

Hubungan Antara *Body image* dengan *Self Esteem* Pada Remaja Ditinjau dari Motif Mengikuti Latihan *Fitness*

Arif Kurniawan^{1*}, Niken Hartati², Rinaldi³

^{1,2,3} Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang
E-mail: arifkurniawnunp@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk melihat hubungan antara *body image* dengan *self esteem* pada remaja ditinjau dari motif mengikuti latihan fitness. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional komparatif. Populasi pada penelitian ini adalah remaja yang mengikuti latihan fitness, jumlah sampel sebanyak 110 orang yang dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling. Subjek penelitian dibagi kedalam dua kelompok. Kelompok mengikuti latihan fitness dengan motif menghilangkan berat lemak berjumlah 55 orang. Kelompok yang mengikuti latihan fitness dengan motif menambah berat tubuh yang bebas lemak berjumlah 55 orang. Penelitian ini menggunakan skala *self esteem* yang berjumlah 48 butir pernyataan dengan nilai reliabilitas sebesar 0,962 dan skala Multidimensional Body Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS) yang terdiri dari 33 butir pernyataan, dengan reliabilitas 0,953. Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan uji product momen dan t t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan *self esteem* pada remaja ditinjau dari motif mengikuti latihan fitness, dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,715 dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Pada motif menghilangkan berat lemak, hubungan *body image* dengan *self esteem* pada remaja mengikuti latihan fitness memiliki koefisien korelasi (r) sebesar 0,633 dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Pada motif menambah berat tubuh yang bebas lemak hubungan *body image* dengan *self esteem* pada remaja mengikuti latihan fitness memiliki koefisien korelasi (r) sebesar 0,687 dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara *body image* dengan *self esteem* pada remaja ditinjau dari motif mengikuti latihan fitness. Remaja dengan mengikuti latihan fitness dengan motif menurunkan berat lemak, memiliki *body image* yang negatif dan *self esteem* yang rendah, sedangkan Remaja dengan mengikuti latihan fitness dengan motif menambah berat tubuh yang bebas lemak, memiliki *body image* yang positif dan *self esteem* yang tinggi.

Kata kunci: *Body Image, Self Esteem, Motif, Remaja, Fitness*

PENDAHULUAN

Saat ini olahraga fitness tumbuh dan berkembang dengan pesat di tengah-tengah masyarakat, termasuk di Sumatera Barat. Hal ini dapat dilihat dengan banyaknya tempat-tempat fitness yang dibuka di berbagai kota di Sumatera Barat. Hasil observasi peneliti di beberapa tempat latihan fitness di kota Bukittinggi, didapatkan hasil bahwa sebagian pengunjung adalah para remaja. Berdasarkan informasi yang didapat dari pengelola tempat latihan fitness, diketahui bahwa hampir setiap sore fitness ramai didatangi oleh remaja-remaja yang masih SMA, sementara malam harinya dipenuhi oleh member yang telah dewasa. Menurut Rai (dalam Nugraha, 2010) menyatakan bahwa fitness adalah suatu bentuk olahraga yang melibatkan perpaduan antara latihan beban, latihan aerobik, pola nutrisi yang seimbang, sistematis, dan ilmiah dengan tujuan utama kesehatan fisik dan imunisasi yang tinggi.

Hasil wawancara peneliti dengan pengelola beberapa tempat fitness, di antaranya di fitness A, didapatkan data bahwa terdapat kurang lebih 20-30 orang pengunjung aktif yang masih remaja setiap harinya. Berdasarkan jumlah pengunjung tersebut, 20 orang di antara mereka adalah member aktif dari 53 orang member remaja yang terdaftar, dan sisanya adalah mereka yang berkunjung harian. Fitness B dikunjungi sekitar 18 orang member aktif dari 30 orang jumlah member remaja yang terdaftar, mereka adalah remaja yang sebagian besar masih SMA. Sedangkan fitness C biasanya dikunjungi antara 25-35 orang pengunjung remaja setiap harinya, dari 57-65 orang pengunjung setiap harinya, meskipun sebagian besar hanya pengunjung harian.

Peneliti juga memperoleh informasi dari salah seorang instruktur fitness A, yang mengatakan bahwa alasan remaja mengikuti latihan fitness adalah karena kebanyakan pengunjung remaja tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Mereka beranggapan bahwa bentuk tubuhnya tidak ideal. Sebagian dari mereka merasa dirinya terlalu kurus, lengannya terlalu kecil, bahu dan dada tidak berbidang, perut buncit, badan terlalu gemuk, paha terlalu besar, lengan berlemak, dan lain sebagainya. Remaja menunjukkan perhatian yang amat besar terhadap tubuhnya yang sedang mengalami perubahan dan mengembangkan gambaran pribadi mengenai seperti apa tubuh mereka (Santrcok, 2003; Handrianto et al., 2022; Matt et al., 2022; Utami et al., 2021). Seiring berlansungnya masa remaja, remaja cenderung merasa tidak puas terhadap tubuhnya. Hasil penelitian Mirza (dalam Rahmania dan Yuniar, 2012) menyatakan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh memiliki hubungan signifikan dengan self-esteem.

Self-esteem adalah suatu dimensi evaluatif menyeluruh dari diri, disebut juga sebagai harga diri atau gambaran diri (Santrock, 2012; Jusoh et al., 2015). Menurut Baron dan Byrne (dalam Warsono, 2011), self-esteem adalah penilaian individu terhadap nilai pribadinya yang dilakukan oleh individu sendiri berdasarkan perasaan, penilaian, dan pengalaman.

Henggaryadi and Fakhurrozi (dalam Sari, 2012) menyatakan bahwa memiliki bentuk fisik yang baik akan menimbulkan kepuasan dalam diri. Semakin menarik atau efektif kepercayaan diri terhadap tubuh, maka semakin positif self-esteem yang dimiliki. Penelitian Sari (2012) juga mengungkapkan bahwa body image positif akan meningkatkan nilai diri, kepercayaan diri, serta mempertegas jati diri pada orang lain maupun dirinya sendiri, yang secara langsung mempengaruhi self-esteem.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, yang merupakan metode penelitian yang didasarkan pada filsafat positivisme. Metode ini digunakan untuk mengumpulkan data dari populasi atau sampel tertentu menggunakan instrumen penelitian, dengan tujuan untuk menguji

hipotesis yang telah ditetapkan. Desain penelitian yang digunakan adalah desain penelitian korelasional komparatif (Handrianto et al., 2021).

Dalam penelitian ini, digunakan desain penelitian korelasional komparatif. Penelitian korelasional adalah penelitian yang mengklasifikasikan variabel penelitian menjadi variabel bebas dan variabel terikat. Sementara itu, penelitian komparatif adalah penelitian yang membandingkan satu atau lebih variabel pada dua sampel yang berbeda (Sugiyono, 2013). Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara body image dan self-esteem pada remaja, dengan mempertimbangkan motif mengikuti latihan fitness.

Metode penelitian kuantitatif digunakan dengan variabel terikat berupa self esteem. Self esteem merupakan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri berdasarkan kepercayaan terhadap kemampuan, keberartian, kesuksesan, dan keberhargaan dirinya (Coopersmith dalam Snyder dan Lopez, 2002). Coopersmith juga mengidentifikasi aspek-aspek self esteem yaitu power, significance, virtue, dan competence (Coopersmith dalam Mruk, 2006).

Variabel bebas dalam penelitian ini terdiri dari body image dan motif. Body image adalah pengalaman psikologis yang melibatkan evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap area tubuh, kecemasan terkait berat badan, dan pengkategorian ukuran tubuh (Cash dalam Roncero, 2015). Motif adalah dorongan atau energi dasar individu dalam menentukan perilaku untuk mencapai sasaran atau kepuasan (Ghufron, 2010; Sunaryo, 2002). Motif dalam penelitian ini berkaitan dengan menghilangkan berat lemak atau menambah berat tubuh yang bebas lemak.

Penelitian ini melibatkan populasi remaja yang mengikuti latihan fitness, dengan sampel penelitian yang diambil melalui teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala yang diadaptasi untuk mengukur self esteem dan body image. Skala self esteem mengacu pada kerangka konseptual Coopersmith, yang mencakup aspek-aspek power, significance, virtue, dan competence (Azwar, 2009; Jusoh, 2018).

Tabel 1. Daftar Skor Jawaban Item Skala Self Esteem

Alternatif Jawaban	Nilai	
	Favourable	Unfavourable
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Body image akan diukur menggunakan skala yang diadaptasi dari Multidimensional Body Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS) yang terdiri dari 34 item. Skala ini berfokus pada lima aspek body image, yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan

area tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh. Pertanyaan dalam skala ini menanyakan tentang kepuasan seseorang terhadap bentuk tubuhnya, dengan skala rentang 6 (Tidak Pernah) sampai 1 (Selalu). Skor total yang dihasilkan berada dalam rentang nilai 34-204. Skala ini merupakan skala tertutup dengan menggunakan enam kategori jawaban.

Tabel 2. Daftar Skor Jawaban Item Skala *Body Image*

Alternatif Jawaban	Nilai
Tidak Pernah (TP)	6
Jarang (JR)	5
Kadang-kadang (KK)	4
Sering (SR)	3
Sangat Sering (SS)	2
Selalu (SL)	1

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan program SPSS versi 16.0 for Windows untuk menganalisis hubungan antara dua variabel, yaitu body image (variabel 1) dan self esteem (variabel 2). Untuk menghitung besaran korelasi, peneliti menggunakan rumus korelasi Product Moment.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data penelitian dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai data penelitian dalam bentuk angka-angka. Pada penelitian ini, deskripsi data meliputi rerata empiris dan rerata hipotetik subjek penelitian pada variabel self esteem dan body image. Tabel 3 menampilkan data tersebut, termasuk skor minimum, skor maksimum, rerata, dan deviasi standar.

Berdasarkan tabel 3, dapat dilihat bahwa rerata empiris variabel self esteem lebih rendah daripada rerata hipotetiknya ($\mu_e = 117,27 < \mu_h = 120$). Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, self esteem subjek penelitian cenderung lebih rendah dibandingkan dengan populasi umum. Untuk variabel body image, rerata empirisnya juga lebih rendah daripada rerata hipotetiknya ($\mu_e = 111,49 < \mu_h = 115,5$). Artinya, secara umum body image subjek penelitian cenderung lebih rendah dibandingkan dengan populasi umum.

Tabel 3. Rerata Hipotetik dan Rerata Empirik Skala *Self Esteem* dan *Body Image*

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Self Esteem</i>	48	192	120	24	80	160	117,27	20,97
<i>Body Image</i>	33	198	115,5	27,5	63	149	111,49	21,5

Deskripsi Data Self Esteem

Pada skala self esteem, skor penilaian berkisar dari 1-4, dengan total 48 item. Rentang skor pada skala adalah 144, dengan skor terendah 48 dan skor tertinggi 192. Setiap aspek self esteem (power, significance, virtue, competence) memiliki rentang skor 12-48, dengan jarak sebar 36. Standar deviasi untuk setiap aspek adalah 6. Rerata hipotetik pada self esteem secara umum adalah 120.

Berdasarkan Tabel 4, dapat dilihat bahwa rerata empiris pada aspek power, significance, dan virtue lebih rendah dari rerata hipotetiknya, sementara rerata empiris aspek competence lebih tinggi daripada rerata hipotetiknya. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, subjek penelitian memiliki self esteem yang lebih rendah, kecuali pada aspek competence di mana mereka memiliki self esteem yang lebih tinggi.

**Tabel 4. Rerata Hipotetik dan Rerata Empirik
Aspek Self Esteem**

Aspek	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Power (Kekuatan)	12	48	30	6	14	43	28,84	6,379
Significance (Keberartian)	12	48	30	6	18	45	29,66	5,913
Virtue (Kebijakan)	12	48	30	6	17	44	28,72	6,034
Competence (Kemampuan)	12	48	30	6	20	43	30,05	5,002

Kategori Data Self Esteem

Penelitian ini menggunakan kategori skor untuk mengkategorisasikan self esteem ke dalam lima interval, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Pengkategorian dilakukan dengan memperhatikan batas-batas skor berdasarkan rumus yang ditentukan. Berdasarkan Tabel 5, dapat dilihat jumlah subjek dalam setiap kategori. Terdapat 4 subjek (3,63%) dalam kategori sangat tinggi, 25 subjek (22,73%) dalam kategori tinggi, 36 subjek (32,73%) dalam kategori sedang, 42 subjek (38,18%) dalam kategori rendah, dan 3 subjek (2,73%) dalam kategori sangat rendah. Kesimpulannya, secara umum subjek penelitian memiliki tingkat self esteem yang rendah.

Hasil pengkategorian skor self esteem pada aspek-aspeknya juga dapat dilihat pada tabel 5. Terlihat bahwa skor pada aspek power (kekuatan) memiliki 3 subjek (2,73%) dalam kategori sangat rendah. Aspek significance (keberartian) memiliki 10 subjek (9,09%) dalam kategori rendah. Aspek virtue (kebijakan) memiliki 16 subjek (14,55%) dalam kategori rendah. Dan aspek competence (kemampuan) memiliki 13 subjek (11,82%) dalam kategori sedang. Hal ini

menunjukkan bahwa aspek-aspek self esteem, terutama power, significance, dan virtue, cenderung memiliki tingkat rendah dalam subjek penelitian ini. Dengan demikian, diperlukan upaya untuk meningkatkan self esteem pada aspek-aspek tersebut melalui intervensi yang sesuai.

Tabel 5. Kategorisasi Skor Skala *Self Esteem* (N=110)

Standar Deviasi	Skor	Kategorisasi	F	Persentase
$(\mu + 1 \frac{1}{2} \sigma) < X$	$156 < X$	Sangat Tinggi	4	3,63%
$(\mu + \frac{1}{2} \sigma) < X \leq (\mu + 1 \frac{1}{2} \sigma)$	$132 < x \leq 156$	Tinggi	25	22,73%
$(\mu - \frac{1}{2} \sigma) < X \leq (\mu + \frac{1}{2} \sigma)$	$108 < X \leq 132$	Sedang	36	32,73%
$(\mu - 1 \frac{1}{2} \sigma) < X \leq (\mu + \frac{1}{2} \sigma)$	$84 < X \leq 108$	Rendah	42	38,18%
$X \leq (\mu - 1 \frac{1}{2} \sigma)$	$X \leq 84$	Sangat Rendah	3	2,73%
Jumlah			110	100%

Setiap aspek-aspek self-esteem, yaitu power (kekuatan), significance (keberartian), virtue (kebijakan), dan competence (kemampuan), memiliki skor minimal sebesar 12 dan skor maksimal sebesar 48. Dengan luas jarak sebaran sebesar 36, standar deviasinya adalah 6, dan skor mean hipotetiknya adalah 30. Subjek dikatakan memiliki skor yang sangat tinggi jika skornya lebih tinggi dari 39. Untuk kategori tinggi, skornya berkisar antara 33 hingga 39. Kategori sedang berada di rentang skor 27 hingga 33. Kategori rendah berada di rentang skor 21 hingga 27. Sedangkan kategori sangat rendah terjadi jika skornya kurang dari 21. Pengkategorian self-esteem berdasarkan aspek-aspeknya dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6 memperlihatkan pengkategorian skor subjek berdasarkan aspek-aspek self-esteem. Pada aspek power (kekuatan), terdapat 6 subjek (5,46%) dalam kategori sangat tinggi, 30 subjek (27,27%) dalam kategori tinggi, 35 subjek (31,82%) dalam kategori sedang, 29 subjek (26,36%) dalam kategori rendah, dan 10 subjek (9,09%) dalam kategori sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, self-esteem pada aspek power (kekuatan) subjek berada pada kategori sedang. Pada aspek significance (keberartian), terdapat 14 subjek (12,73%) dalam kategori sangat tinggi, 17 subjek (15,45%) dalam kategori tinggi, 43 subjek (39,1%) dalam kategori sedang, 34 subjek (30,9%) dalam kategori rendah, dan 2 subjek (1,82%) dalam kategori sangat rendah. Pada aspek virtue (kebijakan), terdapat 9 subjek (8,2%) dalam kategori sangat tinggi, 25 subjek (22,72%) dalam kategori tinggi, 26 subjek (23,63%) dalam kategori sedang, 42 subjek (38,18%) dalam kategori rendah, dan 8 subjek (7,27%) dalam kategori sangat rendah.

Tabel 6. Kategorisasi Skor Subjek Berdasarkan Aspek-aspek *Self Esteem*

Aspek	Skor	Kategori	Subjek	
			F	Persentase
<i>Power</i> (Kekuatan)	$39 < X$	Sangat Tinggi	6	5,46%
	$33 < x \leq 39$	Tinggi	30	27,27%
	$27 < X \leq 33$	Sedang	35	31,82%
	$21 < X \leq 27$	Rendah	29	26,36%
	$X \leq 21$	Sangat Rendah	10	9,09%
Total			110	100%
<i>Significance</i> (Keberartian)	$39 < X$	Sangat Tinggi	14	12,73%
	$33 < x \leq 39$	Tinggi	17	15,45%
	$27 < X \leq 33$	Sedang	43	39,1%
	$21 < X \leq 27$	Rendah	34	30,9%
	$X \leq 21$	Sangat Rendah	2	1,82%
Total			110	100%
<i>Virtue</i> (Kebijakan)	$39 < X$	Sangat Tinggi	9	8,2%
	$33 < x \leq 39$	Tinggi	25	22,72%
	$27 < X \leq 33$	Sedang	26	23,63%
	$21 < X \leq 27$	Rendah	42	38,18%
	$X \leq 21$	Sangat Rendah	8	7,27%
Total			110	100%
<i>Competence</i> (Kemampuan)	$39 < X$	Sangat Tinggi	7	6,37%
	$33 < x \leq 39$	Tinggi	23	20,9%
	$27 < X \leq 33$	Sedang	53	48,18%
	$21 < X \leq 27$	Rendah	26	23,64%
	$X \leq 21$	Sangat Rendah	1	0,91%
Total			110	100%

Pada aspek competence (kemampuan), terdapat 7 subjek (6,37%) dalam kategori sangat tinggi, 23 subjek (20,9%) dalam kategori tinggi, 53 subjek (48,18%) dalam kategori sedang, 26 subjek (23,64%) dalam kategori rendah, dan 1 subjek (0,91%) dalam kategori sangat rendah. Dengan demikian, secara umum, self-esteem pada aspek competence (kemampuan) subjek berada pada kategori sedang. Hasil pengkategorian tersebut menunjukkan adanya variasi dalam tingkat self-esteem pada setiap aspeknya. Penting untuk memperhatikan aspek-aspek self-esteem yang cenderung memiliki tingkat rendah agar dapat mengembangkan intervensi yang tepat guna meningkatkan self-esteem subjek dalam aspek yang relevan.

Deskripsi Data *Body Image*

Terdapat skala body image yang terdiri dari skor penilaian berdasarkan kategori seperti tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, sangat sering, dan selalu. Rentang skor pada skala ini adalah 33 hingga 198, dengan standar deviasi sebesar 27,5 dan mean hipotetik sebesar 115,5. Terdapat juga penjelasan mengenai skor rerata hipotetik dan empirik pada aspek-aspek seperti

evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan area tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh.

Dalam skala body image, terdapat beberapa aspek yang dinilai seperti evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan area tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh. Pada umumnya, mean empirik pada aspek-aspek ini cenderung lebih rendah daripada mean hipotetiknya. Misalnya, mean empirik pada evaluasi penampilan, orientasi penampilan, dan kepuasan area tubuh lebih kecil, sedangkan pada kecemasan menjadi gemuk dan pengkategorian ukuran tubuh, mean empiriknya lebih besar daripada mean hipotetik.

Kategori Data *Body Image*

Data penelitian untuk mengkategorisasikan skor dalam lima kategori berdasarkan skala body image. Kategori tersebut meliputi sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek dengan skor di atas 156,75 termasuk dalam kategori sangat tinggi. Subjek dengan skor antara 129,25 hingga 156,75 masuk dalam kategori tinggi. Skor antara 101,75 hingga 129,25 berada dalam kategori sedang. Skor antara 74,25 hingga 101,75 termasuk dalam kategori rendah. Skor di bawah 74,25 digolongkan dalam kategori sangat rendah. Tabel 13 menampilkan kategori-kategori tersebut, di mana terlihat bahwa mayoritas subjek berada dalam kategori rendah, dengan 0% dalam kategori sangat tinggi, 26,36% dalam kategori tinggi, 32,73% dalam kategori sedang, 38,18% dalam kategori rendah, dan 2,73% dalam kategori sangat rendah. Dengan demikian, secara umum, subjek penelitian memiliki tingkat body image yang rendah.

Pada aspek *appearance evaluation* (evaluasi penampilan), skor minimal sebesar 7 dan skor maksimalnya adalah 42, pada aspek *appearance orientation* (orientasi penampilan), skor minimal sebesar 12 dan skor maksimalnya adalah 72, pada aspek *body areas satisfaction* (kepuasan area tubuh), skor minimal sebesar 8 dan skor maksimalnya adalah 48, pada aspek *overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk), skor minimal sebesar 4 dan skor maksimalnya adalah 24, pada aspek *self classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh), skor minimal sebesar 2 dan skor maksimalnya adalah 12.

Berdasarkan aspek-aspek body image pada tabel 14 diketahui bahwa aspek *appearance evaluation* (evaluasi penampilan) terlihat bahwa tidak terdapat subjek (0%) pada kategori sangat tinggi, 16 orang subjek (14,55%) pada kategori tinggi, 39 orang subjek (35,45%) pada kategori sedang, 46 orang subjek (41,8%) pada kategori rendah, 9 orang subjek (8,2%) pada kategori sangat rendah. Dapat disimpulkan bahwa pada aspek *appearance evaluation* (evaluasi penampilan) secara umum body image subjek berada pada kategori rendah.

Tabel 14. Kategorisasi Skor Subjek Berdasarkan Aspek-aspek *Body Image*

Aspek	Skor	Kategori	Subjek	
			F	Persentase
<i>Appearance Evaluation</i> (Evaluasi Penampilan)	33,245 < X	Sangat Tinggi	0	0%
	27,145 < X ≤ 33,245	Tinggi	16	14,55%
	21,585 < X ≤ 27,145	Sedang	39	35,45%
	15,775 < X ≤ 21,585	Rendah	46	41,8%
	X ≤ 15,775	Sangat Rendah	9	8,2%
	Total		110	100%
<i>Appearance Orientation</i> (Orientasi Penampilan)	57 < X	Sangat Tinggi	0	0%
	47 < X ≤ 57	Tinggi	29	26,37%
	37 < X ≤ 47	Sedang	56	50,91%
	27 < X ≤ 37	Rendah	25	22,72%
	X ≤ 27	Sangat Rendah	0	0%
Total		110	100%	
<i>Body Areas Satisfaction</i> (Kepuasan Area Tubuh)	38,005 < X	Sangat Tinggi	6	5,45%
	31,335 < X ≤ 38,005	Tinggi	32	29,1%
	24,665 < X ≤ 31,335	Sedang	34	30,91
	17,995 < X ≤ 24,665	Rendah	31	28,18%
	X ≤ 17,995	Sangat Rendah	7	6,36
Total		110	100%	
<i>Overweight Preoccupation</i> (Kecemasan Menjadi Gemuk)	18,995 < X	Sangat Tinggi	11	10%
	15,665 < X ≤ 18,995	Tinggi	23	20,91%
	12,335 < X ≤ 15,665	Sedang	27	24,54%
	9,005 < X ≤ 12,335	Rendah	23	20,91%
	X ≤ 9,005	Sangat Rendah	26	23,64%
Total		110	100%	
<i>Self Classified Weight</i> (Pengkategorian Ukuran Tubuh)	9,45 < X	Sangat Tinggi	27	24,54%
	7,83 < X ≤ 9,45	Tinggi	18	16,36%
	7,83 < X ≤ 7,83	Sedang	20	18,18%
	4,51 < X ≤ 7,83	Rendah	29	26,37%
	X ≤ 4,51	Sangat Rendah	16	14,55%
Total		110	100%	

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan pengujian hipotesis mengenai hubungan antara body image dengan self-esteem pada remaja yang mengikuti latihan fitness, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut. Pertama, remaja yang mengikuti latihan fitness cenderung memiliki body image yang negatif. Kedua, terdapat perbedaan yang sangat signifikan dalam body image remaja tergantung pada motif mengikuti latihan fitness. Remaja yang memiliki motif menurunkan berat lemak

memiliki skor body image yang rendah dibandingkan dengan remaja yang memiliki motif menambah berat tubuh yang bebas lemak. Ketiga, remaja yang mengikuti latihan fitness cenderung memiliki self-esteem yang rendah. Keempat, terdapat perbedaan yang sangat signifikan dalam self-esteem remaja tergantung pada motif mengikuti latihan fitness. Remaja yang memiliki motif menurunkan berat lemak memiliki skor self-esteem yang rendah dibandingkan dengan remaja yang memiliki motif menambah berat tubuh yang bebas lemak. Terakhir, terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif antara body image dengan self-esteem pada remaja yang mengikuti latihan fitness, ditinjau dari motif yang mendasari partisipasi mereka dalam latihan tersebut.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, berikut adalah beberapa saran yang dapat menjadi pertimbangan bagi pihak yang terkait. Pertama, bagi remaja yang mengikuti latihan fitness, diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai media informasi yang dapat menambah pengetahuan dan pemahaman remaja mengenai body image dan self-esteem seseorang ketika remaja.

Kedua, bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti topik yang sama, diharapkan agar melakukan beberapa hal sebagai berikut. Pertama, menggunakan alat pengumpulan data lainnya seperti observasi dan wawancara dengan menggunakan pertanyaan terbuka, untuk memperoleh data yang lebih mendalam dan mengungkap hal-hal yang belum terungkap melalui metode skala yang digunakan dalam penelitian ini. Kedua, diharapkan agar dapat menggali aspek-aspek lain dari body image dan self-esteem yang dikemukakan oleh para ahli lainnya, diluar dari yang peneliti gunakan dalam penelitian ini. Selain itu, penelitian ini masih terbatas pada 2 motif mengikuti latihan fitness, yaitu motif menghilangkan berat lemak dan motif menambah berat tubuh yang bebas lemak saja. Oleh karena itu, pada penelitian lanjutan diharapkan untuk lebih memperdalam dan memperluas batasan masalah yang akan diteliti sehingga diperoleh analisis dan hasil yang lebih lengkap.

DAFTAR PUSTAKA

- Abamara N. C., dan Agu S. A. 2014. *Relationship between Body Image and Self - Esteem among Female Undergraduate Students of Behavioural Sciences*. IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS). Vol 19. No. 1. Hal 01-05.
- Abidin Z., dan Musba E. 2010. *Hubungan Antara Body Image Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Pria Yang Melakukan Latihan Fitness*. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Alhadar. A., Indiasari. R dan Yustini. 2014. *Hubungan Antara Body Image dan Perilaku Diet dengan Overweight pada Remaja di SMA Katolik Makassar*. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin
- Azwar. S. 2009. *Dasar-dasar Psikometri*. Yogyakarta: Pustaka belajar.

- Ghufron., dan Risnawati., 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta. Ar-Ruzz Media Group.
- Handrianto, C., Jusoh, A. J., Goh, P. S. C., & Rashid, N. A. (2021). Using ADDIE model for designing instructional strategies to improve teaching competency of secondary school's teachers. *Proceeding Webinar Konvensyen Kaunseling Kebangsaan Kali Ke-22*, Selangor: 29-30 June 2021. 361-371.
- Handrianto, C., Jusoh, A. J., Syuraini, S., Rouzi, K. S., & Alghazo, A. (2022). The implementation of a mentoring strategy for teachers' professional development in elementary school. *Elementary: Islamic Teacher Journal*, 10(1), 65-80.
- Jusoh, A. J., Amatea, E., & Daniels, H. (2015). Validity and reliability reality therapy counselor profile questionnaire in Malaysia. *International Journal of Choice Theory & Reality Therapy*, 35(1), 37-53.
- Jusoh, A. J. (2018). Choice theory and reality therapy in individual and group counseling in a Malaysian context. *International Journal of Choice Theory® and Reality Therapy*, 37(2), 75-85.
- Matt, D. G. F., Banseng, S., Gerry, D., & Handrianto, C. (2022). Effect of wordwall in teaching malay literature component amongst form one students. *International Journal of Education, Technology and Science*, 2(3), 279-287.
- Mruk. J. Christopher. 2006. *Self-Esteem Research, Theory, and Practice*. Edition 3. Springer Publishing Company, Inc. New York.
- Nugraha. A. J. 2010. *Pengaruh Kepuasan Citra Tubuh Terhadap Kepercayaan Diri Orang Yang Mengikuti Fitnes Center*. Skripsi Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Rahmania. P. N., dan Yuniar. I. 2012. *Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Remaja Putri*. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental. Universitas Airlangga. Vol. 1. No. 02.
- Roncero. M., Perpina. C., dan Marco. J. 2015. *Multidimensional body image comparisons among patients with eating disorders, body dysmorphic disorder, and clinical controls: A multisite study*. Servicio de Salud Menta, Hospital General Universitario de Elche, Spain. Vol. 14. Page. 47-53.
- Santrock. 2003. *Adolescence perkembangan remaja*. Edisi 6. Jakarta. Erlangga.
- Santrock. 2012. *Perkembangan Masa Hidup*. Edisi ke 13. Jilid 1. Jakarta. Erlangga.
- Sari. Permata N. D. 2012. "Hubungan Antara Bodi Image Dengan Self-Esteem Pada Dewasa Awaltuna Daksa". Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya. Vol. 1 . No. 1.
- Snyder. C. R., dan Lopez. S. J. 2002. *Handbook of Positive Psychology*. USA: Oxford University Press.
- Sunaryo. 2002. *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta. Kedokteran EGC.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Utami, D. M. A., Prihantoro, P., Apriani, E., Hidayah, J., & Handrianto, C. (2021). Empowering ICT potentials in english language teaching. *Journal Polingua: Scientific Journal of Linguistics, Literature and Language Education*, 10(2), 42-48.
- Warsono. S., dan Tanujaya. E. 2011. *Psikologi Sosial*. Jakarta. Salemba Humanika.