



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

i

**PERKAITAN INDEKS JISIM BADAN/BODY MASS INDEX (BMI)
TERHADAP KONSEP KENDIRI**

TASLIMAH BT HAJI JALALUDIN



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

**LAPORAN PROJEK DIKEMUKAKAN BAGI MEMENUHI SEBAHAGIAN
DARIPADA SYARAT UNTUK MEMPEROLEHI IJAZAH SARJANA
PENDIDIKAN (PSIKOLOGI PENDIDIKAN)**

**FAKULTI SAINS KOGNITIF DAN PEMBANGUNAN MANUSIA
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS**

2006



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi



PENGAKUAN

Saya mengaku karya ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali nukilan dan ringkasan yang setiap satunya telah saya jelaskan sumbernya

5 APRIL 2006

TASLIMAH BT. HAJI JALALUDIN
M20041000283





PENGHARGAAN

Penulis ingin mengucapkan ribuan terima kasih kepada Profesor Madya Dr. Abdul Latif bin Haji Gapor selaku penyelia projek yang telah banyak meluangkan masa, tunjuk ajar dan bimbingan dalam menghasilkan Laporan Projek ini. Kesabaran dan dedikasi beliau amat dihargai.

Terima kasih juga kepada suami, anak-anak iaitu Nur Farhana, Muhamad Faiz, Muhamad Faris serta rakan-rakan terutama Siti Tazkirah yang sentiasa membantu dan memberi sokongan untuk menjayakan kajian ini.

Setinggi-tinggi terima kasih juga kepada Pengetua dan Penolong Kanan Sekolah Menengah Kebangsaan Simpang Beluru, Kuala Kangsar di atas keprihatinan dan jasa baik mereka untuk penulis menjayakan kajian ini dengan lancar.

Akhir sekali kepada semua yang terlibat sama ada secara langsung atau tidak langsung dalam menyiapkan penyelidikan ini, ucapan setinggi-tinggi penghargaan dan terima kasih daripada penulis untuk semua. Semoga Allah membalas setiap kebaikan yang dihulurkan.





ABSTRAK

Kajian bertujuan menentukan perkaitan di antara Indeks Jisim Badan/Body Mass Index (BMI) terhadap konsep sendiri. Kajian tersebut telah dilakukan ke atas peserta aerobik di Pusat Dynamic Aerobic, Kuala Kangsar. Kajian ini menggunakan kaedah tinjauan di mana borang soal selidik yang mengandungi 35 pernyataan yang berkaitan dengan konsep sendiri digunakan. Tujuh puluh responden telah dipilih untuk menjalankan kajian ini. Data telah dianalisis menggunakan “Statistical Package for Sosial Science” (SPSS) versi 11.5 secara deskriptif dan inferensi menggunakan Analisis Korelasi Pearson. Objektif kajian ini adalah untuk melihat perkaitan yang bermakna di antara berat badan seseorang dengan konsep sendiri. Data diperolehi melalui maklumat latar belakang responden yang merangkumi kekerapan menghadiri kelas aerobik, dan berat badan yang diingini hasil dari latihan yang diikuti serta persoalan mengenai persepsi responden terhadap imej sendiri mereka. Analisis latar belakang responden mengandungi aspek umur, ketinggian, berat badan, Indeks Jisim Badan, jangka masa menyertai kelas erobik, kekerapan menghadiri latihan, pekerjaan dan berat badan yang dingini. Manakala persepsi imej sendiri responden dianalisis melalui jawapan daripada soalan yang merangkumi persepsi terhadap pakaian, kehidupan sosial, bentuk fizikal tubuh badan dan keyakinan diri. Hasil analisis menunjukkan bahawa terdapat perkaitan signifikan yang negatif di antara Indeks Jisim Badan dengan konsep sendiri.





THE RELATION BETWEEN BODY MASS INDEX (BMI) TOWARDS SELF CONCEPT

ABSTRACT

The study is to show the relation between Body Mass Index (BMI) towards self concept. The study had been done to aerobic participants in The Dynamic Aerobic, Kuala Kangsar. The study uses a survey method where questionnaire forms with 35 statements related to self concept are used. Seventy respondents are chosen to undergo this study. The data was analyzed using “Statistical Package for Social Science” (SPSS) version 11.5, using Pearson correlation of descriptive and inferential analysis. The objective of this study is to determine a meaningful relation between body weight of a person and self concept. The data received from the respondents’ background information which covers their frequent attendances to the aerobic classes, and the body weight wanted from the sessions and also questions on respondents’ perception towards their self image. Background analysis of the respondents contains aspects such as age, height, weight, Body Mass Index (BMI), length of enrolment in the aerobic classes, frequent attendance to the session, occupation and the weight they wish to gain. While respondents self image perception was analyzed in the answers from questions that cover their perceptions of dress, social life, physical body shape and self confident. As a result, the analysis shows a negative significant relation exist between Body Mass Index (BMI) and self concept.





KANDUNGAN

Muka Surat

HALAMAN JUDUL	i
PENGAKUAN	ii
PENGHARGAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KANDUNGAN	vi
SENARAI JADUAL	x
SENARAI RAJAH	xi
SENARAI DAFTAR ISTILAH	xii

BAB 1 PENGENALAN

1.1	Pendahuluan	1
1.2	Penyataan Masalah	4
1.3	Objektif Kajian	4
1.4	Hipotesis Kajian	5
1.5	Rasional Kajian	5
1.6	Kerangka Konsep Kajian	7
1.7	Kepentingan Kajian	9
1.8	Batasan Kajian	9





1.9	Definasi Operasional	10
1.9.1	Konsep Kendiri	10
1.9.2	Daya Tarikan Fizikal	11
1.9.3	Personaliti	11
1.9.4	Ekstrovert	12
1.9.5	Introvert	13
1.9.6	Indeks Jisim Badan (Body Mass Index)	13
1.9.7	Berat Badan	14
1.10	Kesimpulan	17

BAB 2 KAJIAN LITERATUR

2.1	Pendahuluan	18
2.2	Tinjauan kajian Lepas	19
2.2.1	Konsep Kendiri dan Imej Kendiri	19
2.2.2	Self-Esteem	23
2.2.3	Kecergasan, Kesihatan dan Konsep Kendiri	25
2.2.4	Daya Tarikan Fizikal, Penampilan Diri dan Konsep Kendiri	27
2.2.5	Berat Badan, Bentuk Badan dan Imej Kendiri	30
2.2.6	Persepsi Konsep Kendiri	33
2.3	Kesimpulan	49

BAB 3 METODOLOGI

3.0	Pengenalan	40
3.1	Reka Bentuk Kajian	40



3.2	Populasi Kajian	41
3.3	Sampel dan Persampelan	41
3.4	Instrumen Kajian	42
3.4.1	Skala Likert	42
3.4.2	Borang Soal Selidik	43
3.5	Kaedah Pengumpulan Data	44
3.6	Kesahan Kajian	44
3.6.1	Kesahan Kandungan	45
3.6.2	Kebolehpercayaan Instrumen Kajian	45
3.7	Kajian Rintis	46
3.8	Analisis Data	47
3.9	Kesimpulan	49

BAB 4 DAPATAN KAJIAN

4.1	Pendahuluan	50
4.2	Analisis Bahagian A: Latar Belakang Responden	51
4.2.1	Umur	51
4.2.2	Ketinggian	52
4.2.3	Berat Badan	53
4.2.4	Indeks Jisim Badan/Body Mass Index (BMI)	55
4.2.5	Tahun Sertai Kelas Aerobik	57
4.2.6	Pekerjaan Responden	57
4.2.7	Kekerapan Mengikuti Latihan	58
4.2.8	Berat Timbangan Badan Yang Diingini	59
4.2.9	Jangka Masa Latihan Yang Akan diikuti	60

4.3	Analisis Bahagian B : Persepsi Responden Terhadap Imej Kendiri	60
4.3.1	Persepsi Responden Terhadap Pakaian	60
4.3.2	Persepsi Responden Terhadap Kehidupan Sosial	63
4.3.3	Persepsi Responden Terhadap Fizikal (bentuk tubuh dan berat)	66
4.3.4	Persepsi Responden Terhadap Keyakinan Kendiri	70
4.4	Hubungan korelasi antara Indeks Jisim Badan (Body Mass Index) dengan Imej Kendiri	73
4.5	Kebolehpercayaan	74
4.6	Dapatan Kajian	76
4.7	Kesimpulan	76

BAB 5 PERBINCANGAN DAN KESIMPULAN

5.1	Pengenalan	78
5.2	Perbincangan Hipotesis	79
5.3	Rumusan	80
5.4	Cadangan Dan Kajian Lanjutan	81
5.5	Penutup	82

RUJUKAN	84
----------------	----

LAMPIRAN	Borang Soal Selidik	87
-----------------	----------------------------	----

**SENARAI JADUAL**

JADUAL		MUKA SURAT
Jadual 1.1	Klasifikasi Indeks Jisim Badan/Body Mass Index (BMI)	14
Jadual 1.2	Jadual berat badan yang diidamkan untuk lelaki dan wanita (25 tahun dan ke atas)	16
Jadual 4.1	Umur Responden	51
Jadual 4.2	Tinggi Responden	52
Jadual 4.3	Berat Badan Responden	54
Jadual 4.4	Indek Jisim Badan/Body Mass Index (BMI)	56
Jadual 4.5	Tahun Sertai Kelas	57
Jadual 4.6	Pekerjaan Responden	58
Jadual 4.7	Kekerapan Latihan Aerobik	59
Jadual 4.8	Berat Timbangan Badan Yang Diingini	59
Jadual 4.9	Jangka Masa Latihan Yang Akan diikuti	60
Jadual 4.10	Persepsi Responden Terhadap Pakaian	62
Jadual 4.11	Persepsi Responden Terhadap Sosial	65
Jadual 4.12	Persepsi Terhadap Fizikal (Bentuk Tubuh Dan Berat)	69
Jadual 4.13	Persepsi Responden Terhadap Keyakinan Diri	72
Jadual 4.14	Korelasi Indeks Jisim Badan/Body Mass Index (BMI) Dengan Konsep Kendiri	73
Jadual 4.15	Kebolehpercayaan Dan Keesahan Soal Selidik	75





SENARAI RAJAH

RAJAH		MUKA SURAT
Rajah 1.1	Kerangka Konsep Kajian	8
Rajah 3.1	Skala Peningkatan Likert	42
Rajah 3.2	Kebolehpercayaan Soal Selidik daripada Kajian Rintis	47
Rajah 4.1	Graf Indek Jisim badan/Body Mass Index (BMI) melawan Konsep Kendiri	74





SENARAI DAFTAR ISTILAH

BMI

Indeks Jisim Badan / Body Mass Index





BAB 1

PENGENALAN

Bab ini membincangkan latar belakang kajian, pernyataan masalah, matlamat dan objektif kajian. Di samping itu ia turut dimuatkan dengan hipotesis-hipotesis kajian, rasional atau kepentingan kajian ini, batasan kajian dan definisi operasional kajian.



1.1 Pendahuluan

Dari sudut perspektif sosio-budaya, kajian tentang pembentukan tingkah laku manusia adalah dipengaruhi oleh nilai-nilai budaya setempat. Hal ini juga menjurus kepada pemahaman terhadap bagaimana manusia boleh menerima orang lain dan menerima diri mereka sendiri. Ini termasuklah persoalan konsep mengenai peranan daya tarikan fizikal dalam kehidupan harian. Banyak kajian yang telah dilakukan berkaitan daya tarikan fizikal dan sedikit sebanyak telah dapat membantu mengukuhkan beberapa hipotesis dan tanggapan terhadap beberapa teori sosio-budaya sebelumnya.

Bukti-bukti empirikal yang telah dikumpulkan oleh pengkaji-pengkaji telah menjurus kepada kesimpulan bahawa individu yang memiliki daya tarikan fizikal akan





dilayan dengan lebih baik (Cash, 2002). Ini bermakna memiliki daya tarikan fizikal dapat membantu ke arah pembentukan “penghargaan sendiri” (self-esteem) seseorang. Penghargaan sendiri seseorang atau self-esteem adalah berkaitan dengan keyakinan diri dan menghargai diri sendiri. Ia juga merupakan faktor bagaimana seseorang itu menghargai dirinya yang melibatkan perasaan dan fikiran terhadap dirinya sendiri. Penghargaan sendiri adalah sistem kepercayaan dalaman seseorang terhadap dirinya yang memberi kesan terhadap pemikiran, sikap dan perlakuan (Palladino, 1989).

Oleh yang demikian, penampilan diri sangat berpengaruh untuk menentukan cara seseorang itu bergaul, berinteraksi, bertingkah laku dalam kehidupan hariannya. Hal ini dapat menerangkan bahawa konsep sendiri seseorang itu juga ditentukan oleh bentuk tubuh badannya (*body image*). Budaya sesetengah masyarakat sangat mementingkan penampilan yang juga mempengaruhi kehidupan, perasaan dan pemikiran seseorang individu itu (Sloan, 2006).

Oleh kerana bentuk tubuh badan adalah sangat berkaitan dengan Indeks Jisim Badan , maka pelbagai usaha dilakukan oleh individu untuk mengekalkan Indeks Jisim Badan yang sesuai. Usaha ini dilakukan berasaskan kepercayaan bahawa bentuk badan yang menarik akan lebih mendapat perhatian masyarakat. Memiliki bentuk tubuh badan yang menarik dan sesuai secara langsung membantu pembentukan konsep sendiri yang seterusnya membantu meningkatkan keyakinan diri yang amat perlu untuk menentukan tingkah laku seseorang individu (Palladino, 1989).

Individu yang mempunyai konsep sendiri yang positif terhadap keadaan fizikalnya akan sentiasa percaya dan berusaha mempertahankan bentuk tubuh badan





supaya sentiasa berasa selesa apabila berada dalam persekitaran masyarakat dan kehidupan seharian. Mereka akan sering melakukan aktiviti fizikal untuk mengekalkan fungsi fizikal dan meningkatkan faedah kesan psikologi seperti mengekalkan minat yang positif, mengurangkan tekanan dan meningkatkan konsep diri. Ini sangat penting kerana konsep diri yang positif akan membantu seseorang individu itu memahami perwatakan, limitasi diri dan cara berhubung dengan orang lain dalam kehidupan sosial. Ini bermakna pengukuhan konsep diri akan berlaku menerusi hasil penglibatan perkembangan kognitif dan aktiviti sosial.

Perkembangan kehidupan sosial masa kini menjurus ke arah kepercayaan bahawa bentuk tubuh seorang wanita yang dianggap ideal itu adalah bersifat kurus, langsing dan tidak memiliki lemak yang berlebihan. Kepercayaan inilah yang mendorong kepada perkembangan penjualan makanan penjagaan tubuh seperti pil langsing. Dalam masa yang sama dapat dilihat perkembangan pusat-pusat latihan fizikal untuk tujuan mengekalkan Indeks Jisim Badan seperti kelas-kelas aerobik, kelas yoga diikuti dengan berkembangnya penjualan peralatan untuk latihan senaman fizikal.

Perubahan perlakuan manusia dalam tabiat makan dan pemakanan serta amalan melakukan latihan senaman adalah bertujuan untuk mengekalkan prestasi fungsi kesihatan fizikal serta daya tarikan fizikal di samping mengekalkan bentuk tubuh yang menarik.





1.2 Pernyataan Masalah

Kajian ini bertujuan untuk melihat korelasi antara Indeks Jisim Badan iaitu daya tarikan fizikal terhadap persepsi konsep sendiri. Sekiranya individu yang mempunyai berat badan iaitu tarikan fizikal yang menarik atau berjaya menurunkan berat badan ke Indeks Jisim Badan yang ideal, maka individu itu mempunyai konsep sendiri yang positif. Selain itu, adakah perubahan berat badan atau tarikan fizikal merupakan satu faktor yang penting dalam menentukan ciri konsep sendiri atau personaliti individu. Sedikit sebanyak kajian ini akan menjelaskan lagi mengenai perasaan orang yang menganggap dirinya hodoh (kurang menarik) dan mempunyai rasa penghargaan diri (self esteem) yang rendah selalunya dikaitkan dengan ciri personaliti yang kurang memuaskan. Lantaran daripada ini mereka mungkin akan cuba menjauhkan diri daripada masyarakat dan seterusnya membentuk individu yang kurang bersosial.



1.3 Objektif Kajian

Objektif kajian ini adalah untuk menentukan sama ada wujud perkaitan yang signifikan di antara Indeks Jisim Badan (Body Mass Index) atau dikenali sebagai BMI terhadap konsep sendiri seseorang.





1.4 Hipotesis Kajian

Berdasarkan pernyataan masalah yang dikemukakan, penyelidik telah membentuk hipotesis yang berkaitan berdasarkan tujuan kajian. Berikut adalah hipotesis yang hendak diuji.

Terdapat perkaitan yang signifikan di antara Indeks Jisim Badan terhadap konsep sendiri.

1.5 Rasional Kajian



Penyelidikan psikologi yang dilakukan ini bertujuan untuk meninjau akan pandangan individu terhadap daya tarikan fizikal mereka sendiri berdasarkan kepada faktor Indeks Jisim Badan. Ini kerana persepsi masyarakat mengatakan bahawa manusia memang cenderung mempercayai sesuatu yang baik itu adalah cantik dan sesuatu yang cantik itu adalah baik seperti mana yang dikemukakan oleh Lehman (1999). Selain itu kajian ini juga untuk menerangkan akan konsep psikologi yang dipercayai oleh setiap individu seperti yang dinyatakan oleh Myers (1996), perkaitan daya tarikan dengan menggunakan teori peneguhan. Teori peneguhan ini menggunakan konsep rangsangan (stimulus) dan gerak balas (response). Rangsangan di sini boleh diklasifikasikan kepada dua bentuk iaitu ganjaran yang berbentuk perasaan positif dan dendaan pada dirinya.





Ahli-ahli psikologi percaya bahawa banyak daripada tingkah laku seseorang adalah dikawal oleh proses peneguhan diri yang berterusan ini. Tingkah laku lepas akan menjadi panduan atau pengalaman kepada dirinya untuk menilai tingkah laku terkini. Jika seseorang yang menarik dia akan menerima ganjaran di mana wujud perasaan positif daripada individu yang lain dan keadaan ini akan menggalakkan individu berkenaan untuk terus bergaul atau bersosial dengan individu-individu lain yang ada di persekitarannya. Dalam kajian ini jika subjek merasakan dirinya tidak menarik dan kemungkinan ini akan membawanya kepada sifat introvert dia akan cuba mengelakkan diri daripada bergaul dengan orang ramai (keinginan sosial yang rendah). Dengan kata lain secara tidak langsung ia dikaitkan dengan afikasi diri subjek sendiri iaitu afikasi diri di sini merujuk kepada perasaan penghargaan sendiri dan nilai



diri ataupun perasaan kesempurnaan dan kecekapan dalam menguruskan kehidupannya.

Berdasarkan teori peneguhan dan afikasi diri ini daya tarikan fizikal subjek adalah bertindak sebagai rangsangan dan menghasilkan gerak balas iaitu personaliti individu itu sendiri sama ada bersifat ekstrovert ataupun introvert. Di sini subjek memarkatkan daya tarikan fizikal dirinya sendiri sama ada mempunyai daya tarikan fizikal yang tinggi atau daya tarikan fizikal yang rendah. Selepas penilaian dibuat terhadap dirinya sendiri maka ia akan menghasilkan gerak balas personaliti ekstrovert atau introvert pada diri individu tersebut. Dalam kajian ini, pengkaji menjangkakan individu yang mempunyai daya tarikan fizikal yang tinggi (perasaan positif kepada dirinya sendiri) akan cenderung mempunyai personaliti yang bersifat ekstrovert. Sebaliknya individu yang memarkatkan dirinya mempunyai daya tarikan fizikal yang





rendah (perasaan negatif kepada dirinya sendiri) akan cenderung memiliki personaliti yang bersifat introvert.

1.6 Kerangka Konsep Kajian

Kajian ini bertujuan untuk mengenalpasti hubungan antara Indeks Jisim Badan terhadap konsep sendiri. Fokus kajian ini dilakukan atas aspek-aspek komponen konsep sendiri iaitu faktor Indeks Jisim Badan, daya tarikan fizikal dan personaliti. Ketiga-tiga komponen asas ini membentuk persepsi sendiri positif atau negatif. Hasil daripada pembentukan persepsi inilah yang menghasilkan konsep sendiri individu yang dikaji.



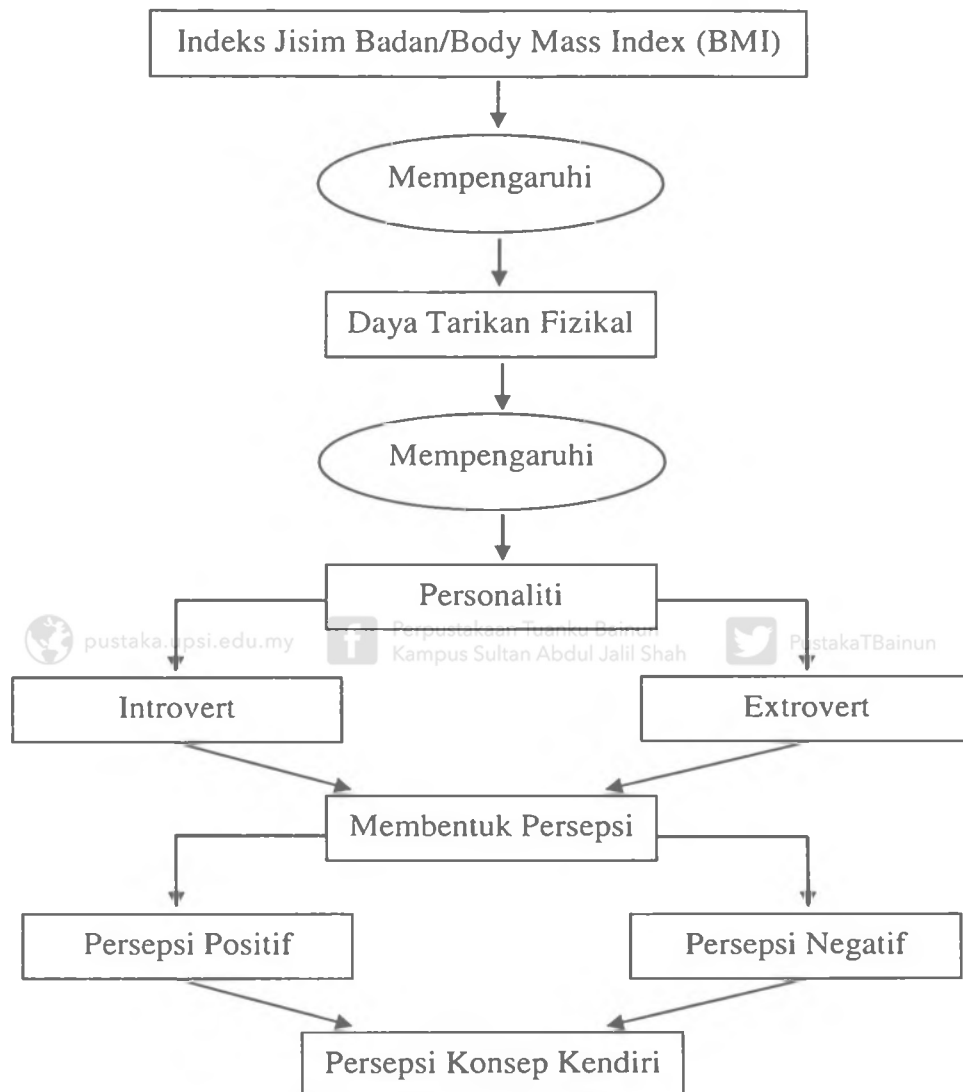
Kajian ini menggunakan borang soal selidik, borang ini mengandungi 2 bahagian iaitu A dan B. Bahagian A menghuraikan latar belakang responden, iaitu dalam bahagian ini, penyelidik memperoleh maklumat seperti umur responden, pekerjaan, kekerapan menjalani kelas senam robik dan Indeks Jisim Badan, berat badan yang diinginkan dan jangka masa latihan yang akan diikuti oleh responden.

Bahagian B pula, soalan-soalan bagi menghuraikan persepsi responden terhadap konsep sendiri mereka. Bahagian ini terbahagi kepada empat komponen iaitu pakaian, sosial, fizikal dan keyakinan diri. Item-item dalam bahagian ini diukur menggunakan skala likert 4 mata iaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju dan sangat setuju. Kerangka konsep kajian dapat dilihat seperti pada Rajah 1.1 berikut:





Kerangka Konsep Kajian



Rajah 1.1



1.7 Kepentingan Kajian

Berdasarkan kepada nilai psikologi individu terhadap Indeks Jisim Badan dan kajian tentang persepsi konsep sendiri berdasarkan Indeks Jisim Badan, akan mendorong menjelaskan tanggap awal sesetengah individu apabila berlaku perubahan berat badan. Hasil kajian akan dapat menyumbangkan kepada pengetahuan tambahan dalam bidang psikologi terutama kepada interpersonal individu dengan berdasarkan nilai introvert dan ekstrovert.

Kajian ini juga diharapkan dapat membantu pihak universiti dan penyelidik akan datang dalam penjelasan yang berkaitan dengan persepsi konsep sendiri dengan kesan Indeks Jisim Badan individu. Di samping itu ia juga berseiringan dalam matlamat universiti untuk menjana dan mendapat ilmu menerusi pengajaran, penyelidikan, penerbitan, perundingan dan khidmat masyarakat dalam konteks pembangunan insan untuk mencapai wawasan negara.

1.8 Batasan kajian

Batasan kajian ini hanya merangkumi faktor Indeks Jisim Badan dan kesan terhadap konsep sendiri peserta. Oleh itu, penyelidik hanya mengkaji pembolehubah-pembolehubah tersebut untuk melihat hubungan antara faktor Indeks Jisim Badan terhadap konsep sendiri di kalangan wanita di Pusat Dynamic Aerobic Kuala Kangsar, Perak.





1.9 Definisi Operasional

Terdapat beberapa konsep yang terdiri daripada perkataan dan frasa yang perlu diperjelaskan untuk memudahkan perbincangan dalam kajian ini iaitu, konsep sendiri, daya tarikan fizikal, personaliti, ekstrovert, introvert, Indeks Jisim Badan (Body Mass Index) dan berat badan.

1.9.1 Konsep Kendiri

Konsep sendiri ialah sistem kepercayaan yang dibina oleh seseorang tentang dirinya sendiri (Waitley, 1979). Konsep sendiri adalah bagaimana seseorang itu melihat dirinya sendiri dalam persekitaran dengan orang lain sama ada melihatnya secara fizikal atau gambaran mental.

Gambaran mental tentang diri sendiri ini sebenarnya terbina daripada satu siri persepsi yang terbentuk hasil dari pengalaman, pemikiran, perhubungan dan pengamatan terhadap diri sendiri. Antara unsur-unsur konsep sendiri itu termasuklah apa yang difikirkan oleh seseorang itu tentang sifat-sifat fizikalnya, sifat-sifat personaliti, sifat-sifat kemanusiaan, anggapan apakah yang difikirkan oleh orang lain terhadap dirinya dan sejauh mana seseorang itu menerima dirinya atau diterima oleh orang lain (Perara, 2000). Antara unsur-unsur yang membentuk konsep sendiri termasuklah daya tarikan fizikal, personaliti, unsur ekstrovert dan introvert.





1.9.2 Daya Tarikan Fizikal

Daya tarikan fizikal didefinisikan sebagai kebolehan atau keupayaan untuk menarik sesuatu seperti paras rupa dan cara berpakaian. Mendefinisikan 'tarikan' sebagai kualiti atau sifat yang menarik atau diberi penilaian oleh orang lain. McArthur (1982) dalam Franzoi (2000), menyatakan bahawa apabila kita menemui seseorang, kita akan tertarik dan memberi perhatian terhadap penampilannya. Seseorang individu yang mempunyai daya tarikan fizikal yang menarik adalah seorang yang mendapat perhatian ramai. (Miller, 1997) menyatakan bahawa daya tarikan fizikal meliputi ciri-ciri seperti lebih disukai, bersifat mesra, penuh keyakinan, sensitif dan fleksibel. Franzoi (2000), mendefinisikan tarikan sebagai satu sikap terhadap individu yang lain termasuklah penilaian positif atau negatif iaitu perasaan yang baik atau tidak baik dan kecenderungan untuk bertingkah laku mendekati atau menjauhi individu lain. Dalam kajian ini daya tarikan fizikal dilihat dari segi kecantikan rupa paras muka dan bentuk imej badan berdasarkan pilihan item-item anggota badan subjek dengan menggunakan cara pemarkatan sendiri.

1.9.3 Personaliti

Secara umumnya mengikut Jung (1963) dalam Julia (1987), terdapat dua jenis personaliti yang ada pada orang ramai iaitu personaliti ekstrovert dan introvert. Maka dalam kajian ini pengkaji telah menggunakan jenis Personaliti ekstrovert-introvert ini untuk mengukur personaliti subjek kajiannya.





1.9.4 Ekstrovert

Personaliti ekstrovert sentiasa berhubungan dengan dunia luar menggunakan aset diri yang dimiliki seperti intelektual, perasaan dan persepsi yang mana unsur-unsur dalaman diri ini sentiasa saling berfungsi (Fordham, 1963).

Personaliti jenis ekstrovert bersifat sentiasa yakin terhadap persekitaran luaran. Mereka juga cenderung untuk mudah bergaul (*sociable*), mesra dan berminat dalam perkara-perkara yang melibatkan orang ramai dan kegiatan-kegiatan keintelektualan. Individu ekstrovert boleh bersosial, gemar menghadiri majlis-majlis sosial, mempunyai ramai kawan, perlukan seseorang untuk dijadikan teman berbual-bual dan tidak suka membaca atau mentelah bersendirian. Individu berkenaan juga gemarkan kemeriahan, mengambil kesempatan, bersikap ingin tahu dan secara umumnya



Fordham (1963) berpendapat bahawa penekanan perlu diberi kepada empat fungsi yang digunakan oleh manusia untuk berorientasi dengan dunia luar iaitu persepsi, pemikiran, perasaan dan nilai.

Dalam kajian ini ekstrovert lebih dilihat sebagai sifat yang lebih luaran, peramah, suka berinteraksi dengan orang lain (bersosial), tidak suka bersendirian, umumnya agresif dan mengekspresikan perasaan dan idea individu berkenaan secara terbuka.





1.9.5 Introvert

Personaliti introvert sering tersembunyi di balik topeng yang bersifat keanak-anakan atau tidak menarik dan perbualan mereka cenderung ke arah sifat muram atau pilu. Kebiasaannya personaliti introvert lebih berorientasikan kepada dunia subjektif, melihat dirinya lebih bersifat dalaman, mengelakkan hubungan sosial dan interaksi dengan orang lain serta berkecenderungan untuk menjauhkan diri dari orang lain, pendiam dan suka bersendirian (Fordham, 1963).

Berbeza dengan personaliti ekstrovert, individu yang bersifat introvert cenderung untuk mendiamkan diri, imaginatif dan lebih berminat dalam idea-idea berbanding dengan yang lain. Secara umumnya individu ini dicirikan bersifat terkawal, ragu-ragu, refleksif, menghindarkan diri, dan tidak suka kepada majlis yang meriah serta mempunyai hubungan sosial yang kurang.

1.9.6 Indeks Jisim Badan (Body Mass Index)

Indeks Jisim Badan (Body Mass Index) atau dikenali sebagai BMI adalah teknik pengukuran komposisi badan dengan menggunakan nisbah berat dan tinggi. Kaedah ini merupakan skala yang lazim digunakan untuk menentukan kegemukan seseorang. Oleh itu, dua ukuran yang perlu diambil untuk mengira Indeks Jisim Badan ialah ketinggian (m) dan berat badan (kg). Kaedah ini dilakukan kerana Indeks Jisim Badan berpanduan kepada konsep bahawa berat badan seseorang itu perlulah bersesuaian dengan ketinggian yang dimilikinya.



Jadual 1.1

Klasifikasi Indeks Jisim Badan/Body Mass Index (BMI)

Formula pengukuran Indeks Jisim Badan : $BMI = \text{Berat} \div [\text{Tinggi (m)}]^2$

Klasifikasi Indeks Jisim Badan/Body Mass Index (BMI)		
Klasifikasi	Risiko Pada Penyakit	Skor BMI
Kurang berat	Sederhana	< 18.5
Normal	Sangat Rendah	18.5 – 24.9
Lebihan Berat	Rendah	25.0 – 29.9
Obes	Tinggi	30.0 – 39.9
Lampau Obes	Sangat Tinggi	> 40.0

Sumber : Aris Fazil bin Haji Ujang (2003), Pendidikan Jasmani dan Kesihatan

Tingkatan 5. Kuala Lumpur. Dewan Bahasa dan Pustaka .

1.9.7 Berat Badan

Berat badan adalah kandungan jisim tanpa lemak dan jisim berlemak dalam badan manusia. Jisim tanpa lemak terdiri daripada semua tisu dan organ selain daripada lemak itu sendiri. Lemak pula terdiri daripada lemak yang diperlukan untuk hidup dan lemak yang berlebihan (Wee Eng Hoe, 1997, ms 149)

Ini bermaksud seseorang itu perlu mengetahui berat badan unggul dan sesuai untuk dirinya. Berat badan unggul adalah kadar berat badan yang sesuai bagi



seseorang individu yang mengambil kira faktor ketinggian dan saiz tubuh. Individu yang lebih tinggi dan memiliki bentuk tubuh yang lebih besar, umpamanya, sesuai mempunyai berat badan yang lebih berbanding dengan individu yang lebih rendah.

Seseorang yang mempunyai kandungan lemak yang berlebihan adalah dianggap gemuk manakala kandungan lemak yang melampau akan dianggap “obes”. Bagaimanapun sehingga kini masih tidak terdapat satu cara yang ringkas, objektif dan mempunyai ketepatan mutlak untuk menentukan sama ada seseorang itu mempunyai berat badan yang berlebihan atau obes. Oleh yang demikian berat badan yang unggul/ideal dapat ditentukan secara kasar dengan menggunakan jadual berat badan unggul dalam Jadual 1.2 dan Indeks Jisim Badan dalam Jadual 1.1.





Jadual 1.2

Jadual Indeks Jisim Badan (Body Mass Index) yang diidamkan untuk lelaki dan wanita (25 tahun dan ke atas)

Ketinggian (Tanpa kasut) kaki/meter	Berat (lb/kg) (Tanpa pakaian)	
	Wanita	Lelaki
5'0" / 1.53	103-115(46.7-52.2)	-
5'1" / 1.56	106-118 (48.0-53.5)	111-122 (50.3-55.3)
5'2" / 1.59	109-122 (49.4-55.3)	114-126 (51.7-57.2)
5'3" / 1.62	112-126 (50.8-57.2)	117-129 (53.1-58.5)
5'4" / 1.65	116-131 (52.6-59.4)	120-132 (54.4-59.9)
5'5" / 1.68	120-135 (54.4-61.2)	123-136 (55.8-61.7)
5'6" / 1.71	124-139 (56.2-63.0)	127-140 (57.6-63.5)
5'7" / 1.74	128-143 (58.0-64.0)	131-145 (59.4-65.8)
5'8" / 1.77	132-147 (59.9-66.7)	135-149 (61.2-67.6)
5'9" / 1.80	136-151 (61.7-68.5)	139-153 (63.0-69.4)
5'10" / 1.83	140-155(63.5-70.3)	143-158 (64.9-71.7)
5'11" / 1.86	-	147-163 (66.7-73.9)
6'0" / 1.89	-	151-168 (68.5-76.2)
6'1" / 1.92	-	155-173 (70.3-78.5)
6'2" / 1.95	-	160-178 (72.6-80.7)
6'3" / 1.98	-	165-183 (74.8-83.0)

Sumber: Sharkey, B.J.(2002). Fitness & Health, Illinois: Champaign





1.10 Kesimpulan

Bab ini memberi tumpuan kepada nilai-nilai empirikal yang dikemukakan dalam pembentukan tarikan fizikal individu dan tanggapan terhadap beberapa teori sosio-budaya. Malah fokus kajian juga menjurus kepada pergaulan, berinteraksi dan tingkah laku dalam kehidupan harian yang dapat menyumbangkan kepada pengetahuan tambahan dalam bidang psikologi terutama kepada interpersonal individu dengan berdasarkan nilai introvert dan ekstrovert. Selain itu, bab ini juga memberi penerangan latar belakang kajian, pernyataan masalah, rasional kajian dan sampel kajian seperti yang telah diterangkan. Di samping itu, hipotesis kajian dan definisi operasi juga dikemukakan di dalam bab ini.

