

JOGGING DAN KEPERCAYAAN DIRI: SEBUAH KAJIAN PSIKOLOGIS TERHADAP ANAK MUDA DI RUANG PUBLIK

¹Noor Siti Annisa Firdaus, ²Donny Wira Yudha Kusuma

^{1,2}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang
noorsitiannisafirdaus@students.unnes.ac.id
DOI: <https://doi.org/10.15294/ok.v1i1.270>
QRCBN 62-6861-7830-627

ABSTRAK

Aktivitas fisik seperti jogging terbukti tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga memiliki peran penting dalam memperkuat kepercayaan diri, khususnya di kalangan anak muda. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara jogging dan kepercayaan diri anak muda di ruang publik dengan pendekatan tinjauan pustaka yang sistematis dan deskriptif kualitatif. Data dikumpulkan melalui analisis literatur relevan dari lima tahun terakhir yang membahas aspek fisiologis, psikologis, dan sosial dari aktivitas fisik. Hasil studi menunjukkan bahwa jogging dapat meningkatkan kepercayaan diri melalui pelepasan hormon endorfin, peningkatan citra tubuh, dan rasa pencapaian diri. Namun, hambatan sosial seperti catcalling di ruang publik menjadi tantangan serius, terutama bagi perempuan muda, yang dapat menurunkan rasa aman dan kepercayaan diri saat berolahraga. Penelitian ini menyarankan pendekatan multidimensional, seperti edukasi, pemberdayaan komunitas, penyediaan fasilitas aman, dan advokasi kebijakan publik untuk menciptakan ruang olahraga yang inklusif dan bebas pelecehan. Kontribusi utama dari studi ini adalah penyajian perspektif holistik mengenai pengaruh jogging terhadap kepercayaan diri, serta penekanan pada pentingnya

lingkungan sosial yang mendukung sebagai syarat utama efektivitas aktivitas fisik dalam pembangunan psikologis anak muda.

Kata Kunci: Kepercayaan diri, Anak muda, Aktivitas fisik, Ruang publik, *Catcalling*.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan bergerak yang dilakukan manusia berdasarkan metode tertentu. Dalam pelaksanaannya terdapat unsur permainan, menimbulkan kesenangan, biasanya dilakukan di waktu luang, dan memberikan kepuasan tersendiri (Ekrima, 2019). Aktivitas ini tidak hanya bermanfaat untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan fisik seperti kekuatan otot, daya tahan tubuh, serta fleksibilitas, tetapi juga mampu memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental, seperti mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Dengan berolahraga secara rutin, seseorang dapat memperoleh kehidupan yang lebih seimbang secara emosional dan psikis, serta meningkatkan kualitas hidup sehat secara keseluruhan, termasuk pola tidur yang lebih baik, suasana hati yang stabil, dan produktivitas yang meningkat. Karena dengan berolahraga kita tidak hanya memperoleh kesehatan fisik dan mental, tetapi juga dapat meningkatkan kualitas hidup sehat secara keseluruhan.

Dalam hal kesehatan psikologis, olahraga berfungsi sebagai metode efektif untuk mengurangi stres dan kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri individu. Kepercayaan diri adalah sikap atau perasaan percaya pada bakat sendiri yang memungkinkan seseorang untuk bertindak tanpa kecemasan yang berlebihan saat melakukan aktivitas fisik (Fajri et al., 2022). Ketika seseorang berolahraga, tubuh akan menghasilkan hormon endorfin, yaitu senyawa kimia di otak yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami dan mampu memperbaiki suasana hati, sehingga menimbulkan perasaan bahagia, relaks, dan lebih optimis dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Selain itu, olahraga juga membantu meredakan gejala depresi ringan hingga sedang dengan meningkatkan energi, mengalihkan perhatian dari pikiran negatif, dan membentuk kebiasaan

hidup yang sehat (Mufid & Ulinnuha, 2024). Aktivitas fisik menjadi semacam terapi alami yang dapat diakses dengan mudah, murah, dan tanpa efek samping, sehingga sangat dianjurkan sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik dipengaruhi oleh berbagai faktor yang kompleks dan beragam, mulai aspek ekonomi, kemudahan akses, tingkat pendidikan, serta nilai-nilai budaya (Abidin, 2024). Oleh karena itu, upaya peningkatan partisipasi masyarakat dalam olahraga perlu dilakukan secara menyeluruh dengan mempertimbangkan latar belakang sosial, ekonomi, dan budaya dari masing-masing individu maupun komunitas.

Oleh karena itu, aktivitas fisik tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk mencapai kesehatan fisik dan mental, tetapi juga sebagai alat untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan demikian, penting untuk mempromosikan lingkungan yang mendukung partisipasi dalam olahraga, terutama bagi kelompok yang mungkin menghadapi hambatan sosial, seperti perempuan muda. Mendorong partisipasi anak muda dalam olahraga dapat membantu mengatasi hambatan sosial yang mereka hadapi, serta meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan secara keseluruhan. Mendorong anak muda untuk aktif berolahraga tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental mereka, tetapi juga dapat berkontribusi pada pengembangan keterampilan sosial dan kepercayaan diri. Dengan demikian, upaya untuk menciptakan program olahraga yang inklusif dan ramah bagi anak muda sangat penting untuk meningkatkan partisipasi mereka dalam aktivitas fisik. Program-program tersebut harus mempertimbangkan faktor-faktor sosial yang dapat mempengaruhi partisipasi, seperti norma-norma gender dan keamanan di ruang publik.

Dalam konteks ini, jogging sebagai salah satu bentuk peningkatan kebugaran jasmani dan Kesehatan jiwa, terutama di kalangan anak muda. Namun demikian, tidak semua anak muda dapat merasakan manfaat tersebut secara optimal. Di lapangan, banyak perempuan muda mengalami hambatan seperti perasaan malu, kurang percaya diri, dan gangguan dalam bentuk *catcalling* atau pelecehan verbal saat jogging di tempat umum. *Catcalling* merupakan salah satu bentuk

pelecehan verbal di ruang publik yang biasanya dilakukan oleh laki-laki kepada perempuan yang sedang melintas di tempat umum. Tindakan ini dapat berupa berbagai simbol interaksi, seperti siulan, panggilan, sapaan, komentar, atau ucapan lainnya yang mengandung konotasi seksual (Prasmadena et al., 2021). Meskipun sering dianggap sebagai hal sepele atau bahkan sebagai bentuk pujian oleh sebagian orang, catcalling sejatinya mencerminkan relasi kekuasaan yang timpang antara pelaku dan targetnya. Perilaku ini tidak hanya mengganggu kenyamanan, tetapi juga dapat menimbulkan rasa takut, tertekan, tidak aman, dan merendahkan martabat individu yang menjadi sasarannya, terutama perempuan dan kelompok rentan lainnya. Sehingga timbul rasa tidak aman di lingkungan sosial, dapat meningkatkan tingkat stres dan kecemasan, yang pada akhirnya justru menghambat manfaat positif dari aktivitas jogging tersebut.

Melihat kenyataan ini, penting untuk tidak hanya memahami dampak positif olahraga jogging terhadap kepercayaan diri anak muda, tetapi juga mengkaji faktor-faktor penghambat partisipasi, terutama yang berkaitan dengan kondisi sosial di ruang publik. Keberadaan hambatan sosial seperti pelecehan verbal, tekanan dari lingkungan, serta norma-norma gender yang masih menjadi tantangan tersendiri, khususnya bagi perempuan muda yang ingin aktif dalam kegiatan fisik di ruang publik. Fenomena ini mencerminkan bahwa partisipasi dalam olahraga tidak semata-mata dipengaruhi oleh motivasi individu atau kesadaran akan pentingnya hidup sehat, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial yang mendukung atau bahkan justru menghambat.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode literature review atau tinjauan pustaka, yaitu metode pengumpulan data yang bersumber dari referensi atau studi sebelumnya yang relevan dengan topik penelitian. Literature review dilakukan untuk memperoleh pemahaman teoritis dan temuan empiris yang telah ada sebelumnya. Menurut (Fink, 2020), literature review adalah proses sistematis dalam mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menginterpretasikan semua penelitian

yang tersedia dan relevan dengan topik atau bidang studi tertentu. Metode ini bersifat deskriptif kualitatif, karena bertujuan untuk menggambarkan dan menganalisis isi dari berbagai sumber secara sistematis dan mendalam.

Untuk mengatasi rendahnya partisipasi perempuan muda dalam aktivitas jogging yang disebabkan oleh hambatan sosial seperti pelecehan verbal di ruang publik, dirumuskan suatu pendekatan pemecahan masalah yang bersifat multidimensional dan strategis. Pendekatan pertama adalah edukasi dan pemberdayaan, yang dilaksanakan melalui penyelenggaraan seminar, pelatihan, dan kampanye sosial mengenai pentingnya aktivitas fisik terhadap kesehatan mental serta penguatan kepercayaan diri individu. Di samping itu, pembentukan komunitas jogging khusus perempuan diinisiasi sebagai bentuk dukungan sosial dan penciptaan ruang yang aman serta inklusif. Pendekatan kedua menitikberatkan pada peningkatan fasilitas umum dan keamanan lingkungan jogging, yang mencakup kerja sama dengan pemerintah daerah untuk menambah penerangan, pemasangan kamera pengawas (CCTV), pembangunan pos keamanan, serta penyediaan jalur jogging yang ramah perempuan dan kelompok rentan lainnya.

Selanjutnya, pendekatan ketiga dilakukan melalui intervensi sosial-budaya dan advokasi publik. Upaya ini diwujudkan melalui kampanye kesadaran kolektif tentang dampak negatif catcalling serta pentingnya penghormatan terhadap ruang pribadi individu di ruang publik. Keterlibatan laki-laki dalam gerakan anti-pelecehan turut digalakkan guna memperluas cakupan dampak perubahan sosial. Selain itu, pengembangan regulasi lokal atau peraturan komunitas yang memberikan sanksi terhadap pelaku pelecehan verbal juga menjadi langkah preventif yang diperlukan. Implementasi dari ketiga pendekatan ini dilakukan secara bertahap dengan melibatkan berbagai pemangku kepentingan, antara lain pemerintah, organisasi perempuan, komunitas olahraga, dan aparat keamanan. Proses monitoring dilakukan secara berkala melalui observasi lapangan dan evaluasi menggunakan kuesioner terstruktur guna menilai perubahan perilaku, tingkat kenyamanan berolahraga, dan peningkatan kepercayaan diri individu. Evaluasi efektivitas program diukur

berdasarkan indikator peningkatan partisipasi jogging di kalangan perempuan muda, peningkatan skor kepercayaan diri, serta penurunan kasus pelecehan.

PEMBAHASAN

Aktivitas fisik merujuk pada setiap jenis gerakan tubuh yang melibatkan otot rangka dan memerlukan energi untuk dilaksanakan., aktivitas fisik mencakup segala bentuk gerakan tubuh yang memerlukan energi, baik yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam bentuk aktivitas olahraga terstruktur (LaMonte, 2019). Berbagai penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa aktivitas fisik, khususnya jogging, memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri melalui jalur kesehatan fisik, psikologis, sosial, dan kontekstual. Aktivitas fisik tidak hanya terbatas pada aspek fisik semata, tetapi juga melibatkan dimensi psikologis dan sosial yang turut berkontribusi dalam pembentukan kualitas hidup individu. Sejumlah penelitian empiris telah mengungkapkan bahwa aktivitas fisik, khususnya jogging, memainkan peran krusial dalam meningkatkan kepercayaan diri seseorang. Hal ini dapat dijelaskan melalui berbagai jalur pengaruh, termasuk jalur kesehatan fisik yang mencakup peningkatan kebugaran, daya tahan, serta perubahan positif pada komposisi tubuh. Selain itu, aspek psikologis seperti perbaikan mood, pengurangan stres, dan peningkatan citra tubuh juga berkontribusi terhadap peningkatan rasa percaya diri. Lebih lanjut, aktivitas fisik yang dilakukan dalam konteks sosial, misalnya berolahraga bersama teman atau dalam komunitas memperkuat dukungan sosial dan rasa keterikatan, yang pada gilirannya menambah dimensi positif terhadap kepercayaan diri. Selain itu, konteks lingkungan dan budaya juga mempengaruhi bagaimana aktivitas fisik dapat membentuk persepsi diri dan harga diri seseorang. Oleh karena itu, jogging bukan sekadar aktivitas fisik biasa, melainkan sebuah intervensi multifaset yang memberikan manfaat menyeluruh secara holistik, yang mendukung pengembangan kepercayaan diri melalui interaksi kompleks antara tubuh, pikiran, dan lingkungan sosial.

Dalam aspek kesehatan fisik, (Mao et al., 2022) melakukan studi eksperimental terhadap 2.852 pemuda dan

menemukan bahwa jogging secara teratur berkontribusi besar terhadap peningkatan kondisi fisik yang terukur melalui berbagai indikator kebugaran jasmani. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan dosis-respons, di mana jogging dengan jarak tempuh antara 120–140 km per tahun memberikan hasil paling optimal terhadap kebugaran tubuh. Peningkatan kebugaran ini kemudian berdampak positif terhadap kepercayaan diri individu, karena tubuh yang lebih sehat cenderung menciptakan persepsi diri yang lebih positif. Temuan ini sejalan dengan studi oleh (Uchôa et al., 2019) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik berhubungan erat dengan penurunan indeks massa tubuh (BMI) dan peningkatan harga diri di kalangan remaja. Citra tubuh yang lebih positif sebagai hasil dari kesehatan fisik yang baik menjadi salah satu faktor kunci dalam pembentukan kepercayaan diri, terutama pada usia perkembangan di mana remaja sangat sensitif terhadap persepsi sosial dan penilaian terhadap tubuh mereka.

Dari sisi psikologis, (Ilmi et al., 2022) menemukan bahwa jogging secara signifikan mampu menurunkan tingkat stres, khususnya pada remaja perempuan yang mengalami gejala pramenstruasi. Penurunan stres ini berdampak pada meningkatnya kesejahteraan psikologis yang mendukung terbentuknya rasa percaya diri. Sementara itu, (Liu et al., 2015) melalui uji coba terkontrol secara acak menunjukkan bahwa aktivitas fisik rutin, termasuk jogging, dapat meningkatkan harga diri dan konsep diri baik pada anak-anak maupun remaja. Hal ini membuktikan bahwa kepercayaan diri tidak hanya dipengaruhi oleh faktor fisik, tetapi juga aspek mental yang diperkuat melalui aktivitas jasmani teratur. Pada aspek sosial dan emosional, (Murphy et al., 2022) mengemukakan bahwa partisipasi dalam aktivitas seperti jogging dapat meningkatkan rasa memiliki serta keterhubungan sosial. Rasa diterima dalam kelompok sosial dan kemampuan menjalin relasi yang sehat menjadi pondasi penting dalam membangun kepercayaan diri. (Murphy et al., 2022) juga menyoroti bahwa jenis dan frekuensi aktivitas fisik memiliki peran dalam memodulasi harga diri, di mana aktivitas kolektif maupun individual yang dilakukan secara konsisten dapat memberikan manfaat psikososial yang signifikan.

Selain itu, faktor gender dan konteks pelaksanaan turut

mempengaruhi efektivitas aktivitas fisik terhadap kepercayaan diri. (Ilhan & Bardakci, 2020) menemukan bahwa remaja laki-laki cenderung mendapatkan peningkatan kepercayaan diri yang lebih besar dibandingkan remaja perempuan, meskipun keduanya tetap memperoleh manfaat positif. Penelitian (Liu et al., 2015) juga menunjukkan bahwa program aktivitas fisik berbasis sekolah dapat meningkatkan harga diri peserta secara menyeluruh, tergantung pada desain intervensi dan dukungan lingkungan sekitarnya. Secara keseluruhan, temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa jogging bukan hanya berdampak pada kebugaran jasmani semata, tetapi juga memberikan kontribusi menyeluruh terhadap kepercayaan diri individu melalui pendekatan multidimensional fisik, psikologis, sosial, dan kontekstual. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan secara keseluruhan dan berkontribusi pada pengelolaan berat badan yang lebih baik, serta meningkatkan kualitas hidup secara signifikan. Aktivitas ini sangat beragam, mulai dari kegiatan ringan yang kita lakukan sehari-hari, seperti berjalan, naik tangga, atau membersihkan rumah, hingga aktivitas olahraga yang lebih terorganisir dan intensif, seperti jogging, bersepeda, berenang, atau senam.

Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu mencegah berbagai masalah kesehatan, termasuk obesitas dan gangguan kardiovaskular, dengan meningkatkan kesehatan kardiorespirasi dan mengatur indeks massa tubuh. Oleh karena itu, penting untuk mendorong partisipasi dalam aktivitas fisik di kalangan anak-anak dan remaja guna meningkatkan kesehatan jangka panjang dan mencegah masalah kardiovaskular. Aktivitas fisik secara teratur, baik sedang atau berat, secara signifikan meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup dengan mengurangi risiko penyakit kronis dan meningkatkan kesejahteraan mental. Aktivitas intensitas sedang, seperti jalan cepat atau jogging ringan, efektif dalam mencapai manfaat kesehatan tanpa perlu latihan intensitas tinggi. Terlibat dalam latihan terstruktur dengan tujuan spesifik dapat lebih mengoptimalkan hasil kebugaran. Secara keseluruhan, aktivitas fisik yang konsisten menumbuhkan motivasi, meningkatkan produktivitas harian, dan berkontribusi pada kesehatan yang lebih baik, termasuk risiko

kondisi seperti hipertensi yang lebih rendah (Thompson, 2009). Selain itu, berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki peran penting dalam pencegahan berbagai penyakit, seperti penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan hipertensi.

Aktivitas fisik juga berkontribusi pada peningkatan kekuatan otot, fleksibilitas, serta kesehatan mental dan emosional. Aktivitas fisik tidak selalu harus melibatkan olahraga berat atau intensitas tinggi. Aktivitas ringan seperti berjalan kaki, jogging ringan, atau melakukan aktivitas fisik sehari-hari lainnya juga dapat memberikan dampak yang sangat positif bagi tubuh dan kondisi psikologis seseorang. Bahkan, kegiatan fisik yang lebih ringan ini dapat meningkatkan kebugaran, mengurangi stres, dan memperbaiki suasana hati, yang pada gilirannya berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan.

Jogging Sebagai Bentuk Aktivitas Fisik

Salah satu bentuk aktivitas fisik ringan yang paling mudah diakses dan dapat dilakukan oleh berbagai kalangan adalah jogging. Jogging merupakan gerakan lari dengan kecepatan rendah hingga sedang yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh dan menjaga kesehatan secara menyeluruh. Jogging merupakan latihan fisik yang dilakukan dengan kecepatan lambat hingga sedang dalam jangka waktu tertentu untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru. Jogging sering kali dipilih karena mudah dilakukan, murah, dan dapat dilakukan secara individu maupun berkelompok di ruang terbuka. Aktivitas ini dapat secara signifikan mengurangi risiko kematian akibat penyakit jantung dan meningkatkan fungsi kardiovaskular secara keseluruhan (Zhang et al., 2025). Selain itu, jogging juga dapat membantu meningkatkan kapasitas aerobik tubuh, yang menjadikannya pilihan utama untuk mereka yang ingin meningkatkan kebugaran fisik dengan cara yang sederhana namun efektif.

Jogging secara teratur terbukti meningkatkan kapasitas paru-paru, memperkuat otot, dan memperbaiki fungsi jantung. Aktivitas ini juga dapat menurunkan risiko penyakit kronis seperti diabetes tipe 2, hipertensi, dan obesitas. Sebuah studi

oleh (Zhang et al., 2025) menunjukkan bahwa olahraga aerobik intensitas sedang seperti jogging secara signifikan menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL) dan meningkatkan kolesterol baik (HDL), yang penting dalam menjaga kesehatan jantung. Selain itu, jogging membantu dalam pembentukan dan pemeliharaan kepadatan tulang, terutama jika dilakukan secara konsisten sejak usia muda (Fletcher et al., 2013). Hal ini membuat jogging efektif dalam mencegah osteoporosis di kemudian hari (Gracia-Marco, 2016). Oleh karena itu, penting untuk mempromosikan aktivitas fisik seperti jogging sebagai bagian dari gaya hidup sehat untuk meningkatkan kesehatan tulang dan mencegah osteoporosis.

Dari sudut pandang psikologis, jogging merupakan salah satu bentuk aktivitas aerobik yang terbukti efektif berperan sebagai mood enhancer. Jogging, sebagai bentuk latihan aerobik, telah secara konsisten terbukti meningkatkan mood dan meringankan gejala depresi melalui pelepasan hormon seperti endorfin, serotonin, dan dopamin. Hormon-hormon ini memainkan peran penting dalam pengaturan suasana hati, mengurangi gejala depresi, dan meningkatkan rasa kesenangan dan ketenangan emosional. Berbagai penelitian dalam psikologi olahraga dan neurobiologi telah menunjukkan efektivitas aktivitas aerobik seperti jogging dalam menurunkan tingkat depresi ringan hingga sedang. Jogging merangsang pelepasan endorfin, yang merupakan obat penghilang rasa sakit alami dan peningkatan suasana hati. Olahraga mempengaruhi metabolisme dan fungsi serotonin, yang sering menurun pada depresi, sehingga meningkatkan mood dan stabilitas emosional (Yuan et al., 2015).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Wender et al., 2024) menunjukkan bahwa partisipasi rutin dalam program latihan fisik tidak hanya membantu menurunkan perasaan negatif, tetapi juga secara signifikan meningkatkan persepsi terhadap emosi positif. Temuan ini tidak hanya berlaku bagi individu sehat, tetapi juga pada mereka yang mengalami gangguan neurologis seperti cedera otak traumatis (*Traumatic Brain Injury/TBI*), yang umumnya memiliki tingkat gangguan mood yang tinggi. Dalam konteks ini, olahraga menjadi bentuk intervensi *non-farmakologis* yang layak dan efektif dalam meningkatkan kualitas hidup serta kesejahteraan

mental. Latihan aerobik, termasuk jogging, telah terbukti mengurangi kecemasan dan depresi dengan meningkatkan sirkulasi darah ke otak dan mempengaruhi sumbu hipotalamus, hipofisis, adrenal, yang mempengaruhi reaktivitas stres dan pengaturan suasana hati, sehingga meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan (Asians, 2012).

Dengan demikian, jogging tidak hanya memberikan manfaat fisiologis seperti peningkatan daya tahan kardiovaskular dan metabolisme tubuh, tetapi juga memainkan peran penting dalam meningkatkan kesehatan psikologis. Jogging secara teratur dapat memperbaiki kualitas tidur, meningkatkan fokus dan konsentrasi, serta menciptakan perasaan pencapaian diri yang pada akhirnya mendukung peningkatan kepercayaan diri dan harga diri, khususnya pada kalangan remaja dan dewasa muda. Cara Melakukan Jogging:

1. Persiapan Sebelum Jogging

Sebelum mulai jogging, penting untuk melakukan beberapa persiapan:

- 1) Pemanasan :

Lakukan pemanasan selama 5–10 menit untuk meningkatkan suhu tubuh dan melancarkan aliran darah ke otot. Pemanasan bisa berupa jalan cepat, peregangan dinamis, atau gerakan ringan seperti *arm circles* dan *leg swings*.

- 2) Gunakan Perlengkapan yang Tepat:

Pilih sepatu lari yang sesuai dengan bentuk kaki dan medan jogging. Gunakan pakaian yang nyaman, menyerap keringat, dan sesuai dengan cuaca.

2. Teknik Jogging yang Benar

Teknik jogging yang baik membantu meningkatkan efisiensi gerakan dan mengurangi risiko cedera:

- 1) Postur Tubuh:

Jaga tubuh tetap tegak dan rileks, pandangan lurus ke depan (bukan ke bawah), dan bahu tidak tegang.

- 2) Langkah Kaki:

Ambil langkah yang alami, tidak terlalu panjang. Mendaratlah dengan bagian tengah kaki dan gulung ke depan menuju jari kaki saat melangkah.

- 3) Lengan:
Tekuk lengan sekitar 90 derajat dan ayunkan secara alami seiring gerakan kaki. Hindari mengepalkan tangan terlalu keras.
 - 4) Pernafasan:
Gunakan teknik pernapasan dalam dan teratur. Gabungkan pernapasan hidung dan mulut agar oksigen masuk lebih maksimal. Irama 2:2 (dua langkah tarik napas, dua langkah hembuskan) sering digunakan oleh pelari.
3. Durasi dan Intensitas
- 1) Pemula: Mulai dengan jogging ringan selama 15–20 menit, 2–3 kali per minggu.
 - 2) Lanjutan: Secara bertahap tingkatkan durasi hingga 30–45 menit dan frekuensi hingga 4–5 kali per minggu, tergantung tujuan kebugaran.
 - 3) Gunakan metode interval jogging (misalnya 3 menit jogging – 1 menit jalan) untuk meningkatkan ketahanan secara bertahap.
4. Pendinginan
- 1) Setelah jogging: Lakukan jalan ringan selama 5–10 menit untuk menurunkan detak jantung secara perlahan.
 - 2) Lakukan peregangan statis pada otot utama seperti paha depan, betis, dan pinggul untuk mencegah kekakuan otot dan mempercepat pemulihan.

Kepercayaan Diri Anak Muda

Kepercayaan diri (*self-confidence*) merupakan sikap positif individu yang muncul dari keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas-tugas atau menghadapi tantangan hidup. Individu dengan kepercayaan diri yang tinggi akan menunjukkan kemandirian, ketegasan, dan keberanian dalam mengambil risiko. Kepercayaan diri (*self-confidence*) merupakan faktor psikologis penting yang berkorelasi langsung dengan motivasi berprestasi seorang individu, terutama dalam konteks olahraga (Fajri et al., 2022).

Kepercayaan diri bukanlah sesuatu yang bersifat tetap, melainkan dapat berubah seiring waktu, pengalaman, dan pengaruh lingkungan. Individu dengan kepercayaan diri tinggi cenderung memiliki pemikiran positif terhadap diri sendiri, bersikap terbuka terhadap tantangan, dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi kegagalan. Kepercayaan diri anak muda dalam melakukan jogging dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk dukungan sosial, motivasi pribadi, dan kondisi fisik mereka. Aspek-aspek kepercayaan diri terdiri dari beberapa aspek penting, yaitu:

1. Keyakinan terhadap kemampuan diri: Seseorang meyakini bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas atau mengatasi masalah.
2. Kemandirian dalam bertindak: Keberanian dalam mengambil keputusan dan bertindak tanpa bergantung secara berlebihan pada orang lain.
3. Rasa aman secara psikologis: Perasaan nyaman dengan dirinya sendiri tanpa rasa takut berlebihan terhadap penilaian orang lain.
4. Kemampuan dalam bersosialisasi: Kepercayaan diri ditunjukkan lewat kemampuan untuk menjalin hubungan sosial dan berinteraksi secara sehat dengan lingkungan sekitar.

Beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang antara lain:

1. Pengalaman masa lalu: Keberhasilan atau kegagalan dalam pengalaman sebelumnya dapat memperkuat atau melemahkan kepercayaan diri.
2. Lingkungan keluarga dan sosial: Dukungan emosional dari keluarga, teman, dan lingkungan sosial berperan besar dalam pembentukan *self-confidence*.
3. Pendidikan dan pelatihan: Semakin banyak pengetahuan dan keterampilan yang dikuasai seseorang, maka rasa percaya dirinya akan semakin tinggi.
4. Penampilan fisik dan kesehatan mental: Persepsi individu terhadap penampilan fisik serta kestabilan emosional turut mempengaruhi rasa percaya diri.

Rendahnya rasa percaya diri merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat menghambat perkembangan individu secara optimal, baik dalam aspek pribadi, sosial, maupun akademik. Individu yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah cenderung menunjukkan ketidakmampuan dalam mengambil keputusan, merasa ragu dalam bertindak, serta mudah terpengaruh oleh tekanan lingkungan. Kondisi ini menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam menyelesaikan permasalahan karena tidak memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya sendiri. Ketidakpercayaan terhadap kemampuan pribadi juga membuat individu cenderung menghindari tantangan atau situasi baru karena adanya rasa takut gagal atau takut melakukan kesalahan (Novita & ., 2021).

Individu dengan kepercayaan diri rendah juga menunjukkan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, menghindari interaksi, serta merasa cemas saat harus tampil di depan umum. Hal ini berdampak pada terbatasnya pengalaman dan kemampuan dalam mengembangkan keterampilan sosial serta emosional. Dalam jangka panjang, rendahnya kepercayaan diri dapat menghambat pencapaian tujuan hidup, mempengaruhi kualitas hubungan interpersonal, bahkan berkontribusi pada munculnya masalah kesehatan mental seperti kecemasan, stres, dan depresi. Oleh karena itu, kepercayaan diri menjadi aspek penting yang perlu dikembangkan sejak usia dini agar individu dapat menjalani kehidupan secara lebih adaptif, produktif, dan berdaya saing.

Citra Tubuh

Citra tubuh, atau body image, merupakan konsep yang merujuk pada persepsi individu terhadap tubuhnya sendiri, termasuk penilaian, perasaan, dan sikap yang dimiliki terhadap penampilan fisik (Alidia, 2018). Dalam konteks psikologi dan kesehatan, citra tubuh memainkan peran penting dalam kesejahteraan mental dan emosional seseorang. Berbagai faktor, seperti media massa, norma sosial, dan pengalaman pribadi, dapat mempengaruhi citra tubuh individu, baik secara positif maupun negatif. Penelitian menunjukkan bahwa citra tubuh yang positif berkontribusi pada kesehatan mental yang

lebih baik, sementara citra tubuh yang negatif dapat berhubungan dengan gangguan makan, depresi, dan kecemasan. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam mengenai citra tubuh sangat penting, tidak hanya untuk individu, tetapi juga untuk intervensi sosial dan program kesehatan masyarakat yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Dalam kajian ini, akan dibahas berbagai aspek yang mempengaruhi citra tubuh serta implikasinya terhadap kesehatan mental dan perilaku individu. Salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan adalah bagaimana citra tubuh dapat dipengaruhi oleh pengalaman sosial dan budaya, yang sering kali menciptakan standar kecantikan yang tidak realistis (Puspasari, 2019).

Konsep citra tubuh dapat dipahami secara komprehensif sebagai interpretasi subjektif individu dan penilaian kognitif terhadap bentuk jasmani mereka sendiri, yang mencakup dimensi yang dirasakan dan kontur bentuk fisik mereka, di samping persepsi dan penilaian yang mungkin dipegang oleh orang lain mengenai tubuh individu. Persepsi subjektif ini, meskipun sangat pribadi dan bervariasi, mungkin tidak selalu mencerminkan realitas objektif dari kondisi fisik atau penampilan seseorang. Sehingga pada akhirnya mengungkapkan perbedaan yang mencolok antara bagaimana individu memandang atau menilai dirinya sendiri secara subjektif dengan kondisi fisik nyata yang secara objektif dapat diukur, sehingga mencerminkan adanya ketidaksesuaian atau jarak antara persepsi internal dan realitas fisik eksternal. Karakteristik yang membentuk tubuh seseorang dapat menimbulkan berbagai respons yang dapat dikategorikan sebagai citra positif atau negatif menguntungkan, tergantung pada perspektif individu dan pengaruh sosial.

Citra tubuh yang positif dicirikan oleh evaluasi yang menguntungkan terhadap diri sendiri yang secara intrinsik terkait dengan tingkat penerimaan diri dan pengakuan bahwa kesempurnaan adalah cita-cita yang tidak dapat dicapai, sehingga menumbuhkan hubungan yang sehat dengan tubuh sendiri. Sangat penting bagi individu di semua demografi untuk menumbuhkan citra tubuh yang positif, karena keadaan psikologis ini berperan penting dalam meningkatkan harga diri, memfasilitasi keterampilan komunikasi yang efektif, dan

mempromosikan pengembangan pribadi dengan cara yang holistik dan berkelanjutan. Selain itu, individu yang memiliki citra tubuh positif menunjukkan kapasitas yang lebih besar untuk menerima kritik konstruktif dan menunjukkan ketahanan terhadap dampak yang berpotensi merugikan dari penilaian eksternal mengenai penampilan mereka.

Sebaliknya, citra tubuh negatif dapat digambarkan sebagai penilaian diri yang cacat atau maladaptif, di mana seorang individu menganggap diri mereka tidak menarik atau merasa bahwa mereka tidak memenuhi standar kecantikan sosial atau yang dipaksakan sendiri. Individu yang bergulat dengan citra tubuh negatif sering dikaitkan dengan penurunan harga diri, yang dapat sangat mengganggu kemampuan mereka untuk terlibat dalam interaksi sosial dan berkontribusi pada rasa penarikan sosial yang meresap. Selain itu, individu-individu ini cenderung sangat rentan terhadap persepsi orang lain, seringkali memungkinkan evaluasi eksternal untuk terlalu mempengaruhi harga diri dan rasa memiliki mereka dalam berbagai konteks sosial.

Keberadaan lima komponen atau aspek berbeda yang secara kolektif mempengaruhi persepsi citra tubuh (Husna, 2013), yang digambarkan sebagai berikut:

1. Evaluasi Penampilan Aspek ini melibatkan tingkat penilaian subjektif mengenai daya tarik atau ketidaktarikan seseorang, kebahagiaan atau ketidakbahagiaan, dan kepuasan atau ketidakpuasan secara keseluruhan dengan penampilan fisik seseorang. Dalam kasus di mana seseorang mengalami ketidakpuasan dengan presentasi estetika mereka secara keseluruhan, ini berfungsi sebagai indikator signifikan bahwa orang tersebut memiliki citra tubuh negatif, yang dapat memiliki implikasi mendalam pada kesejahteraan psikologis mereka.
2. Orientasi Penampilan Komponen ini mencakup tingkat perhatian dan upaya yang diinvestasikan individu dalam meningkatkan penampilan mereka, baik melalui berbagai bentuk perawatan, seperti prosedur kosmetik, atau perubahan penampilan fisik. Kesibukan yang berlebihan dengan praktik perawatan, sebagai indikasi

kepercayaan diri yang rendah, sering kali berasal dari kurangnya penerimaan yang meluas mengenai kondisi tubuh seseorang dan presentasi estetika alami seseorang.

3. Kepuasan dengan Bagian Tubuh Aspek ini menyoroti bahwa tingkat ketidakpuasan yang tinggi dengan bagian tubuh tertentu berfungsi sebagai indikator yang jelas dari citra tubuh negatif. Sejauh mana seseorang merasa puas atau tidak puas dengan daerah tertentu dari fisik mereka, yang meliputi tubuh bagian atas (seperti wajah dan rambut), bagian tengah (termasuk pinggang dan perut), dan tubuh bagian bawah (meliputi kaki, paha, dan bokong), memainkan peran penting dalam persepsi citra tubuh mereka secara keseluruhan. Ketidakpuasan subjektif yang dialami seseorang mengenai penampilan fisik mereka biasanya disebut sebagai ketidakpuasan tubuh, yang dapat menyebabkan efek merugikan pada harga diri dan persepsi tubuh.
4. Kecemasan Tentang Berat Badan Komponen ini berkaitan dengan individu yang terus-menerus disibukkan dengan kekhawatiran mengenai berat badan mereka, yang biasanya menghasilkan peningkatan fokus pada upaya mereka untuk mencapai penurunan berat badan. Namun demikian, komitmen yang berlebihan terhadap upaya penurunan berat badan sering menandakan tingkat kecemasan yang meningkat, yang akibatnya menumbuhkan perasaan tidak aman dan berkontribusi pada pengembangan citra tubuh yang negatif.
5. Kategorisasi ukuran tubuh Individu yang mempertahankan persepsi negatif tentang tubuh mereka cenderung mengadopsi sudut pandang negatif yang sama mengenai fisik mereka. Orang-orang seperti itu cenderung terlibat dalam perbandingan antara tubuh mereka sendiri dan standar kecantikan ideal yang berlaku, sering mengabaikan pengukuran resmi atau penilaian yang lebih objektif tentang ukuran dan bentuk tubuh, yang selanjutnya dapat memperburuk citra diri negatif mereka dan menghambat penerimaan mereka terhadap bentuk alami mereka.

Aspek-aspek yang dijelaskan di atas menguatkan bahwa citra tubuh memegang peranan penting dalam membentuk tingkat kepercayaan diri individu, khususnya di kalangan remaja dan dewasa muda. Sebaliknya, citra tubuh yang negatif dapat menjadi penghambat signifikan dalam proses aktualisasi diri dan keterlibatan sosial. Individu yang mengalami citra tubuh negatif umumnya menunjukkan pola evaluasi terhadap diri sendiri yang tidak sehat atau tidak konstruktif, di mana pandangan mereka terhadap penampilan pribadi seringkali dipengaruhi oleh standar eksternal yang tidak realistis dan berdampak pada kesejahteraan psikologis secara keseluruhan, merasa tidak menarik, dan menganggap dirinya tidak sesuai dengan standar kecantikan yang berlaku di masyarakat. Sehingga ketidakpuasan terhadap tubuh merupakan salah satu faktor utama penyebab rendahnya harga diri, terutama pada masa perkembangan identitas diri yang rentan terhadap pengaruh sosial.

Dalam konteks aktivitas fisik, seperti jogging, citra tubuh negatif dapat menyebabkan seseorang enggan berpartisipasi karena adanya kekhawatiran terhadap penilaian orang lain. Ketakutan akan stigma sosial, ejekan, atau bahkan pelecehan verbal menjadi faktor yang menghambat keterlibatan dalam ruang publik, sehingga memperkuat kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial. Namun demikian, penelitian ini juga menemukan bahwa jogging justru dapat menjadi sarana efektif dalam mengurangi dampak negatif citra tubuh terhadap kepercayaan diri, selama dilakukan dalam lingkungan yang suportif dan inklusif. Pengalaman positif selama berolahraga, seperti meningkatnya stamina, pencapaian target latihan, dan rasa kendali terhadap tubuh, berkontribusi pada pembentukan citra tubuh yang lebih sehat dan realistis. Sehingga olahraga dapat meningkatkan kepercayaan diri melalui peningkatan persepsi kompetensi fisik dan citra diri.

Dengan demikian, penting untuk memperhatikan faktor lingkungan dalam memaksimalkan manfaat jogging sebagai sarana peningkatan kepercayaan diri. Dukungan sosial yang kuat, ruang publik yang aman dari pelecehan, serta pendekatan yang menekankan pada keberagaman bentuk tubuh, menjadi elemen kunci dalam menciptakan pengalaman olahraga yang

positif dan inklusif. Kesadaran masyarakat tentang pentingnya membangun lingkungan yang bebas dari diskriminasi, terutama terhadap perempuan dan kelompok rentan, harus diperkuat melalui edukasi dan kebijakan publik yang berorientasi pada kesehatan mental dan kesetaraan akses terhadap aktivitas fisik.

***Catcalling* sebagai Ancaman Sosial terhadap Kepercayaan Diri**

Meskipun jogging memiliki banyak manfaat, tidak semua anak muda dapat menjalankannya dengan leluasa di ruang publik. Salah satu hambatan psikososial yang cukup signifikan adalah *catcalling*, yaitu tindakan pelecehan seksual secara verbal di tempat umum (Prasmadena et al., 2021). Fenomena ini banyak dialami oleh perempuan muda yang melakukan aktivitas fisik di luar ruangan, termasuk saat jogging. *Catcalling* dapat menciptakan lingkungan yang tidak aman dan mengurangi motivasi perempuan untuk berolahraga di ruang publik (Zulfiandri, 2023). *Catcalling*, sebagai salah satu bentuk pelecehan seksual verbal di ruang publik, merupakan permasalahan sosial yang semakin meresap dalam kehidupan sehari-hari. Tindakan *catcalling*, meskipun kerap dijadikan bahan candaan atau dianggap remeh, sebenarnya membawa dampak psikologis dan sosial yang serius serta luas bagi para korbannya. Perilaku ini sering kali menimbulkan efek mendalam dan berkepanjangan terhadap kesejahteraan mental serta hubungan sosial individu yang menjadi sasaran. *Catcalling* umumnya diwujudkan dalam bentuk komentar verbal yang tidak diinginkan, siulan, tatapan bernada sugestif, atau gerakan fisik bermuatan seksual yang ditujukan kepada seseorang terutama perempuan dan biasanya didasarkan pada penilaian terhadap penampilan fisik atau karakteristik seksual yang dilekatkan oleh masyarakat pada individu tersebut.

Catcalling menimbulkan perasaan malu, takut, dan bahkan trauma, yang secara signifikan dapat merusak harga diri seseorang. Mayoritas individu yang mengalami pelecehan semacam itu melaporkan ketidaknyamanan sampai-sampai mereka menjadi ragu untuk terlibat dalam aktivitas fisik di lingkungan publik. Fenomena ini sangat bertentangan dengan

tujuan jogging yang dimaksudkan, yaitu untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penurunan harga diri akibat *catcalling* bertentangan dengan tujuan jogging, yang dirancang untuk menumbuhkan rasa pencapaian, ketabahan fisik, dan kesehatan mental. Oleh karena itu, sangat penting untuk mencerahkan publik mengenai perlunya menghormati ruang pribadi orang lain, di samping keharusan untuk menciptakan lingkungan publik yang aman dan inklusif. Sehingga sangat penting untuk memberi tahu publik tentang efek merugikan dari *catcalling* dan untuk mempromosikan inisiatif yang melindungi keselamatan perempuan selama latihan di ruang publik.

Keterkaitan Teori Psikologi dengan Aktivitas Jogging dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri

Teori *Self-Efficacy* - Albert Bandura

Teori Bandura berpendapat bahwa efikasi diri, atau keyakinan pada kemampuan seseorang untuk melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mengelola situasi prospektif, adalah penentu penting dari bagaimana orang berpikir, berperilaku, dan merasa. Konsep ini merupakan pusat teori kognitif sosialnya, yang menekankan interaksi antara faktor pribadi, perilaku, dan lingkungan dalam fungsi manusia. Mengumpulkan wawasan dari berbagai sarana tentang bagaimana efikasi diri dibentuk oleh dan membentuk pengalaman sosiokultural, menyoroti perannya dalam agensi individu dan kolektif dalam berbagai konteks (Bandura, 1997). Albert Bandura mengembangkan konsep *self-efficacy* sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas tertentu. Salah satu sumber utama pembentukan *self-efficacy* adalah pengalaman keberhasilan atau *enactive mastery*. Bandura menyatakan bahwa pengalaman sukses memberikan bukti otentik atas kemampuan seseorang, sementara kegagalan dapat melemahkan keyakinan diri, terutama jika terjadi sebelum *self-efficacy* terbentuk dengan kuat. Jogging sebagai aktivitas fisik dapat berperan dalam membangun *self-efficacy* melalui pencapaian target pribadi, seperti meningkatkan jarak tempuh atau kecepatan lari. Keberhasilan dalam mencapai tujuan-

tujuan ini memperkuat keyakinan individu terhadap kemampuannya, yang pada gilirannya meningkatkan kepercayaan diri secara keseluruhan.

Teori Humanistik – Carl Rogers

Teori ini menekankan bahwa manusia memiliki kebutuhan bawaan untuk mengaktualisasikan diri. Dalam teori humanistik miliknya, Rogers menekankan pentingnya *self-concept*, yang terdiri dari *Self-image* (citra diri), *Ideal-self* (diri yang diharapkan), *Real-self* (diri yang nyata). Kepercayaan diri meningkat ketika seseorang merasa ada kesesuaian (*congruence*) antara *self-image* dan *ideal-self* (Carl R. Rogers, 1961). Teori humanistik Carl Rogers menekankan dorongan bawaan manusia menuju aktualisasi diri, sebuah proses di mana individu berusaha untuk mewujudkan potensi penuh mereka. Inti dari teori ini adalah konsep konsep diri, yang mencakup citra diri, diri ideal, dan diri nyata. Rogers berpendapat bahwa kesesuaian antara citra diri dan diri ideal meningkatkan kepercayaan diri, dan kegiatan seperti jogging dapat membantu individu menyelaraskan pengalaman nyata mereka dengan diri ideal mereka, sehingga memperkuat persepsi diri yang positif. Kegiatan fisik yang teratur, seperti jogging, juga berkontribusi pada kesehatan mental dan emosional, mendukung prinsip-prinsip psikologi humanistik dalam konteks pengembangan diri (Basirah et al., 2024). Penyelarasan ini sangat penting untuk pertumbuhan pribadi dan aktualisasi diri, karena menumbuhkan rasa pemenuhan dan kesejahteraan psikologis.

Aktivitas seperti jogging dapat memperkuat persepsi positif terhadap diri melalui pengalaman nyata yang mendekati *ideal-self* mereka. Aktivitas fisik tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga berperan penting dalam proses aktualisasi diri yang dijelaskan oleh teori Carl Rogers. Aktivitas fisik yang konsisten dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan pribadi, sesuai dengan prinsip-prinsip psikologi humanistik yang ditekankan oleh Carl Rogers. Aktivitas ini juga dapat meningkatkan kesadaran diri dan refleksi, yang merupakan aspek penting dalam pendekatan humanistik Rogers, mendukung individu

dalam perjalanan mereka menuju aktualisasi diri (Nik Ahmad & Hisham Ismail, 2015). Kegiatan fisik yang teratur juga dapat meningkatkan kemampuan individu untuk berinteraksi secara positif dengan orang lain, menciptakan hubungan yang mendukung dalam proses pembelajaran dan pertumbuhan pribadi. Dengan demikian, pendekatan psikologi humanistik Rogers menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat menjadi alat penting dalam membantu individu mencapai potensi penuh mereka melalui peningkatan kesadaran diri dan hubungan sosial yang positif.

Teori Identitas Remaja – Erik Erikson

Teori Erik Erikson tentang pengembangan identitas remaja adalah landasan psikologi perkembangan, menekankan tahap kritis identitas versus kebingungan peran selama masa remaja. Erikson mengemukakan bahwa tahap ini sangat penting untuk membentuk rasa diri yang koheren, yang penting untuk transisi yang sukses ke masa dewasa. Teorinya telah berpengaruh dalam memahami bagaimana remaja menavigasi kompleksitas pembentukan identitas, termasuk integrasi dimensi pribadi, sosial, dan budaya. Proses ini tidak hanya penting bagi masa remaja tetapi juga meluas sepanjang umur, karena identitas terus berkembang sebagai respons terhadap pengalaman dan tantangan baru.

Teorinya telah berpengaruh dalam memahami bagaimana remaja menavigasi kompleksitas pembentukan identitas, termasuk integrasi dimensi pribadi, sosial, dan budaya. Proses ini tidak hanya penting bagi masa remaja tetapi juga meluas sepanjang umur, karena identitas terus berkembang sebagai respons terhadap pengalaman dan tantangan baru. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang tahap ini dapat membantu orang tua dan pendidik dalam mendukung remaja menemukan identitas mereka dengan lebih baik. Dalam konteks ini, dukungan dari orang tua dan lingkungan sekitar sangat krusial, karena dapat memfasilitasi remaja dalam mengatasi kebingungan identitas dan memperkuat rasa diri mereka (Rusuli, 2022). Dukungan tersebut dapat mencakup penanaman nilai-nilai agama dan etika, yang sejalan dengan pandangan Erikson bahwa interaksi

sosial dan nilai-nilai budaya berperan penting dalam pembentukan identitas remaja. Erik Erikson mengemukakan bahwa tahap kelima dalam perkembangan psikososial adalah "*Identity vs. Role Confusion*", yang terjadi pada masa remaja. Dalam tahap ini, individu berusaha membentuk identitas pribadi yang kohesif. Kegagalan dalam tahap ini dapat menyebabkan kebingungan peran dan ketidakpastian identitas (Erikson, 1968).

Keterkaitan Jogging dengan Teori Psikologis dan Fisiologis

Jogging merupakan salah satu bentuk latihan aerobik yang memiliki dampak signifikan dan langsung terhadap sistem saraf pusat serta keseimbangan hormonal pada tubuh manusia. Secara fisiologis, aktivitas jogging mampu meningkatkan aliran darah ke otak secara optimal, yang pada gilirannya membantu meningkatkan fungsi kognitif seperti konsentrasi, memori, dan pemrosesan informasi. Selain itu, proses ini merangsang pelepasan hormon endorfin, yang dikenal sebagai hormon kebahagiaan, sehingga berperan penting dalam memperbaiki suasana hati dan memberikan efek relaksasi. Pelepasan endorfin ini tidak hanya membantu mengurangi rasa sakit, tetapi juga menimbulkan perasaan euforia dan kenyamanan psikologis yang mendalam. Lebih jauh lagi, latihan jogging secara rutin terbukti dapat menurunkan kadar hormon kortisol, yaitu hormon yang dilepaskan sebagai respons terhadap stres. Penurunan kortisol ini memiliki efek positif terhadap kestabilan emosi, mengurangi gejala kecemasan, dan menurunkan risiko depresi. Dengan stabilnya hormon-hormon tersebut, individu cenderung mengalami peningkatan persepsi diri yang lebih positif dan kemampuan mengelola tekanan psikologis dengan lebih baik. Studi yang dilakukan oleh (Anderson & Shivakumar, 2013) menguatkan temuan ini, dengan menunjukkan bahwa aktivitas aerobik seperti jogging berperan sebagai mekanisme efektif dalam mengatur keseimbangan neuroendokrin, sehingga memberikan kontribusi nyata terhadap kesehatan mental dan emosional. Oleh karena itu, jogging tidak hanya bermanfaat sebagai sarana menjaga kebugaran fisik, tetapi juga memiliki peran krusial dalam mendukung kesejahteraan psikologis yang berkelanjutan.

Secara psikologis, jogging menyediakan kesempatan yang signifikan bagi individu untuk meraih pencapaian personal yang bersifat terukur dan konkret, seperti peningkatan durasi lari, jarak tempuh, atau kecepatan yang dicapai. Setiap kemajuan kecil yang dirasakan dalam rutinitas jogging ini tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga memperkuat rasa kompetensi dan kemampuan mengendalikan diri (*self-regulation*). Pengalaman sukses yang berulang kali tersebut secara bertahap membangun pondasi kepercayaan diri yang kokoh, karena individu merasakan kontrol langsung atas kemampuan tubuh dan pencapaian yang mereka raih. Selain itu, jogging yang umumnya dilakukan di ruang publik juga menciptakan peluang untuk berinteraksi sosial dengan sesama pelari maupun anggota komunitas olahraga, sehingga meningkatkan rasa keterikatan sosial dan rasa memiliki terhadap kelompok. Hal ini sangat relevan dengan teori *Self-Determination* yang menegaskan bahwa kebutuhan psikologis dasar seperti kompetensi, otonomi, dan keterhubungan sosial merupakan kunci utama dalam memotivasi perilaku manusia dan membangun kesejahteraan psikologis.

Namun demikian, penting juga untuk mencermati bahwa ruang publik yang menjadi arena aktivitas fisik seperti jogging, tidak selalu menjadi tempat yang aman dan mendukung bagi semua individu, khususnya perempuan. Dalam hal ini, teori identitas remaja dari Erik Erikson memberikan kerangka yang kuat untuk memahami dinamika tersebut. Erikson menekankan pentingnya dukungan lingkungan sosial dalam proses pembentukan identitas, terutama pada masa remaja yang merupakan tahap krusial dalam mengembangkan rasa diri yang utuh dan konsisten. Sayangnya, perlakuan negatif seperti catcalling yang sering dialami perempuan muda saat beraktivitas di ruang publik dapat berdampak serius terhadap kepercayaan diri mereka. Perlakuan merendahkan semacam ini tidak hanya menciptakan rasa tidak aman, tetapi juga berpotensi menghambat proses aktualisasi diri, menimbulkan kebingungan peran, dan bahkan memicu krisis identitas. Oleh karena itu, penting untuk mendorong adanya program edukasi serta kampanye sosial yang melibatkan masyarakat luas, guna

menciptakan ruang publik yang lebih inklusif, aman, dan mendukung khususnya bagi perempuan muda dalam menjalani proses pengembangan diri secara optimal.

PENUTUP

Berdasarkan hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa jogging memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kepercayaan diri anak muda, khususnya di ruang publik. Aktivitas fisik seperti jogging tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan jasmani, tetapi juga berdampak signifikan terhadap aspek psikologis, antara lain membentuk persepsi diri yang positif, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan rasa percaya terhadap kemampuan diri sendiri. Jogging yang dilakukan secara rutin mampu memicu pelepasan hormon endorfin, yaitu hormon yang berperan dalam menciptakan perasaan bahagia dan relaksasi, sehingga berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri individu. Selain itu, peningkatan kebugaran tubuh turut membuat anak muda merasa lebih nyaman dengan penampilan fisiknya, serta lebih siap dalam menghadapi tantangan sosial di lingkungan sekitarnya. Temuan ini sejalan dengan berbagai teori psikologis seperti *self-efficacy* (Bandura), *humanistik* (Rogers), dan identitas remaja (Erikson), yang menegaskan bahwa pengalaman keberhasilan dalam aktivitas fisik dapat memperkuat keyakinan diri dan mendukung proses pembentukan identitas diri secara positif.

Namun demikian, manfaat positif dari aktivitas jogging tidak dapat dirasakan secara merata oleh seluruh anak muda, terutama perempuan, akibat adanya hambatan sosial di ruang publik seperti *catcalling* dan pelecehan verbal. Fenomena ini menciptakan rasa tidak aman, meningkatkan stres, dan menurunkan kepercayaan diri, sehingga menghambat partisipasi perempuan dalam aktivitas fisik di ruang terbuka. Oleh karena itu, peningkatan kepercayaan diri melalui aktivitas jogging tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal seperti motivasi personal, komitmen terhadap gaya hidup sehat, serta kesadaran individu akan pentingnya olahraga bagi

kesehatan fisik dan mental, tetapi juga sangat ditentukan oleh faktor eksternal, terutama kondisi lingkungan sosial yang mendukung. Lingkungan yang aman, inklusif, dan bebas dari diskriminasi atau intimidasi verbal memiliki peran krusial dalam membentuk rasa nyaman dan aman bagi setiap individu untuk melakukan aktivitas fisik di ruang publik. Sayangnya, kenyataan di lapangan masih menunjukkan bahwa pelecehan verbal, terutama terhadap perempuan, masih kerap terjadi di berbagai ruang olahraga terbuka, yang secara tidak langsung dapat menghambat partisipasi dan menurunkan rasa percaya diri individu, terutama di kalangan remaja putri dan dewasa muda.

Untuk mengatasi tantangan ini, sangat penting bagi masyarakat dan pemangku kebijakan untuk meningkatkan kesadaran kolektif melalui edukasi publik mengenai dampak negatif dari perilaku pelecehan, baik secara verbal maupun non-verbal, terhadap kesehatan mental dan partisipasi olahraga. Selain itu, diperlukan adanya inisiatif nyata dalam bentuk program kampanye sosial, kebijakan perlindungan, serta regulasi yang menjamin keamanan dan kenyamanan bagi semua lapisan masyarakat, tanpa memandang jenis kelamin, usia, atau latar belakang sosial. Program seperti "*Safe Sport Spaces*", pelatihan sensitivitas gender bagi petugas keamanan, dan penyediaan fasilitas olahraga yang responsif gender dapat menjadi bagian dari solusi strategis dalam membangun lingkungan yang mendukung inklusivitas olahraga.

Dengan terciptanya ruang publik yang aman, terbuka, dan menghargai hak setiap individu untuk berolahraga tanpa rasa takut, maka manfaat jogging sebagai sarana untuk meningkatkan kepercayaan diri, membangun citra diri positif, serta memperkuat kesehatan mental dapat dirasakan secara merata dan adil oleh seluruh anak muda. Hal ini pada akhirnya akan mendorong partisipasi aktif dalam aktivitas fisik di kalangan remaja dan dewasa muda, serta memperkuat fondasi sosial dalam menciptakan masyarakat yang sehat, sadar olahraga, dan saling menghargai. Jogging pun tidak hanya

menjadi aktivitas fisik biasa, melainkan juga media pemberdayaan psikologis dan sosial yang efektif dalam konteks pembangunan manusia yang holistik. Dengan demikian, penting untuk terus mengembangkan ruang publik yang mendukung aktivitas fisik, sehingga semua individu dapat merasakan manfaat kesehatan secara maksimal. Ruang publik yang inklusif dan aman berperan penting dalam mendorong kesehatan mental dan fisik masyarakat, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adlini, M.N., Dinda, A.H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S.J., 2022. Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), pp.974–980.
- Alidia, F., 2018. Body Image Siswa Ditinjau Dari Gender. *Tarbawi : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 14(2), pp.79–92.
- Anderson, E., & Shivakumar, G., 2013. Effects of Exercise and Physical Activity on Anxiety. *Frontiers in Psychiatry*, 4(APR), pp.10–13.
- Asians, E., 2012. *Etters to the Editor*. 9(6), 898–900.
- Bandura, A., 1997. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Basirah., Sumaryati., & Siti Urbayatun., 2024. Kajian Kebenaran Filosofis Teori Psikologi Humanistik Menurut Rogers. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 14(02).
- Carl R. Rogers., 1961. *On Becoming A Person: A Therapist's View of Psychotherapy*, pp.434.
- Ekrima, A., 2019. Sport Center Di Yogyakarta. *Journal of Chemical Information and Modeling*, pp.13–33.
- Erikson, E.H., 1968. Identity, Youth, & Crisis. *Identity, Youth, & Crisis*, pp.338.
- Fajri, A., Setyawati, H., Rahayu, T., Wira, D., Kusuma, Y., Rafikoh, R., Rohmah, I., & Chen, C.-W., 2022. Self-Efficacy, Self-Confidence, Achievement Motivation, and Its Relationship Towards Competitive Anxiety. *Journal of Physical Education and Sports*, 11(4), pp.426–434.
- Fletcher, G.F., Ades, P.A., Kligfield, P., Arena, R., Balady, G.J., Bittner, V.A., Coke, L.A., Fleg, J.L., Forman, D.E., Gerber, T.C., Gulati, M., Madan, K., Rhodes, J., Thompson, P.D., &

- Williams, M.A., 2013. Exercise Standards for Testing and Training: A Scientific Statement from the American Heart Association. *Circulation*, 128(8), pp.873–934.
- Gracia-Marco, L., 2016. Physical Activity, Bone Mass and Muscle Strength in Children. *Acta Paediatrica, International Journal of Paediatrics*, 105(10), pp.1127–1128.
- Husna, N.L., 2013. Hubungan antara Body Image dengan Perilaku Diet. *Developmental and Clinical Psychology*, 2(2), pp.44–49.
- Ilhan, A., & Bardakçı, U.S., 2020. Analysis on The Self-Confidence of University Students According to Physical Activity Participation. *African Educational Research Journal*, 8(1), pp.111–114.
- Ilmi, N., Halwiani, B., Suryatno, H., Putra, A.A., & Astuti, F., 2022. Pengaruh Olah Raga Jogging Terhadap Penurunan Stres Pada Remaja Yang Mengalami Sindrome Premenstruasi Di Ma Al Badriyah Rarang Terara Kabupaten Lombok Timur. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 6(1), pp.3536–3539.
- LaMonte, M.J., 2019. Physical Activity, Fitness, and Coronary Heart Disease, pp.295–318.
- Liu, M., Wu, L., & Ming, Q., 2015. How does Physical Activity Intervention Improve Self-Esteem and Self-Concept in Children and Adolescents? Evidence From A Meta-Analysis. *PLoS ONE*, 10(8), pp.1–17.
- Mao, Y., He, Y., Xia, T., Xu, H., Zhou, S., & Zhang, J., 2022. Examining the Dose–Response Relationship between Outdoor Jogging and Physical Health of Youths: A Long-Term Experimental Study in Campus Green Space. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9).
- Mufid, A.L., & Ulinuha, D., 2024. Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kesehatan Psikologis Peserta Didik Jenjang SMA: Systematic Literature Review, pp.688–698.
- Murphy, J., McGrane, B., White, R.L., & Sweeney, M.R., 2022. Self-Esteem, Meaningful Experiences and the Rocky Road—Contexts of Physical Activity That Impact Mental Health in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23).
- Nik Ahmad., & Hisham Ismail., 2015. Rediscovering Rogers's

- Self Theory and Personality. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 4(December), pp.143–150.
- Novita, L., 2021. Pengaruh Konsep Diri Terhadap Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran Guru Sekolah Dasar (JPPGuseda)*, 4(2), pp.92–96.
- Prasmadena, E., Pitaloka, T.R., & Putri, A.K., 2021. Pemaknaan Kekerasan Simbolik Dalam Pelecehan Seksual Secara Verbal (Catcalling). *Journal of Development and Social Change*, 4(1), pp.90–114.
- Puspasari., 2019. Body Image aan Bentuk Tubuh Ideal, Antara Persepsi Dan Realitas. *Buletin Jagaddhita*, 1(3), pp.1–4.
- Rusuli, I., 2022. Psikososial Remaja: Sebuah Sintesa Teori Erick Erikson Dengan Konsep Islam. *Jurnal As-Salam*, 6(1), pp.75–89.
- Thompson, J.L., 2009. Exercise in Improving Health V. Performance. *Proceedings of the Nutrition Society*, 68(1), pp.29–33.
- Uchôa, F.N., Lustosa, R.P., Andrade, J.C., Daniele, T. da C., Deana, N.F., Aranha, Á.M., & Alves, N., 2019. Impact of Physical Activity on the Body Mass Index and Self-Esteem of Adolescents. *Motricidade*, 15(2–3), pp.68–74.
- Wender, C.L.A., Ray, L.S.N., Sandroff, B.M., & Krch, D., 2024. Exercise as a Behavioral Approach to Improve Mood in Persons with Traumatic Brain Injury. *PM and R*, 16(8), pp.919–931.
- Yuan, T.-F., Paes, F., Arias-Carrión, O., Ferreira Rocha, N., de Sá Filho, A., & Machado, S., 2015. Neural Mechanisms of Exercise: Anti-Depression, Neurogenesis, and Serotonin Signaling. *CNS & Neurological Disorders - Drug Targets*, 14(10), pp.1307–1311.
- Zhang, Y., Li, G., Zheng, W., Xu, Z., Lv, Y., Liu, X., & Yu, L., 2025. Effects of Exercise on Post-Stroke Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Life*, 15(2).
- Zulfiandri, R., 2023. *Motivasi Masyarakat Remaja Dalam Melakukan Aktivitas Fisik Pada Fasilitas Ruang Publik*.