

ARTIKEL PENELITIAN

Hubungan antara Konsep Diri dan Citra Tubuh pada Member *Gym* Dewasa Awal

[RISMA WALIDATUN NISAK] & [TIARA DIAH SOSIALITA, M.PSI., PSIKOLOG]

Departemen Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara konsep diri dan citra tubuh pada member dewasa awal di Galaxy Gym. Populasi dalam penelitian ini adalah member Galaxy Gym dan sampel penelitian adalah member dewasa awal di Galaxy Gym dengan rentang usia 18 hingga 40 tahun sejumlah 52 responden yang terdiri dari 28 responden laki-laki dan 24 responden perempuan. Penelitian ini menggunakan Skala Konsep Diri dan Skala Citra Tubuh yang disusun oleh Fawzi (2023). Analisis data dilakukan dengan menggunakan *Jamovi 1.6.21* dengan Uji Korelasi *Spearman's rho*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Konsep Diri dengan Citra Tubuh dengan nilai *Spearman's rho* sebesar 0,215 dan *p-value* sebesar 0,125. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara konsep diri dan citra tubuh pada member *gym* dewasa awal di Galaxy Gym.

Kata kunci: Konsep Diri, Citra Tubuh, *Gym*

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-concept and body image in early adult members at Galaxy Gym. The population in this study were members of Galaxy Gym and the research sample were early adult members of Galaxy Gym with an age range of 18 to 40 years totaling 52 respondents consisting of 28 male respondents and 24 female respondents. This study uses the Self-Concept Scale and Body Image Scale compiled by Fawzi (2023). Data analysis was performed using Jamovi 1.6.21 with Spearman's rho Correlation Test. The results showed no significant relationship between Self-Concept and Body Image with a Spearman's rho value of 0.215 and a p-value of 0.125. Thus, it can be concluded that there is no significant relationship between self-concept and body image in early adult gym members at Galaxy Gym.

Keywords: self-concept, body image, gym

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa dengan rentang usia 18 sampai 40 tahun (Hurlock, 1980), pada masa ini terjadi puncak perubahan fisik. Pada masa ini, individu memiliki kesadaran akan kekurangan yang ia miliki sehingga mampu menjadi motivasi bagi dirinya untuk mempercantik diri, diet, dan berolahraga (Novianti & Merida, 2021). Penampilan fisik menjadi perhatian utama di masa dewasa awal karena berkaitan dengan tugas perkembangannya, yakni relasi sosial, relasi bisnis dan perkawinan, mendapatkan pekerjaan, memilih teman hidup, menikah, dan menjadi bagian dari kelompok sosial. Individu yang memiliki penampilan fisik menarik, akan lebih mudah untuk mencapai strata sosial yang lebih tinggi (Hurlock, 1980). Individu dewasa awal memiliki perhatian pada kebugaran dan kesehatan. Meskipun pada masa ini individu berada pada kondisi fisik yang baik, kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan jangka panjang mulai muncul di tahap ini, termasuk mulai olahraga dan menjaga pola makan (Hurlock, 1980).

Gym menjadi salah satu tempat yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan kebugaran dan fisik ideal pada dewasa awal (Tiggemann & Slater, 2013). *Gym* adalah suatu wadah dan sarana bagi individu yang ingin melakukan olahraga dengan tujuan melenturkan tubuh, mengencangkan otot, dan membuat tubuh menjadi kekar atau dapat disebut sebagai ruang atau gedung yang bisa digunakan untuk berolahraga dan memiliki fasilitas yang mendukung (Ragilia, 2017). Saat ini, *Gym* menjadi pilihan bagi individu untuk mendapatkan tubuh yang mereka impikan karena dengan membentuk otot-otot tubuh, individu bisa mendapatkan tubuh yang ideal dan proporsional (Tony, 2014; Taniady & Murti, 2024).

Salah satu tempat *gym*, yakni Galaxy Gym yang berlokasi di Jalan Raya Jarak, Sawahan, Surabaya. Galaxy Gym memiliki 100 member total dan 58 member dewasa awal. Peneliti telah melakukan *survey* kepada 22 member yang menunjukkan hasil bahwa terdapat 11 member merasa puas terhadap tubuhnya sebelum daftar member *gym* dan 11 tidak puas terhadap tubuhnya. Bahkan setelah daftar member *gym* dan berproses, terdapat 1 member diantara 22 member merasa tidak puas dengan tubuhnya. 100% member sampel menyatakan bahwa mereka puas terhadap bagian tubuh yang dimilikinya. Diantara 22 member, hanya 1 member yang tidak sering bercermin untuk memperhatikan penampilan mereka. Hal tersebut membuktikan bahwa tidak semua yang mendaftar *gym* mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya, bahkan terdapat member yang menyatakan puas terhadap tubuhnya masih merasa perlu untuk memperbaiki bentuk tubuhnya.

Meskipun member Galaxy Gym memberikan pernyataan puas, pada kenyataannya masih terdapat 12 member menyatakan memiliki kecemasan terlalu gemuk dan 10 member cemas jika terlalu kurus dengan persebaran ukuran tubuh dan didapatkan hasil pada aspek kategorisasi ukuran tubuh yakni 3 member sangat kurus, 6 member kurus, 4 member ideal, 8 member gemuk, dan 1 member sangat gemuk. Hasil *survey* menemukan alasan yang variatif ketika mendaftar *gym*, diantaranya 13 member ingin meningkatkan massa otot, 5 member ingin menurunkan berat badan, 2 member menjaga kebugaran, 1 member ikutan teman, dan 1 member sisanya memiliki alasan yang lain. 22 member tersebut memilih *gym* bukan olahraga lain karena beberapa alasan, yakni banyaknya *support system*, adanya *personal trainer*, program yang jelas dan terstruktur, adanya teman/pasangan, menjadi *lifestyle*, membuat awet muda, efisiensi waktu, dan saran dari media sosial.

Masalah sosial yang telah dipaparkan menunjukkan adanya karakteristik dari aspek-aspek variabel psikologi citra tubuh. Terdapat lima aspek yang berpengaruh pada penilaian individu terhadap tubuhnya yang dipaparkan oleh Cash & Pruzinsky (2002; Taniady & Murti, 2024), yakni 1) Evaluasi penampilan (*Appearance Evaluation*), berkaitan dengan penilaian terhadap bentuk tubuh dan penampilan yang dimilikinya termasuk puas dan tidak puas, hal ini berkaitan dengan perasaan puas

dan tidak puas member *gym* tersebut; 2) Orientasi penampilan (*Appearance Orientation*), berkaitan dengan orientasi individu terhadap penampilan dan upaya yang ia lakukan untuk mengubah penampilan sesuai dengan keinginannya, ditunjukkan dengan tujuan *gym* dan cara yang dilakukan untuk menggapai tujuan oleh masing-masing individu; 3) Kepuasan pada bagian tubuh (*Body Area Stisfaction*), berkaitan dengan kepuasan individu terhadap bagian tertentu pada tubuhnya, ditunjukkan dengan data 100% member sampel puas terhadap bagian tertentu pada tubuhnya; 4) Kecemasan untuk menjadi gemuk (*Overweight Preoccupation*), berkaitan dengan berat badan, data survey menunjukkan adanya kecemasan member untuk menjadi gemuk dan ada beberapa yang cemas menjadi kurus; 5) Kategorisasi ukuran tubuh (*Self Classified Weight*), berkaitan dengan penilaian individu terhadap kategori berat badan yang dimilikinya, baik kurus atau gemuk.

Berdasarkan keterkaitan tersebut menunjukkan bahwa citra tubuh merupakan variabel psikologi yang memiliki kaitan dengan member Galaxy Gym. Citra tubuh menurut Grogan (2017; Fawzi, 2023), merujuk pada persepsi, perasaan, dan pemikiran individu tentang tubuhnya, yang mencakup aspek positif maupun negatif. Higgins (Izydorczyk, 2022; Fawzi, 2023) menyatakan bahwa citra tubuh merupakan elemen dari struktur kepribadian yang berhubungan dengan tubuh dan identitas diri. Taylor (2014; Fawzi, 2023) menekankan bahwa citra tubuh melibatkan perasaan individu terhadap tubuhnya serta bagaimana individu merasakan keberadaan dirinya di dalam tubuh tersebut. Individu dengan persepsi positif terhadap tubuhnya akan merasa puas dengan terhadap penampilan fisiknya, sedangkan individu dengan persepsi negatif akan merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya (Saputri & Herdajani, 2023). Individu dapat dikatakan memiliki citra tubuh yang positif jika ia mampu menerima dan mencintai tubuh yang ia miliki (Tyika & Wood-Barcalow, 2016; Tsitskari dkk., 2023). Thomson (2000; Taniady & Murti, 2024) memaparkan bahwa tingkat citra tubuh (*body image*) individu dapat dilihat berdasarkan tingkat kepuasan dirinya terhadap bagian tubuh dan penampilan mereka secara keseluruhan.

Di kalangan member *gym* dewasa awal, citra tubuh berkaitan dengan tujuan kebugaran, seperti penurunan berat badan, peningkatan massa otot, atau pembentukan tubuh yang lebih proporsional (Cash & Smolak, 2011) Individu yang berpartisipasi dalam *gym* memiliki harapan untuk meningkatkan penampilan fisik mereka, yang kemudian berhubungan dengan peningkatan citra tubuh positif (Tiggemann & Slater, 2013). Di sisi lain, terdapat juga risiko perkembangan citra tubuh negatif, khususnya bagi mereka yang tidak melihat hasil yang cepat atau merasa bahwa tubuh mereka tidak memenuhi standar sosial atau media (Grabe dkk., 2008). Citra tubuh dapat berdampak pada aktivitas tubuh dan perilaku olahraga yang lebih baik, begitupun sebaliknya olahraga dapat dimanfaatkan untuk memperbaiki citra tubuh individu. Hasenbles & Down (Sabiston dkk., 2019) melakukan meta-analisis terhadap 78 studi yang menunjukkan hasil bahwa individu yang berolahraga atau menjadi atlet memiliki citra tubuh lebih positif dibandingkan dengan individu yang tidak berolahraga. Dalam konteks psikologi olahraga dan latihan, citra tubuh menjadi faktor yang saling terkait dan sebab-akibat dari partisipasi dalam aktivitas fisik, baik berupa latihan terstruktur, rekreasional, ataupun bagian dari gaya hidup sehat. Selain itu, citra tubuh berpengaruh terhadap perilaku olahraga meliputi aktivitas kompetitif dan rekreasional yang melibatkan ketrampilan dan tenaga fisik. Aspek-aspek yang dimiliki citra tubuh dapat mempengaruhi tingkat keterlibatan seseorang dari aktivitas fisik dan olahraga (Sabiston dkk., 2019).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, citra tubuh sangat dipengaruhi oleh keterlibatan dalam aktivitas fisik seperti olahraga di *gym*. Muttaqin dan Jafar (2016; Fadil dkk., 2023) menyatakan bahwa terdapat 81,2% member *fitness* melakukan olahraga untuk mendapatkan tubuh yang ideal, 56,2% ingin tampil menarik di depan pasangan, 74% member ingin memperlihatkan penampilan kepada teman. Sari dan Suarya (2018; Fadil dkk., 2023) mengemukakan bahwa 41% perempuan dan 27% laki-laki memiliki perhatian pada penampilannya, sejumlah 15,6% perempuan dan 10%

laki-laki melaporkan merasa cukup tidak puas terhadap penampilan saat ini (Fadil dkk., 2023). Studi oleh Tiggemann & Slater (2013) menemukan bahwa perempuan yang lebih sering berolahraga di *gym* cenderung memiliki persepsi tubuh yang lebih positif, namun mereka juga lebih rentan terhadap tekanan untuk mencapai tubuh ideal yang sering kali tidak realistis. Septianingsih dan Sakti (2021; Fadil dkk., 2023) mengemukakan bahwa perempuan menjadikan penampilan fisik sebagai faktor penting dalam kehidupan mereka, sehingga mereka berusaha untuk menjaga penampilannya.

Pada pemaparan sebelumnya telah dijelaskan adanya kaitan antara citra tubuh dan aktivitas olahraga, termasuk *gym*. Data teori menunjukkan bahwa individu dengan citra tubuh positif akan merasa puas dan menerima penampilan fisiknya, begitu pula sebaliknya. Namun, jika didasarkan pada masalah sosial yang ada di Galaxy Gym dapat kita lihat adanya kesenjangan bahwa terdapat member yang merasa sudah puas sebelum mendaftar *gym*, namun tetap mendaftar menjadi anggota *gym*. Artinya, ada hal lain yang mempengaruhi citra tubuh member Galaxy Gym. Hal ini berkaitan dengan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pemahaman citra tubuh member Galaxy Gym. Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi citra tubuh menurut Thompson (2023), diantaranya berat badan dan persepsi ukuran tubuh, budaya, pengalaman hidup, masa kehamilan, sosialisasi, konsep diri, peran gender, dan pengaruh distorsi citra tubuh pada diri individu (Alfian dkk., 2020). Menurut Cash & Smolak (2011; Fawzi, 2023), faktor-faktor tubuh diantaranya, pengalaman interpersonal, perubahan fisik, kepribadian, dan konsep diri. Sedangkan Izydorczyk (2022; Fawzi, 2023) mengungkapkan bahwa citra tubuh dapat dipengaruhi oleh faktor media sosial, budaya, trauma, dan konsep diri. Sejalan dengan hal tersebut, Bell & Rushforth (2008; Novianti & Merida, 2021) yang menyatakan bahwa self-concept merupakan faktor yang berpengaruh terhadap citra tubuh. Dari beberapa faktor yang mempengaruhi citra tubuh menurut para ahli, konsep diri menjadi salah satu faktor yang diungkapkan oleh beberapa ahli sekaligus.

Menurut Zulkarnain, Asmara, dan Sutatminingsih (2020; Fawzi, 2023), konsep diri adalah bagaimana individu memandang dirinya yang terbentuk berdasarkan hasil pengalaman dan interaksi dengan orang lain. Fitts (Fawzi, 2023) menyebutkan bahwa konsep diri penting karena menjadi panduan bagi individu dalam berinteraksi dengan lingkungan. Fitts membagi konsep diri menjadi dua dimensi: (1) Dimensi internal, yaitu penilaian individu terhadap dirinya sendiri berdasarkan pengalaman dan perasaan; dan (2) Dimensi eksternal, yaitu penilaian berdasarkan hal-hal di luar diri, seperti nilai dan aktivitas sosial. Konsep diri dapat dibagi menjadi dua macam, yakni konsep diri positif dan negatif. Konsep diri positif adalah keadaan di mana individu mampu menerima pengalaman mereka dan memiliki pandangan positif tentang diri sendiri, meskipun mereka tetap mengalami kekecewaan (Fawzi, 2023). Di sisi lain, konsep diri negatif mencakup penilaian dan pandangan yang tidak teratur karena individu tidak mengenali kekuatan dan kelemahannya sehingga tidak memungkinkan adanya perubahan (Fawzi, 2023). Konsep diri menjadi faktor yang berpengaruh pada citra tubuh member dewasa awal di Galaxy Gym didasarkan atas hasil *survey* kepada member mengenai konsep diri yang didasarkan pada aspek konsep diri menurut Calhoun dan Acocella (Fawzi, 2023), diantaranya Pengetahuan, yakni pemahaman individu tentang dirinya sendiri, termasuk kelebihan dan kekurangan; Harapan, yakni pandangan individu mengenai cita-cita dan ideal yang ingin dicapai di masa depan; dan Penilaian, yakni evaluasi individu terhadap dirinya sendiri dalam konteks pencapaian ideal yang diinginkan.

Hasil *survey* pada aspek Pengetahuan, 100% diantara 22 member menyatakan bahwa mereka memahami kelebihan dan kelemahan diri sendiri. Pengetahuan member mengenai karakternya dalam menanggapi pandangan orang lain tentang dirinya didapatkan hasil bahwa 15 member memperhatikannya dan 7 member mengabaikannya. Pada aspek Harapan, 100% member menyatakan bahwa mereka membentuk tubuh berdasarkan versi dirinya masing-masing, setiap member memiliki gambaran tubuh ideal yang berbeda-beda, hal tersebut erat kaitannya dengan

konsep diri. Meski demikian, masih terdapat 50% diantara 22 member merasa insecure ketika melihat orang lain yang memiliki tubuh lebih ideal dibandingkan dengan dirinya, namun hal tersebut tidak berpengaruh pada gambaran tubuh ideal yang telah ditetapkan oleh masing-masing. Dalam menggapai *goals*-nya, *survey* menyatakan bahwa mayoritas member sampel menjadikan diri sendiri dan tujuannya sebagai motivasi pribadinya dalam olahraga *gym*. Pada aspek Penilaian, 100% member menyatakan bahwa mereka menyusun pola latihan yang didasarkan pada kelebihan dan kelemahan masing-masing. 100% member yakin dengan kemampuan yang dimilikinya untuk menggapai *goals* dan mereka menghargai pencapaiannya hingga saat ini. Untuk menggapai *goals*, 17 member berupaya mengatur pola makan dan pola tidur, sedangkan 5 member sisanya tidak. Di sisi lain, mayoritas member sampel mendorong diri untuk maksimal latihan meskipun melampaui batas kekuatan tubuhnya dan hanya 5 diantara 22 member yang tidak melampaui batas kekuatan dirinya.

Dari hasil *survey* tersebut terlihat bahwa variabel konsep diri berlaku pada member Galaxy Gym dan berpengaruh pada citra tubuh mereka. Hal tersebut telah dipaparkan pada hasil *survey*, mulai dari bagaimana member memahami dirinya, menetapkan diri yang ideal versi mereka, dan bagaimana upaya yang mereka lakukan untuk menggapainya tujuan yang telah ditetapkan oleh masing-masing member Galaxy Gym.

Beberapa penelitian telah mengkaji hubungan antara konsep diri dan citra tubuh. Penelitian oleh (Fawzi, 2023), (Willianto, 2017), dan (Azizah, 2023) mengungkapkan adanya hubungan positif antara konsep diri dan citra tubuh pada dewasa awal, sementara Nazhifa (2021; Amalia, 2023) menemukan hal serupa pada mahasiswa kedokteran gigi, serta (Novianti & Merida, 2021) pada mahasiswi Universitas Bhayangkara juga mengungkapkan hubungan positif. Di sisi lain, (Novida, 2021) menemukan hubungan negatif meskipun tidak signifikan, dan Dewane (2020; Fawzi, 2023) melaporkan bahwa tidak ada hubungan antara konsep diri dan citra tubuh. Berdasarkan data penelitian sebelumnya, terdapat hasil yang tidak konsisten mengenai korelasi antara konsep diri dengan citra tubuh. Di sisi lain, terdapat data lapangan menunjukkan adanya kesenjangan pada member yang menyatakan citra tubuh positif atau sudah puas dengan kondisi tubuh masih tetap melakukan olahraga *gym*. Selain tidak sesuai dengan konsep citra tubuh positif yang seharusnya, dampak negatif yang dialami oleh member telah melenceng dari manfaat olahraga yang seharusnya. Selain alasan tersebut, penelitian ini dilakukan karena belum terdapat penelitian yang dilakukan di Surabaya dengan responden dari member dewasa awal. Hal ini diperkuat dengan adanya peneliti sebagai salah satu member di Galaxy Gym, sehingga dapat mempermudah untuk melakukan penggalan data dan informasi yang akurat mengenai hubungan Konsep Diri dan Citra Tubuh member dewasa awal di Galaxy Gym. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya di bidang yang sama.

Penelitian ini berfokus pada hubungan konsep diri dan citra tubuh pada konteks dewasa awal yang aktif berolahraga di *gym* sebagai tempat bagi individu dewasa untuk memperbaiki dan merawat citra tubuh mereka. Konteks ini sangat dengan usia dewasa awal, individu cenderung berada pada puncak perubahan fisik dan mulai memperhatikan citra tubuh mereka lebih serius karena penampilan fisik berkaitan dengan tugas perkembangan usia dewasa awal dalam hal relasi bisnis, memilih pasangan, dan bergabung dalam kelompok sosial. Oleh karena itu, pemahaman tentang bagaimana konsep diri dan citra tubuh berhubungan dalam konteks *gym* memberikan kontribusi penting dalam literatur psikologi perkembangan. Dengan adanya *gym* sebagai konteks yang spesifik, penelitian ini memperkenalkan dimensi baru dalam kajian tentang citra tubuh dan konsep diri, di mana perubahan fisik melalui olahraga berperan penting dalam membentuk persepsi diri individu. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman tentang hubungan antara konsep diri dan citra tubuh, serta dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis dan sosial individu dewasa awal. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi pada

pengembangan intervensi psikologis yang lebih baik bagi individu yang berusaha mencapai tubuh ideal, serta memberikan wawasan bagi pengelola gym dalam memahami kebutuhan dan motivasi member mereka, khususnya dalam konteks masa dewasa awal.

Hipotesis dalam penelitian yakni adanya hubungan antara konsep diri dan citra tubuh pada member dewasa awal di Galaxy Gym. Berdasarkan hipotesis tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dan citra tubuh pada individu dewasa awal yang menjadi anggota *gym*. Oleh karena itu, untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dan citra tubuh member dewasa awal di Galaxy Gym peneliti perlu mengeksplorasi secara mendalam bagaimana hubungan antara kedua variabel ini bekerja pada individu dewasa awal yang aktif berolahraga. Dengan memfokuskan pada konteks *gym*, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru mengenai interaksi antara perubahan fisik yang dihasilkan dari olahraga dan bagaimana perubahan tersebut mempengaruhi konsep diri serta citra tubuh individu, khususnya dewasa awal.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, karena gejala-gejala hasil pengamatan dikonversikan kedalam angka-angka sehingga dapat digunakan teknik statistik untuk menganalisis hasilnya. Tipe penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*, yakni penelitian yang melakukan pengambilan data dalam satu waktu. Penelitian ini menggunakan teknik korelasi untuk mengetahui hubungan antara Konsep Diri dan Citra Tubuh pada Member Gym Dewasa Awal. Pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan metode kuesioner. Dalam metode kuesioner digunakan angket sebagai alat pengumpul data yang sebelumnya telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Setelah pengumpulan data penelitian selesai, langkah berikutnya adalah pengolahan data. Dalam proses ini digunakan teknik analisis statistik dengan uji asumsi dengan uji normalitas dan uji linearitas dan kemudian dilakukan uji hipotesis/uji korelasi melalui program *Jamovi 1.6.21*.

Partisipan

Populasi partisipan dalam penelitian ini yakni seluruh member Galaxy Gym yang berjumlah 100 member dan batasan sampel pada penelitian ini adalah member dewasa awal di Galaxy Gym, Sawahan, Surabaya sejumlah 58 member. Untuk menguji hipotesis penelitian, penulis merekrut 52 partisipan member dewasa awal (M_{usia} 18-40 tahun; 53,8% laki-laki, 46,2% perempuan) yang merupakan member aktif di Galaxy Gym yang didasarkan atas perhitungan *sample size Slovin*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *non-probability sampling*. Peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* yakni dengan menentukan sampel berdasarkan karakteristik atau sifat tertentu yang telah dibatasi oleh peneliti (Hadi, 2017). Pengambilan data dilakukan secara *luring* ke lokasi Galaxy Gym dengan membagikan *link google form* kepada member yang sesuai dengan karakteristik atau kriteria penelitian. Seluruh partisipan telah membaca dan menyetujui *informed consent* sebelum menjawab pertanyaan penelitian.

Pengukuran

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan metode *survey* dengan menyebarkan link google form kepada member dewasa awal di Galaxy Gym. Terdapat dua skala dalam penelitian ini, yakni Skala Konsep Diri dan Skala Citra Tubuh yang mengadaptasi dari (Fawzi, 2023) dengan judul penelitian "Hubungan antara Citra Tubuh dan Konsep Diri pada Perempuan Emerging Adult". Skala Konsep Diri yang disusun berdasarkan aspek konsep diri, yakni pengetahuan, harapan, dan penilaian. (Fawzi, 2023) telah menyusun Skala Konsep Diri yang terdiri dari 30 item dan Skala Citra Tubuh terdiri dari 28 item berupa pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Peneliti dalam penelitian ini sepenuhnya mengadaptasi Skala yang telah disusun oleh (Fawzi, 2023).

Alat ukur yang didesain oleh (Fawzi, 2023) telah dilakukan pengujian validitas item dengan menggunakan teknik *product moment* dan didapatkan hasil bahwa pada Skala Konsep Diri terdapat 3 item gugur sehingga tersisa 27 item valid dengan koefisien validitas item antara 0.251 hingga 0.750 dan pada Skala Citra Tubuh terdapat 2 item yang gugur, sehingga tersisa 26 item valid dengan validitas item antara 0.256 hingga 0.792. Untuk menguji item-item yang valid, peneliti menggunakan teknik uji reliabilitas *Cronbach Alpha*. Penggunaan metode ini memungkinkan peneliti untuk menilai apakah item-item tersebut saling mendukung satu sama lain, dengan dasar teknik *internal consistency*. Pada penelitian (Fawzi, 2023) telah dilakukan pengujian reliabilitas dengan menggunakan *SPSS versi 26.0*. Berdasarkan uji reliabilitas, didapatkan hasil bahwa koefisien reliabilitas Skala Citra Tubuh sebesar 0.921 dan Skala Konsep Diri sebesar 0.908.

Sebelum melakukan Uji Korelasi untuk menjawab hipotesis penelitian, peneliti telah melakukan Uji Normalitas dan Uji Linearitas. Uji normalitas pada penelitian ini didasarkan pada nilai *Shapiro-wilk P* pada program *Jamovi 1.6.21*. Jika data terdistribusi normal, maka dapat dilakukan uji korelasi parametrik, sedangkan data yang terdistribusi tidak normal dapat dilakukan uji korelasi non-parametrik (Novida, 2021). Dalam penelitian ini, data tidak terdistribusi normal, sehingga dilakukan uji nonparametrik. Selanjutnya, peneliti melakukan uji linearitas dengan menggunakan analisis regresi linear pada program *Jamovi 1.6.21*.

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yakni dengan melakukan Uji Asumsi dan kemudian Uji Hipotesis melalui program *Jamovi 1.6.21*. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan uji korelasi sesuai dengan hipotesis penelitian yakni mengetahui hubungan antara variabel konsep diri dengan variabel citra tubuh pada dewasa awal di Galaxy Gym. Dikarenakan data tidak terdistribusi normal, maka uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan uji korelasi nonparametrik menggunakan uji *Spearman's rho* melalui program *Jamovi 1.6.21*.

HASIL PENELITIAN

1. Data Deskriptif Penelitian

a. Konsep Diri

	Konsep Diri
N	52
Missing	0
Mean	40.6
Median	44.5
Standard Deviation	12.0
Minimum	14
Maximum	53

Pada tabel tersebut dapat dideskripsikan bahwa dari 52 responden, tidak ditemukan data yang hilang (0 *missing values*). Rata-rata (*mean*) dari seluruh data pada penelitian ini adalah 40,6 dan nilai tengah (*median*) dari data penelitian ini adalah 44,5, yang menunjukkan bahwa terdapat beberapa nilai yang sangat kecil sehingga menjadikan nilai mean lebih rendah dibandingkan nilai median. Simpangan baku (*standard deviation*) data adalah 12, yang menunjukkan adanya persebaran data yang cukup rentang (*range*) antara nilai minimum (14) dan maksimum (53) adalah 39, mencerminkan sebaran yang cukup besar dalam dataset ini. Nilai-nilai tersebut dapat dideskripsikan bahwa data tersebar dalam interval yang cukup lebar dan tersebar jauh dari rata-rata, baik ke arah atas ataupun bawah.

b. Citra Tubuh

Citra Tubuh	
N	52
Missing	0
Mean	36.1
Median	37.0
Standard Deviation	8.60
Minimum	19
Maximum	50

Dataset pada penelitian ini terdiri dari 52 responden, dengan tidak ada data yang hilang (*missing values*), yang menunjukkan bahwa seluruh data lengkap dan tidak terdapat nilai yang hilang. Nilai rata-rata (*mean*) pada penelitian ini adalah 36,1 yang dapat diartikan bahwa kecenderungan sentral data pada angka 36,1. Nilai median sebesar 37.0 menunjukkan bahwa nilai tengah dataset ini adalah 37. Adanya perbedaan yang kecil antara mean dan median menandakan bahwa distribusi data relatif simetris. Simpangan baku (*standard deviation*) bernilai 8,60 yang dapat diartikan bahwa variasi data pada penelitian ini moderat yang berarti bahwa data tersebar dalam kisaran sekitar nilai rata-rata, tetapi tidak terlalu jauh atau terlalu dekat dengan rata-rata tersebut. Rentang (*range*) antara nilai minimum (19) dan maksimum (52) adalah 33, yang menunjukkan sebaran data dari nilai terkecil hingga nilai terbesar. Rentang ini dapat diartikan bahwa variasi data dalam penelitian ini cukup signifikan antara nilai ekstrim dalam dataset. Sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data cenderung sentral yang berada di sekitar nilai 36,1, dengan variasi yang moderat dan rentang yang lebar antara nilai minimum dan maksimum, serta sebaran data dengan keragaman yang wajar, meskipun data tidak terlalu terpusat di sekitar rata-rata.

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

	Konsep Diri	Citra Tubuh
N	52	52
<i>Shapiro-Wilk p</i>	<.001	0.004

Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk dengan data sebesar 52 responden menunjukkan *p-value* < 0,001 dan 0,004 yang artinya *p-value* yang sangat kecil ($p < 0.05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada penelitian ini tidak terdistribusi normal dan asumsi normalitas tidak dapat diterima.

b. Uji Linearitas

Overall Model Test						
Model	R	R²	F	df1	df2	P
Konsep Diri	0.237	0.0562	2.98	1	50	0.091

Hasil uji linearitas dengan menggunakan analisis regresi linear melalui program *Jamovi 1.6.21* didapatkan hasil **R²** sebesar 0,0562 yang artinya variasi citra tubuh hanya dapat dijelaskan oleh konsep diri sebesar 5,62% dengan nilai $p = 0,091$ ($p < 0.01$) artinya linearitas tidak signifikan karena nilai p di atas 0,01.

3. Uji Hipotesis (Uji Korelasi)

		Konsep Diri	Citra Tubuh
Konsep Diri	<i>Spearman's rho</i>	-	
	<i>p-value</i>	-	
Citra Tubuh	<i>Spearman's rho</i>	0.215	-
	<i>p-value</i>	0.125	-

* $p < 0.05$

Hasil uji *Spearman's rho* sebesar 0,215 dapat diartikan bahwa terdapat hubungan positif yang lemah antara variabel konsep diri dan citra tubuh. Nilai tersebut mendekati dengan nol, yang mengindikasikan bahwa tidak ada hubungan yang jelas antara kedua variabel. *P-value* sebesar 0,125 yang berarti bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara variabel konsep diri dengan citra tubuh. Pada umumnya, tingkat signifikansi adalah 0,05 (5%). Karena nilai *p-value* lebih besar dari 0,05, maka hipotesis penelitian ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat korelasi yang signifikan antara konsep diri dengan citra tubuh pada member *gym* dewasa di Galaxy Gym.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara konsep diri dan citra tubuh pada member dewasa awal di Galaxy Gym, Surabaya. Masa dewasa awal adalah periode transisi yang berlangsung antara usia 18 hingga 40 tahun, yang merupakan tahap perkembangan yang signifikan dalam kehidupan individu. Pada masa ini, individu mengalami perubahan fisik, sosial, dan psikologis yang penting (Hurlock, 1980). Salah satu aspek yang paling menonjol dalam masa dewasa awal adalah peningkatan kesadaran terhadap penampilan fisik, yang seringkali berhubungan dengan citra tubuh. Citra tubuh adalah persepsi, perasaan, dan penilaian individu terhadap tubuh mereka sendiri. Citra tubuh ini dapat mempengaruhi berbagai perilaku, termasuk dalam hal olahraga dan kebugaran, seperti keikutsertaan dalam program kebugaran di *gym* (Ogden, 2010; (Santoso dkk., 2019). Citra tubuh yang positif sering kali dikaitkan dengan perilaku yang sehat, sedangkan citra tubuh yang negatif dapat memicu perilaku yang berfokus pada perubahan fisik. Di sisi lain, konsep diri adalah pemahaman individu terhadap dirinya, termasuk identitas fisik, sosial, dan psikologis yang membentuk pandangan mereka terhadap diri mereka sendiri. Konsep diri yang positif dapat mempengaruhi citra tubuh dengan memberikan kepercayaan diri, sementara konsep diri yang negatif seringkali berhubungan dengan citra tubuh yang buruk atau ketidakpuasan terhadap penampilan fisik. Konsep diri ini memengaruhi bagaimana seseorang memandang tubuh mereka, yang pada gilirannya dapat memengaruhi keputusan untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan penampilan tubuh atau menjaga kesehatan.

Dalam konteks penelitian ini, Galaxy Gym dipilih sebagai tempat untuk mengkaji hubungan antara konsep diri dan citra tubuh pada individu dewasa awal. Berdasarkan hasil survei terhadap 22 member dewasa awal di Galaxy Gym, ditemukan bahwa meskipun sebagian besar responden merasa puas dengan kondisi tubuh mereka sebelum bergabung dengan *gym*, mereka tetap memilih untuk bergabung dengan *gym* dengan alasan yang beragam. Beberapa responden ingin meningkatkan massa otot, menurunkan berat badan, atau menjaga kebugaran. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan antara tingkat kepuasan tubuh yang dirasakan dan tujuan yang mereka tetapkan untuk bergabung dengan *gym*, yang sering kali berhubungan dengan pencapaian tubuh yang lebih ideal atau lebih sehat menurut standar pribadi mereka. Namun, meskipun sebagian besar member merasa puas dengan tubuh mereka, beberapa responden mengungkapkan kekhawatiran terhadap beberapa bagian tubuh mereka, seperti ketakutan menjadi terlalu gemuk atau terlalu kurus. Hal ini

menunjukkan adanya ketidakpuasan pada bagian tertentu dari tubuh mereka, meskipun mereka merasa puas secara keseluruhan. Kekhawatiran ini mencerminkan adanya pengaruh citra tubuh terhadap keputusan mereka untuk berolahraga, yang bertujuan untuk mencapai tubuh yang lebih ideal menurut pandangan mereka sendiri atau *ideal self* yang merupakan salah satu aspek konsep diri.

Mengenai hubungan antara konsep diri dan citra tubuh, hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang lemah antara kedua variabel tersebut. Namun, hubungan ini tidak signifikan secara statistik karena *p-value* lebih besar dari tingkat signifikansi. Oleh karena itu, hipotesis yang menyatakan adanya hubungan signifikan antara konsep diri dan citra tubuh pada member *gym* dewasa awal di Galaxy Gym ditolak. Hal tersebut dapat diartikan bahwa meskipun terdapat hubungan positif yang lemah antara konsep diri dan citra tubuh, hubungan tersebut tidak cukup kuat untuk dianggap signifikan. Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara keduanya. Misalnya, (Fawzi, 2023), (Willianto, 2017), dan (Azizah, 2023) menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara konsep diri dan citra tubuh. Penelitian oleh Nazhifa (2021; Amalia, 2023) pada mahasiswa kedokteran gigi dan Novianti & Merida (2021) pada mahasiswi Universitas Bhayangkara juga mengungkapkan hubungan positif antara konsep diri dan citra tubuh. Namun, terdapat penelitian yang mendapatkan hasil serupa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel konsep diri dengan citra tubuh, seperti penelitian yang dilakukan oleh Novida (2021) menemukan hubungan negatif meskipun tidak signifikan dan Dewane (2020; Fawzi, 2023) melaporkan bahwa tidak ada hubungan antara konsep diri dan citra tubuh. Ketidakkonsistenan hasil-hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara konsep diri dan citra tubuh dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor kontekstual, seperti kelompok usia, latar belakang budaya, atau faktor sosial yang berbeda.

Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun tidak ada hubungan signifikan antara konsep diri dan citra tubuh, konsep diri tetap memainkan peran penting dalam membentuk gambaran tubuh individu. Setiap member *gym* memiliki gambaran tubuh ideal yang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Beberapa member mengungkapkan bahwa mereka memahami kelebihan dan kekurangan tubuh mereka serta menetapkan tujuan di gym berdasarkan pemahaman tersebut. Ini menunjukkan bahwa meskipun hubungan antara konsep diri dan citra tubuh tidak signifikan, individu tetap memiliki gambaran tubuh ideal yang dipengaruhi oleh pemahaman pribadi mereka tentang tubuh dan identitas diri mereka. Selain itu, temuan ini juga menunjukkan pentingnya faktor eksternal dalam membentuk motivasi individu untuk berolahraga, seperti pengaruh media dan norma sosial yang dapat membentuk standar kecantikan yang ideal. Meskipun konsep diri memainkan peran dalam bagaimana individu melihat diri mereka, pengaruh faktor sosial dan budaya yang lebih besar juga penting dalam mempengaruhi keputusan mereka untuk bergabung dengan *gym* dan berolahraga. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun penelitian ini menunjukkan hubungan yang lemah dan tidak signifikan antara konsep diri dan citra tubuh, faktor-faktor eksternal tetap penting dalam membentuk motivasi individu untuk mencapai tubuh ideal mereka.

Temuan ini membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut guna mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi hubungan tersebut, seperti pengaruh media, budaya, dan norma sosial. Penelitian lebih lanjut juga diperlukan untuk memahami lebih dalam bagaimana faktor-faktor eksternal ini berperan dalam membentuk motivasi individu untuk berolahraga di *gym* dan mencapai tubuh yang dianggap ideal. Pengelola *gym* juga dapat merancang program kebugaran yang mendukung pencapaian tujuan tubuh yang realistis dan sehat, serta membantu member merasa lebih puas dengan tubuh mereka tanpa terjebak dalam tekanan standar tubuh ideal yang tidak realistis.

Penelitian ini tidak terlepas dari kelemahan dan keterbatasan yang ada, diantaranya peneliti tidak dapat memantau pengisian oleh masing-masing responden karena pengisian dilakukan melalui *link google form* dan terdapat keterbatasan waktu yang dimiliki oleh responden. Di sisi lain, terdapat kemungkinan responden mengisi kuisioner dengan didasarkan pada harapan sosial. Selain itu, jumlah sampel dalam penelitian itu terhitung kurang luas jika didasarkan pada perhitungan *g-power*. Namun, penentuan jumlah sampel didasarkan atas jumlah populasi yang ada di lokasi Galaxy Gym. Dikarenakan peneliti merupakan bagian dari member Galaxy Gym, peneliti dapat mengetahui jumlah populasi sehingga perhitungan sampel didasarkan pada rumus sampel size Slovin.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Galaxy Gym terhadap member dewasa awal, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara konsep diri dan citra tubuh. Dengan demikian, hipotesis yang menganggap bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel konsep diri dan citra tubuh pada member dewasa awal di Galaxy Gym ditolak. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun konsep diri berperan dalam membentuk citra tubuh, hubungan antara konsep diri dan citra tubuh pada member dewasa awal di Galaxy Gym tidak cukup kuat untuk dianggap signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat faktor lain yang juga memengaruhi motivasi dan perilaku individu dalam berolahraga, seperti standar kecantikan sosial dan norma budaya. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menggali faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hubungan antara konsep diri dan citra tubuh, serta untuk memahami lebih dalam bagaimana individu memandang dan merasakan tubuh mereka dalam konteks psikologi yang lebih luas.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan puji syukur atas kehadiran Allah SWT, atas segala limpahan rahmat dan kenikmatan-Nya, juga kepada Junjungan Nabi Agung Muhammad SAW yang telah membimbing ke jalan kebenaran, sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri, Orang Tua, Pasangan, Keluarga, Sahabat, Teman, dan Seluruh partisipan yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi kuisioner penelitian, serta seluruh pihak yang telah mendukung penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

“Risma Walidatun Nisak tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.”

PUSTAKA ACUAN

- Alfian, Abdullah, A., & Nurjannah. (2020). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Persepsi Body Image pada Tenaga Kesehatan di RSUD Meuraxa. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*. <https://doi.org/10.30867/gikes.v2i1.466>
- Amalia, A. (2023). Hubungan antara Konsep Diri dengan Citra Tubuh pada Remaja di Kota Kudus yang Berprofesi sebagai Model [Universitas Islam Sultan Agung]. In <https://repository.unissula.ac.id>
- Azizah, N. (2023). Konsep Diri dan Citra Tubuh pada Dewasa Awal di kota Bekasi. In repository.ubharajaya.ac.id. Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention, 2nd ed.* <https://psycnet.apa.org/record/2011-20792-000>
- Fadil, A., Hamid, H., & Firdaus, F. (2023). Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Intensitas Berolahraga pada Perempuan di Fitness Center. In *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*

(Vol. 2, Issue 2).

Fawzi, M. (2023). *Hubungan antara Konsep Diri dengan Citra Tubuh pada Perempuan Emerging Adult* [Universitas Semarang]. <https://eskripsi.usm.ac.id>

Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: a meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), 460–476. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.3.460>

Hadi, S. (2017). *STATISTIK* (S. Pamardiyanto (ed.); IV (REVISI)). Pustaka Pelajar.

Novianti, R., & Merida, S. C. (2021). Self-concept dengan Citra Tubuh pada Mahasiswi. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 11–20. <https://doi.org/10.30872/PSIKOSTUDIA.V10I1.4516>

Novida, S. (2021). *Hubungan Konsep Diri dengan Citra Tubuh pada Mahasiswi UIN-Raniry Banda Aceh* [UIN Ar-Raniry Banda Aceh]. <https://repository.ar-raniry.ac.id>

Ragilia, R. (2017). *Makna Suplemen Kebugaran bagi Penggemar Aktivitas Fitness di Surabaya (Studi Deskriptif Kualitatif Makna Suplemen Instant Pembentuk Tubuh di Kota Surabaya)* [Universitas Airlangga]. <https://repository.unair.ac.id>

Sabiston, C. M., Pila, E., Vani, M., & Thogersen-Ntoumani, C. (2019). Body image, physical activity, and sport: A scoping review. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 48–57. <https://doi.org/10.1016/j.PSYCHSPORT.2018.12.010>

Santoso, V., Fauzia, R., & Rusli, D. R. (2019). Hubungan antara Kepuasan Citra Tubuh dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder pada Wanita Dewasa Awal di Kota Banjarbaru Relationship Between Body Image Satisfaction With Tendency Body Dysmorphic Disorder In Early Adult Women In Banjarbaru City. In *Jurnal Kognisia* (Vol. 2, Issue 1).

Saputri, M., & Herdajani, S. (2023). Hubungan antara Citra Tubuh dan Konsep Diri dengan Kepercayaan Diri Mahasiswi Fakultas Ilmu Komunikasi Angkatan 2021 Universitas Persada Indonesia Y.A.I. *Jurnal.upi-yai.ac.id*.

Taniady, V., & Murti, H. A. S. (2024). The Relationship Between Body Image and Self-Confidence Among Gym Members. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(1). <https://doi.org/10.51214/00202406855000>

Thompson, W. R. (2023). *Worldwide Survey of Fitness Trends for 2023 Apply It!* www.acsm-healthfitness.org

Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: the Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *The International Journal of Eating Disorders*, 46(6), 630–633. <https://doi.org/10.1002/EAT.22141>

Tsitskari, E., Fragou, M., Alexandris, K., & Matsouka, O. (2023). Body image assessment of fitness centers' members & behavioral intentions: can we actually achieve members' retention? *Retos*, 49.

Willianto, D. A. (2017). *Hubungan antara Konsep Diri dan Citra Tubuh pada Perempuan Dewasa Awal*. Universitas Sanata Dharma.