *cheerleading* terjadi karena kombinasi kompleks antara faktor eksternal dan internal yang saling mempengaruhi. Dari sisi internal, standar citra tubuh ideal menjadi landasan utama keraguan tersebut. Dalam *cheerleading* terdapat tekanan untuk tetap kurus dan

memenuhi standar estetika tertentu (Smith dkk., 2022). *Cheerleader* mengalami tekanan spesifik berdasarkan posisi dalam tim, di mana *flyer* (atlet yang dilempar ke udara) merasa harus mempertahankan berat badan ringan agar tidak kehilangan posisinya, serta tekanan dari tipe seragam yang dikenakan, terutama seragam *midriff* yang terbuka di bagian perut menyumbang kontribusi terbesar pada ketidakpuasan citra tubuh (Torres-McGehee dkk., 2012).

Dari sisi eksternal, lingkungan memainkan peran signifikan dalam membentuk keraguan tersebut. Pelatih juga diidentifikasi sebagai pengaruh paling menonjol di tingkat interpersonal, di mana pesan negatif dari pelatih dapat menumbuhkan self-talk negatif, kurangnya motivasi, bahkan gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Selain itu, pengaruh teman sebaya dan rekan setim menciptakan tekanan tambahan karena *cheerleader* merasa bahwa orang-orang di sekitarnya menginginkan mereka memiliki tubuh lebih kecil dari kondisi aktual mereka (Smith dkk., 2022). Dengan kata lain, *cheerleading* merupakan cabang olahraga yang memberi nilai kompetitif, dalam hal ini estetika, terutama pada kelangsingan tubuh dibandingkan olahraga lain. Atlet yang mengikuti olahraga yang sangat menekankan berat badan dan penampilan estetika lebih rentan mengalami ketidakpuasan tubuh (Nemeth dkk., 2020).

Peneliti melakukan penggalan data awal dengan mewawancarai dua atlet wanita yang tergabung dalam organisasi *cheerleading* di Daerah Istimewa Yogyakarta. Subjek yang dipilih adalah individu yang telah mengikuti kegiatan *cheerleading* selama lebih dari satu tahun. Pertanyaan yang diajukan seputar bagaimana persepsi subjek terhadap kegiatan *cheerleading* setelah setahun

mengikuti kegiatan *cheerleading*. Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa kegiatan *cheerleading* memungkinkan individu untuk berinteraksi dan membangun jaringan pertemanan yang luas dan dinamis serta mengajarkan kedisiplinan, dan kemampuan mengatur waktu. Namun, subjek juga mengalami penurunan kepercayaan diri akibat tekanan dari standar ganda antara tuntutan dunia *cheerleading* dan harapan lingkungan sosial yang membuat mereka merasa sulit memenuhi kedua ekspektasi tersebut. Perbedaan standar ini memicu kecemasan, konflik internal, dan ketidakpuasan diri, sehingga berdampak negatif pada kesejahteraan emosional dan menurunkan kepercayaan diri mereka.

Fenomena ini didukung oleh artikel yang dilansir dari website *Parent.com* (West-Rosenthal, 2024, Juli 19), yang menyoroti bagaimana media menggambarkan *cheerleader* sebagai simbol kesempurnaan secara fisik dan performa. Tuntutan untuk selalu tampil sempurna memberikan tekanan mental yang berdampak langsung pada kepercayaan diri *cheerleader*, hal ini memunculkan potensi turunnya kepercayaan diri yang menumbuhkan perasaan tidak cukup baik.

Olahraga *cheerleading* mulai marak di Indonesia sedari tahun 2000-an, dengan Asosiasi Pemandu Sorak Indonesia (APSI) atau *Indonesian Cheerleading Association (ICA)* didirikan pada 6 Desember 2007 di Bandung dan memperoleh legitimasi resmi pada 6 Desember 2008. ICA kemudian menjadi anggota Komite Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia (KORMI) pada tahun 2008 serta memperoleh status sebagai anggota resmi *International Cheer Union (ICU)* pada tahun 2009. Daerah Istimewa Yogyakarta sebagai kota pelajar dengan budaya dan nilai sosial tradisional memiliki berbagai fasilitas olahraga dan komunitas latihan

yang mendukung pengembangan atlet *cheerleading*, termasuk pusat latihan seni gerak dan organisasi *cheerleading* yang aktif membina atlet dalam kategori *stunting*, *tumbling*, dan *cheerleading*.

Pemerintah Kota Yogyakarta bersama KORMI menunjukkan komitmen kuat dalam pembinaan atlet *cheerleader*, terlihat dari prestasi Yogyakarta yang berhasil memasuki peringkat tiga besar di *Bali International Cheerleading Open (BICO)* tahun 2023 dan 2024. Meskipun perkembangan *cheerleading* di DIY belum pesat dan potensi atlet belum optimal, terutama karena penurunan performa saat pertandingan, komunitas *cheerleading* Yogyakarta tetap berkontribusi mengharumkan nama daerah melalui partisipasi aktif di berbagai ajang nasional dan internasional.

Menurut Maulidya dan Jannah (2021), kemampuan fisik serta penguasaan teknik tidak selalu menjamin seorang atlet dapat mencapai prestasi yang diharapkan. Faktor psikologis memiliki peran penting dalam membantu atlet menghadapi berbagai tekanan yang muncul selama pertandingan. Ketangguhan mental menjadi aspek yang perlu dikembangkan agar atlet mampu meraih keberhasilan dalam kompetisi. Hal ini sama dengan Wilson dkk., (2019) yang menegaskan ketahanan mental merupakan elemen penting dalam mencapai keberhasilan dalam pertandingan. Prawitama dan Aulia (2020) juga menambahkan bahwa kepercayaan diri yang tinggi adalah kunci krusial untuk performa optimal atlet. Sementara itu, Nicholls dkk., (2009) menjelaskan bahwa ketangguhan mental terbentuk dari faktor-faktor perkembangan, termasuk usia dan jam terbang bertanding.

Effendi (2016) menjelaskan bahwa olahraga dan psikologi memiliki keterkaitan yang sangat erat. Psikologi olahraga menjadi bidang yang mengkaji hubungan antara aspek mental dan performa atlet. Psikologi olahraga tidak sekadar menekankan peningkatan performa fisik, tetapi juga pengembangan aspek mental yang mendukung keberhasilan atlet. Dalam hal ini, psikologi olahraga mencakup pemahaman bahwa performa fisik dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis, perkembangan psikis, serta kesehatan dan kesejahteraan individu yang terlibat dalam kegiatan olahraga (Weinberg & Gould, 2015).

Aspek psikologis memiliki peran penting dalam menentukan keberhasilan atlet dalam kompetisi olahraga. Harsono (dalam Arifin dkk., 2023) menyatakan bahwa keberhasilan dalam bertanding ditentukan oleh sekitar 70% aspek mental, sementara 30% sisanya dipengaruhi oleh aspek lain, ketangguhan mental menjadi aspek penting yang harus dimiliki untuk meraih prestasi yang optimal. Upaya untuk memperkuat ketangguhan mental atlet adalah dengan meningkatkan rasa percaya diri mereka, hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan Robazza dkk., (2025) dimana terdapat korelasi positif antara kepercayaan diri dengan ketangguhan mental, kepercayaan diri dan konsep terkait seperti keyakinan diri (*self-belief*) serta efikasi diri (*self-efficacy*) sering kali dianggap sebagai ciri khas dari ketangguhan mental.

Menurut Rakhmat (dalam Triana dkk., 2019), prestasi seorang atlet dipengaruhi oleh kepribadian yang dimilikinya. Kepercayaan diri yaitu keyakinan individu pada dirinya serta bagaimana individu melihat dan memahami dirinya secara keseluruhan berdasarkan konsep diri. Penelitian Triana dkk (2019)

menghasilkan bahwa kepercayaan diri dan kecemasan bertanding berhubungan negati. Artinya, ketika kepercayaan diri atlet bertambah, kecemasan yang dirasakan selama pertandingan akan menurun, Sebaliknya jika kepercayaan diri berkurang, maka kecemasan bertanding akan bertambah.

Penelitian dari Finkenberg dkk., (1992) menunjukkan bahwa atlet *cheerleading* cenderung mengalami kecemasan dalam dua bentuk, yaitu kecemasan somatik dan kognitif. Kedua jenis kecemasan ini saling terkait dan adanya korelasi negatif dengan kepercayaan diri atlet. Artinya, semakin tinggi tingkat kecemasan yang muncul sebelum atau selama kompetisi, semakin rendah keyakinan atlet terhadap kemampuan dirinya. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa *cheerleader* mempunyai tingkat kecemasan somatik yang lebih tinggi dibandingkan populasi normatif, yang tercermin melalui respons fisiologis seperti jantung berdebar, sensasi tegang, dan ketidaknyamanan tubuh. Selain itu, kecemasan kognitif memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap performa dibandingkan kecemasan somatik, terutama pada atlet perempuan, sehingga menunjukkan bahwa aspek psikologis memainkan peran penting dalam kesiapan tampil.

Penelitian lain mengenai kepercayaan diri dengan performa atlet oleh Sin, T.H. (2017) mengemukakan bahwa rasa percaya diri adalah aspek krusial dalam meningkatkan capaian atlet, rasa percaya diri rendah merupakan penyebab individu tidak dapat menangani masalah rumit yang dihadapi. Astriani (dalam Sin, 2017) menyebutkan bahwa kepercayaan diri yakni dasar bagi penampilan puncak (*peak*

performance) atlet pada lingkungan kompetitif. Atlet dengan tingkat kepercayaan diri tinggi cenderung lebih termotivasi dalam mencapai penghargaan yang optimal.

Menurut Weinberg dan Gould (2015), keyakinan diri memberikan enam manfaat penting bagi individu. Manfaat-manfaat tersebut mencakup kemampuan mengatur emosi dengan lebih baik saat menghadapi tekanan, peningkatan fokus dan konsentrasi, kemampuan untuk tetap berorientasi pada target yang ingin dicapai, ketahanan mental yang kuat sehingga tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan, kecenderungan untuk mengeksplorasi berbagai pendekatan guna meraih target, serta sikap tenang dan gigih dalam menunggu momen yang paling tepat untuk bertindak. Keyakinan diri yang sehat adalah kepercayaan yang rasional terhadap kapasitas pribadi, yang dibangun berdasarkan penilaian yang objektif atas kompetensi serta pengalaman yang telah dimiliki seseorang. Lauster (2006) mengemukakan bahwa keyakinan diri yang positif terbentuk melalui beberapa dimensi penting, antara lain: kepercayaan pada kapasitas pribadi dalam menilai dan menangani berbagai situasi yang dihadapi, kemandirian dalam proses pengambilan keputusan tanpa bergantung pada pihak lain, persepsi positif terhadap diri sendiri yang berasal dari evaluasi internal, keberanian dalam menyampaikan pandangan pribadi, serta memiliki karakteristik optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistis dalam menyikapi berbagai kondisi. Perbedaan mendasar antara keyakinan diri yang sehat dengan rasa percaya diri yang berlebihan (*overconfidence*) terletak pada pertimbangan terhadap realitas dan limitasi pribadi. Keyakinan diri yang positif mendorong perkembangan individu secara

berkelanjutan tanpa menimbulkan kerentanan psikologis saat mengalami kegagalan, sebagaimana dijelaskan oleh Stankov dan Lee (2014).

Dalam konteks olahraga, kepercayaan diri positif memungkinkan atlet untuk mempertahankan motivasi intrinsik, menghadapi tantangan dengan resiliensi yang tinggi, dan memiliki orientasi pembelajaran yang adaptif (Vealey & Chase, 2008). Penelitian Mellalieu dkk., (2006) mengindikasikan bahwa atlet dengan kepercayaan diri positif cenderung menginterpretasikan kecemasan pra-kompetisi sebagai hal yang memfasilitasi performa, bukan sebagai ancaman yang menghambat. Lebih lanjut, Wilson dkk., (2002) menemukan bahwa kepercayaan diri positif memiliki kontribusi signifikan terhadap ketangguhan mental atlet, di mana atlet yang memiliki keyakinan realistis terhadap kemampuannya mampu mempertahankan fokus dan performa optimal dalam situasi yang penuh tekanan. Kepercayaan diri positif juga berperan dalam melindungi kesejahteraan psikologis atlet dari dampak negatif evaluasi eksternal. Penelitian Sabiston dkk., (2019) mengungkapkan bahwa atlet dengan kepercayaan diri positif memiliki citra tubuh yang tidak mudah terpengaruh dan lebih stabil oleh kritik atau standar estetika yang tidak realistis. Temuan Crocker dkk., (2006) , sejalan dengan penelitian ini, menunjukkan bahwa kepercayaan diri yang dibangun atas dasar kompetensi dan penguasaan keterampilan, bukan semata-mata penampilan fisik, lebih mampu melindungi atlet dari risiko gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan gangguan makan.

Menurut Hays (dalam Ricketts dkk., 2025) kepercayaan diri olahraga atau keyakinan akan kemampuan untuk berhasil dalam olahraga adalah faktor kunci

yang berkontribusi pada kesuksesan kinerja olahraga, atlet dengan kepercayaan diri olahraga yang tinggi cenderung lebih efektif dalam memobilisasi sumber daya kognitif (seperti pengambilan keputusan) dan perilaku pencapaian (seperti peningkatan usaha) yang diperlukan untuk kesuksesan kinerja olahraga.

Sebaliknya, atlet dengan kepercayaan diri yang rendah lebih berisiko menampilkan performa yang kurang maksimal dalam pertandingan dan lebih mudah menyerah dalam menghadapi tantangan. Kepercayaan diri dalam olahraga yang rendah cenderung mengalami penurunan kinerja olahraga yang signifikan. Dalam penelitian meta analisis yang dilakukan Lochbaum dkk., (2022) mengukur hubungan antara kepercayaan diri dengan kinerja olahraga. Hasil penelitian Lochbaum dkk., (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kepercayaan diri dengan kinerja olahraga, hubungan antara dua variabel tersebut lebih kuat pada olahraga yang bersifat individu dibandingkan dengan olahraga tim.

Dalam olahraga tim, kepercayaan diri terikat pada perilaku rekan tim serta kepercayaan diri dapat berbalik begitu penampilan dimulai. Penelitian Lochbaum dkk., (2022) juga menunjukkan bahwa individu berjenis kelamin laki-laki cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih stabil dari wanita, atlet wanita cenderung lebih terpengaruh oleh faktor sosial dan psikologis, seperti tekanan dari lingkungan atau ekspektasi gender, yang dapat membuat hubungan kepercayaan diri dan kinerja menjadi lebih kompleks. Lebih lanjut, penelitian dari Tiggemann dkk (dalam Alam & Attis, 2024) menyatakan bahwa atlet estetika yang berfokus pada penampilan fisik mereka merasakan dampak psikologis positif, seperti peningkatan rasa percaya diri, merasa puas dengan penampilan fisik dapat memperbaiki kondisi

mental dan emosional atlet yang pada akhirnya mendukung peningkatan performa mereka.

Terdapat berbagai faktor yang berkontribusi dalam pembentukan keyakinan diri pada atlet, dan salah satu faktor penting adalah persepsi terhadap tubuh. Riset yang dilakukan Safitri dan Rizal (2020) mengungkapkan bahwa persepsi tubuh memberikan kontribusi signifikan terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Individu yang memiliki pandangan positif terhadap penampilan fisik dan bentuk tubuhnya cenderung menunjukkan tingkat keyakinan diri yang lebih tinggi.

Studi yang dijalankan oleh Ricketts dkk. (2025) mendemonstrasikan bahwa kepercayaan diri multidimensional pada atlet terbentuk melalui persepsi tubuh yang positif dan adanya dukungan sosial, yang keduanya berkontribusi pada peningkatan performa atletik. Persepsi tubuh yang positif berfungsi sebagai pelindung terhadap efisiensi kognitif dalam kepercayaan diri, sehingga dapat mencegah munculnya gangguan body image yang berpotensi menginterupsi fokus mental, konsentrasi, serta kapasitas pengambilan keputusan yang efektif.

Penelitian yang dilakukan oleh Alam dan Attis (2024) mengungkapkan yakni kepercayaan diri yang kuat diperoleh dari citra tubuh yang positif, meskipun ketika tubuh mereka tidak sesuai dengan standar estetika tradisional, kepercayaan diri ini memungkinkan mereka untuk melihat tubuh mereka dengan cara yang lebih realistis dan menerima segala kekurangan atau perbedaan yang ada. Hal ini membantu menjaga citra tubuh tetap positif meskipun terdapat beberapa faktor eksternal yang menentukan kepercayaan diri. Hal tersebut selaras dengan

penelitian Pop (2017) yang mengatakan dimana kepercayaan diri terikat oleh persepsi akan citra tubuh. De Bruin dkk., (dalam Burgon dkk., 2023) menjelaskan bahwa citra tubuh pada atlet juga bergantung pada situasi atau lingkungan sosial maupun olahraga, hal ini dikenal sebagai *contextual body image*. Beberapa temuan dari penelitian menunjukkan bahwa para atlet umumnya memiliki lebih dari satu persepsi terhadap tubuh mereka yaitu, citra tubuh dalam konteks olahraga dan sosial. Sebagai contoh, atlet wanita rugby mempersepsi bentuk tubuh mereka yang kuat dan berotot secara positif saat bertanding karena mendukung performa atletik mereka (Homan, 2010; Krane dkk., 2004).

Riset Arsani dkk. (2021) juga menemukan korelasi yang bermakna antara gender dan body image, dengan menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat maskulinitas lebih tinggi cenderung menunjukkan persepsi tubuh yang lebih kuat. Artinya, karakter maskulin berkaitan dengan pembentukan citra tubuh yang lebih positif dan solid. Sebaliknya, keterkaitan antara gender dengan tipe cabang olahraga tidak menampilkan signifikansi statistik. Temuan ini mengimplikasikan bahwa pemilihan jenis olahraga—baik yang bersifat lembut, netral, maupun keras—tidak memiliki determinasi langsung terhadap identitas gender individu.

Terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan jenis olahraga, di mana remaja wanita lebih banyak memilih olahraga yang dikategorikan sebagai lembut (*feminine sports*), sedangkan remaja laki-laki cenderung terlibat dalam olahraga yang lebih keras (*masculine sports*) (Alsamih, 2024). Hal ini mencerminkan bahwa meskipun gender sebagai konstruksi psikologis tidak selalu menentukan pilihan olahraga seseorang, norma sosial masih berperan dalam

membentuk preferensi olahraga berdasarkan jenis kelamin. Dalam konteks *cheerleading*, olahraga ini sering dikaitkan dengan karakteristik feminin karena menonjolkan unsur estetika dan tarian. Namun, di dalamnya juga terdapat elemen yang membutuhkan kekuatan dan ketahanan fisik seperti stunting dan tumbling yang lebih dekat dengan karakter maskulin. *Cheerleading* menantang konstruksi gender yang kaku dengan merangkul *cheerleader* laki-laki dan mendiversifikasi komposisi tim, menciptakan lingkungan di mana individu dihargai berdasarkan keterampilan dan kontribusi mereka daripada menyesuaikan diri dengan peran gender yang ditentukan (Priyadharshini & Pressland, 2016). Oleh karena itu, *cheerleading* dapat dianggap sebagai olahraga yang menggabungkan unsur feminin dan maskulin secara bersamaan.

Studi yang dijalankan oleh Nurjanah dan Tama (2023) mengidentifikasi adanya korelasi positif yang signifikan antara persepsi tubuh dengan tingkat keyakinan diri. Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin positif persepsi tubuh yang dimiliki perempuan, maka semakin tinggi pula level kepercayaan diri yang mereka miliki. Namun demikian, inkonsistensi temuan muncul dalam riset yang dilaksanakan oleh Hakkan Kasali (2024), yang memperlihatkan hasil kontras. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan atau hubungannya sangat lemah antara tingkat kepuasan terhadap body image dengan kepercayaan diri. Dengan demikian, hasil riset Hakkan Kasali (2024) mengindikasikan bahwa kepuasan terhadap citra tubuh tidak memberikan pengaruh langsung terhadap tingkat keyakinan diri seseorang.

Penelitian ini secara khusus mengkaji anggota wanita *cheerleading* di Daerah Istimewa Yogyakarta, berbeda dengan penelitian terdahulu yang cenderung meneliti hubungan citra tubuh dan kepercayaan diri pada populasi umum. Kekhususan penelitian terletak pada integrasi perspektif psikologi sosial dan psikologi olahraga, Pemilihan lokasi di Yogyakarta, yang memiliki karakteristik khas sebagai kota pelajar dengan nilai sosial tradisional yang masih kuat, memberikan konteks lokal yang belum banyak dieksplorasi dalam literatur sebelumnya. Fokus pada subjek wanita *cheerleader* menjadi relevan mengingat *cheerleading* merupakan olahraga yang menuntut performa atletik sekaligus memenuhi standar estetika tertentu, sehingga menempatkan atlet pada posisi dilematis di mana mereka harus memenuhi tuntutan ganda sebagai atlet yang prima secara fisik sesuai standar *cheerleading*, sekaligus mempertahankan citra tubuh yang sesuai dengan ekspektasi lingkungan sosial mereka.

Hal tersebut, sesuai dengan riset dari Lochbaum dkk., (2022) , yang mengatakan yakni atlet wanita mungkin lebih rentan terhadap faktor sosial dan psikologis seperti tekanan dari lingkungan atau ekspektasi gender yang dapat membuat hubungan antara kepercayaan diri dengan kinerja lebih kompleks. Minimnya penelitian dengan subjek anggota wanita *cheerleader* di Indonesia juga menjadi salah satu pertimbangan dalam pemilihan subjek harapannya dapat menimbulkan wawasan baru di bidang psikologi olahraga serta sosial di lingkungan yang menuntut performa fisik dan estetika yang tinggi.

Berdasarkan paparan diatas, citra tubuh memiliki peran dalam membentuk kepercayaan diri, terutama bagi wanita yang aktif dalam dunia *cheerleading* di

mana individu dituntut memiliki keterampilan fisik serta berpenampilan menarik. Riset tentang korelasi antara citra tubuh dengan kepercayaan diri dalam konteks anggota wanita *cheerleader* masih terbatas. Dengan demikian, peneliti tergerak untuk meneliti hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada anggota wanita *cheerleader* di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini diantisipasi dapat menyumbangkan wawasan dan acuan bagi praktisi serta komunitas *cheerleading* dalam memahami korelasi antara citra tubuh dan kepercayaan diri.

B. Rumusan Masalah

Apakah tersedia relasi antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada anggota wanita *cheerleader* di DIY?

C. Tujuan Penelitian

Mengetahui secara empiris bagaimana korelasi antara citra tubuh dengan kepercayaan diri terhadap perempuan yang aktif dalam organisasi *cheerleader* di Daerah Istimewa Yogyakarta

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Memberikan kontribusi untuk bidang keilmuan psikologi olahraga dan psikologi sosial terutama terkait citra tubuh juga kepercayaan diri pada wanita yang aktif dalam organisasi *cheerleading*

2. Praktis

- a. Bagi subjek penelitian: Riset ini diharapkan mampu menyajikan informasi dan deskripsi mengenai korelasi antara persepsi tubuh dengan tingkat keyakinan diri pada perempuan yang aktif dalam organisasi *cheerleading*.
- b. Bagi asosiasi *cheerleading*: Riset ini diharapkan mampu menyediakan informasi sekaligus menjadi acuan dalam perumusan kebijakan dan pengembangan program pembinaan bagi atlet *cheerleading*.
- c. Bagi peneliti selanjutnya: Riset ini diharapkan mampu memperkaya literatur untuk kajian serupa yang mengangkat tema korelasi antara persepsi tubuh dengan tingkat keyakinan diri.