

PERBEDAAN *BODY IMAGE* DITINJAU DARI JENIS KELAMIN PADA ANGGOTA CLARK HATCH *FITNESS CENTER*

Agustaria Margareta¹, Yuli Asmi Rozali²

Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul, Jakarta

Dosen Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul, Jakarta

Jalan Arjuna Utara No.9, Kebon Jeruk, Jakarta 11510

Agustaria366@gmail.com

ABSTRAK

Body image merupakan pandangan pribadi seseorang terhadap tubuhnya sendiri yang mencakup persepsi, keyakinan, pikiran, perasaan dan tindakan yang berhubungan dengan penampilan seseorang secara fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan *body image* ditinjau dari jenis kelamin pada anggota fitness Clark Hatch. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan sampel sebanyak 90 subjek yang terdiri dari 45 orang wanita dan 45 orang pria dewasa awal. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik non-probability sampling dengan cara purposive sampling. Alat ukur yang digunakan adalah Multidimensional Body Self Relation Questionnaire Appearance Scales (MBRSQ-AS). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif komparatif. Nilai reliabilitas *body image* yang diperoleh sebesar $\alpha = 0,903$ ($\alpha > 0,70$) dan nilai signifikansi uji normalitas *body image* sebesar $\text{sig}(p) = 0,078$ ($p > 0,05$). Hasil dari penelitian ini adalah tidak adanya perbedaan yang signifikan pada *body image* ditinjau dari jenis kelamin terhadap anggota fitness Clark Hatch dengan nilai F sebesar 0,200 dan signifikansi 0,656 ($p > 0,05$). Pada subjek pria dewasa awal memiliki nilai mean sebesar 84.26 sedangkan pada subjek wanita memiliki nilai mean 85,55.

Kata Kunci: Body Image, Dewasa Awal, Jenis Kelamin

ABSTRACT

Body image is a personal view of a person towards his own body that includes perceptions, beliefs, thoughts, feelings and actions associated with the person's physical appearance. This study aims to determine the differences in *body image* in terms of gender at Clark Hatch fitness center. In this study the researchers used a sample of 90 subjects consisting of 45 women and 45 early adult men. The sampling technique used in this research is non-probability sampling with purposive sampling technique. The measuring instrument used is Multidimensional Body Self Relation Questionnaire Appearance Scales (MBRSQ-AS). This study uses a comparative quantitative method. *Body image* reliability value obtained by $\alpha = 0,903$ ($\alpha > 0,70$) and significance value of *body image* test of $\text{sig}(p) = 0,078$ ($p > 0,05$). The result of this research is that there is no significant difference in *body image* in terms of gender to Clark Hatch fitness member with F value equal to 0,200 and significance 0,656 ($p > 0,05$). In the subject of early adult men has a mean value of 84.26, as for the female subject is 85.55.

Key Words: Body Image, Early Adulthood, Gender

Pendahuluan

Tingginya minat masyarakat akan kesehatan membuat berkembangnya tempat-tempat olah raga fitness, dan tidak sedikit individu yang menjadi anggota dari sebuah club fitness tersebut. Fitness biasanya berkaitan dengan latihan kebugaran (*physical fitness*) yang terdiri dari dua konsep yakni fitness secara umum (*general fitness*), yaitu sebuah kondisi tubuh yang sehat dan kuat. Sedangkan konsep kedua adalah fitness yang spesifik (*specific fitness*), yakni sebuah kegiatan olahraga (kebugaran) yang dilakukan berdasarkan tujuan yang ingin dicapai (Anggoro, 2011).

Fitness juga dapat mempengaruhi perkembangan mental dan emosional pada individu, karena apa yang terjadi pada tubuh juga akan berpengaruh pada perkembangan pikiran (Anggoro, 2011).

Perkembangan fisik, mental dan emosional setiap individu tentulah tidak sama. Seperti pada usia dewasa awal yang dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira 40 tahun (Hurlock, 1980). Masa ini merupakan puncak efisiensi fisik biasanya dicapai pada usia pertengahan dua puluhan, sesudah mana terjadi penurunan lambat laun hingga awal usia empat puluhan. Dengan demikian dalam periode penyesuaian, secara fisik orang mampu menghadapi dan mengatasi masalah-masalah yang sukar juga paling banyak jumlahnya dalam periode ini (Hurlock, 1980).

Beberapa masyarakat Indonesia masih beranggapan bahwa penampilan yang menarik dapat memudahkan seseorang berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Pandangan ini sesuai dengan apa yang disampaikan oleh Hurlock (1980) bahwa penampilan fisik yang menarik sangat membantu seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Lingkungan sering kali menilai seseorang berdasarkan pakaian, cara bicara, cara berjalan, sikap, dan tampilan fisik (Meliana, 2006). Hal inilah yang mendorong beberapa individu untuk mengubah penampilan fisik yang menarik untuk dapat diterima oleh lingkungan.

Individu merasa tidak senang dengan banyaknya kritikan orang lain terhadap dirinya, hal itu membuat individu tersebut menyalahkan dirinya karena beranggapan bahwa dirinya tidak lebih baik dari orang lain (Kany, 2015).

Persepsi individu mengenai gambaran tubuhnya sendiri semakin berubah, dimana individu cenderung mengindikasikan bahwa seseorang yang memiliki penampilan fisik yang bagus akan memperoleh penghargaan yang lebih dari lingkungan (Cash, dalam Sinulingga & Haryono, 2014). Penampilan yang menarik merupakan potensi yang kuat dalam pergaulan, sedangkan penampilan yang kurang menarik menghambat pergaulan. Keberanian menonjolkan diri, kemudahan berteman, kebahagiaan, dan penampilan fisik yang menarik merupakan faktor-faktor yang erat hubungannya dengan yang lain, dan penampilan fisik yang menarik menjadi dasar segala-galanya (Hurlock, 1980).

Untuk mendapatkan penampilan fisik yang menarik, salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan olahraga di tempat kebugaran (Visi & misi Clark Hatch Fitness Center). Hal ini sejalan dengan visi dari Clark Hatch *fitness center*, yang memiliki tujuan untuk “mempromosikan kebugaran yang merupakan bagian penting dari kehidupan”.

Clark Hatch *fitness center* yang terletak di jalan MH. Thamrin, Jakarta Pusat berdiri sejak tahun 2001. Pada tahun tersebut anggota yang terdaftar sebanyak 180 orang dan 60% diantaranya adalah anggota wanita. Seiring dengan berjalannya waktu, saat ini anggota Clark Hatch *fitness center* yang tercatat sebanyak 697 orang yang terdiri dari 319 wanita dan 378 pria yang terdaftar dan aktif melakukan latihan fitness. Clark Hatch *fitness center* merupakan satu-satunya tempat *fitness* yang beroperasi selama 24 jam setiap harinya dan terletak di pusat kota Jakarta. Inilah yang membedakan Clark Hatch *fitness center* dengan fitness lainnya

Anggota Clark Hatch fitness center yang memiliki pandangan tubuh seperti tidak

puas dengan bentuk tubuhnya, melakukan latihan fitness yang berlebihan sehingga berdampak buruk pada kesehatan tubuhnya dan merasa tidak percaya diri adalah *body image* yang negative. Sedangkan, anggota fitness yang puas dengan bentuk tubuhnya walaupun tidak proporsional, dia tetap memandang sehat, tetap percaya diri, dan tidak melakukan latihan secara berlebihan disebut dengan *body image* yang positif. Oleh karena itu, identifikasi dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan *body image* ditinjau dari jenis kelamin pada anggota Clark Hatch fitness center.

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif komparatif yang bersifat non eksperimental, yaitu penelitian yang menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika (Sugiyono, 2010). Metode yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan adanya perbedaan *body image* antara pria dan wanita dewasa awal yang melakukan fitness.

Dari hasil *chi-square* antara jenis kelamin terhadap *body image* pada anggota Clark Hatch fitness center diperoleh nilai Sig. sebesar 0,832 ($p > 0,05$). Berdasarkan hasil uji *T-test independent* menunjukkan hasil F sebesar 0,200 dengan Sig. $p = 0,656$ ($p > 0,05$) hipotesa ditolak, artinya bahwa tidak ada perbedaan *body image* antara jenis kelamin pria dan wanita pada anggota Clark Hatch fitness center

Populasi Penelitian

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh anggota Clark Hatch Fitness Center yang melakukan latihan fitness yang terdiri dari 378 subjek pria dan 319 subjek wanita sehingga total subjek berjumlah 697 orang anggota.

Sampel Penelitian

Peneliti menggunakan *Non-probability sampling* karena peneliti memilih

sampel dengan pertimbangan tertentu, yaitu sampel yang diambil harus sesuai dengan kriteria yang diinginkan peneliti. Sampel yang diambil memiliki kriteria spesifik sebagai berikut

- Aktif melakukan fitness
- Usia 20 - 40 tahun
- Pria dan wanita.

Cara pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling* yang merupakan satuan sampling yang dipilih berdasarkan pertimbangan tertentu dengan tujuan untuk memperoleh satuan sampling yang memiliki karakteristik yang dikehendaki. Dengan alasan efisiensi jarak dan biaya penelitian, maka sampel yang diambil adalah sebagian dari populasi anggota Clark Hatch fitness center. Dalam penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rumus Slovin (Sugiyono, 2010), dengan menggunakan *margin error* sebesar 10 %. Maka dari 697 anggota yang terdaftar dan masih aktif melakukan latihan di Clark Hatch fitness center diperoleh sebanyak 87,45 anggota sampel, dan disesuaikan oleh peneliti menjadi 90 anggota sampel. Sehingga terdapat 45 sampel subjek pria dan 45 sampel subjek wanita.

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan;

n = Ukuran sample yang dibutuhkan
N = Jumlah populasi
e = Margin error yang diperkenankan (5%, 10%).

Metode Analisis Data

Uji Coba Alat Ukur

Alat ukur digunakan harus memiliki kualitas yang baik yaitu valid dan reliabel. Valid berarti alat ukur tersebut dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Reliabel berarti alat ukur tersebut apabila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang tetap sama. Menggunakan instrumen alat ukur yang valid dan reliabel dalam

pengumpulan data merupakan syarat mutlak untuk mendapatkan hasil penelitian yang valid dan reliabel (Sugiyono, 2010). Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah seperangkat daftar pertanyaan.

Validitas

Uji validitas alat ukur *body image* dilakukan dengan menggunakan teknik *construct validity* dengan rumus *pearson product moment* diperoleh hasil yaitu dari 55 item terdapat 26 item yang dinyatakan gugur atau tidak valid karena ($r < 0,3$). Sehingga tersisa 29 item yang valid dengan ($r \geq 0,3$).

Reliabilitas

Hasil uji reliabilitas dengan melihat estimasi *internal consistency* dengan menggunakan *alpha cronbach* (α), diperoleh hasil bahwa nilai koefisien reliabilitas *body image* setelah uji coba sebesar ($\alpha = 0,903$ ($\alpha \geq 0,70$), sehingga dapat dikatakan alat ukur *body image* pada penelitian ini sangat reliable.

Teknik Analisis Data

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov*. Berdasarkan hasil uji normalitas data dengan teknik One-sampel diperoleh hasil nilai signifikansi uji normalitas *body image* sebesar sig ($p = 0,078$ ($p > 0,05$)). Artinya data penelitian berdistribusi normal.

Variabel	Kolmogrof-Smirnov	Taraf Signifikansi	Keterangan
Body Image	0,078	>0,05	Normal

Uji beda *body image*

Untuk melihat perbedaan *body image* pada anggota fitness tersebut, penelitian ini menggunakan *Independent sample t-test*. Fokus dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah perbedaan *body image* pada anggota Clark Hatch *fitness center* baik

pria maupun wanita. Dari hasil *T-test independent* diperoleh nilai F sebesar 0,200 dan nilai Sig. $p = 0,656$ ($p > 0,05$), hal ini menggambarkan bahwa tidak ada perbedaan *body image* antara pria dan wanita pada anggota Clark Hatch *fitness center*.

		F	Sig.
TLBI	Equal variances assumed	0.200	0.656

Kategorisasi *Body Image*

Pada penelitian ini dilakukan kategorisasi variabel *body image* dihitung berdasarkan skor nilai teoritis variabel *body image* dengan nilai terendah 72, sedangkan nilai tertinggi adalah 113. Nilai mean (μ) adalah 84,91 dan nilai standar deviasi (σ) adalah 8,224

Pembahasan

Dari hasil *chi-square* antara jenis kelamin terhadap *body image* pada anggota Clark Hatch *fitness center* diperoleh nilai Sig. sebesar 0,832 ($p > 0,05$). Berdasarkan hasil uji *T-test independent* menunjukkan hasil F sebesar 0,200 dengan Sig. $p = 0,656$ ($p > 0,05$) hipotesa ditolak, artinya bahwa tidak ada perbedaan *body image* antara jenis kelamin pria dan wanita pada anggota Clark Hatch *fitness center*. Berdasarkan data tabulasi silang antara *body image* terhadap jenis kelamin terdapat 25 (55,6%) subjek pria yang memiliki *body image* negatif dan 24 (53,3%) subjek wanita yang memiliki *body image* negatif. Sedangkan 20 (44,4%) subjek pria memiliki *body image* positif dan 21 (46,7%) subjek wanita yang memiliki *body image* positif. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Davista (2016) yang menyebutkan bahwa tidak ada perbedaan *body image* ditinjau dari tahap perkembangan (remaja dan dewasa awal) dan jenis kelamin (perempuan dan laki-laki) di Kelurahan Banyumanik kecamatan Banyumanik kota Semarang. Individu usia dewasa awal seharusnya tidak lagi berfokus pada perhatian terhadap penampilan dirinya saja karena tugas perkembangan berikutnya

seperti mulai menetapkan pekerjaan yang mapan baginya harus mulai menjadi prioritas (Havighurst dalam Dariyo, 2003).

Kategorisasi	Jumlah	Persentase
Tinggi / Positif	41	45,55%
Rendah/Negatif	49	54,44%

Anggota Clark Hatch *fitness center* baik pria dan wanita yang memiliki *body image* yang positif adalah mereka yang menerima dan nyaman atas keadaan fisik yang mereka miliki, memiliki persepsi atau cara pandang yang baik dalam memandang penampilan fisik dan dalam menjalani latihan, mereka lebih berfokus kepada *networking* dan kesehatan tujuan hidup yang akan diperoleh. Hal ini yang akan membuat mereka mampu menjalani hidup dengan nyaman dan sejahtera atas penampilan fisik yang mereka miliki, sehingga membuat mereka mampu bertahan disaat lingkungan sosial mulai memperlakukan penampilan yang mereka miliki. Sebaliknya mereka yang memiliki *body image* yang negatif adalah mereka yang merasa bahwa penampilan yang mereka miliki tidak sesuai dengan harapan pribadi dan lingkungan, sering membandingkan penampilan mereka dengan apa yang orang lain miliki. Kondisi tersebut akan membuat mereka berusaha untuk merubah penampilan mereka sesuai dengan persepsi mereka miliki tentang *body image* tersebut.

Dari pengamatan peneliti terhadap subjek, pria dan wanita pada jaman sekarang ini sama-sama memiliki kebutuhan untuk menjaga kesehatan dan penampilan tubuhnya. Seperti pada anggota Clark Hatch *fitness center*, baik pria maupun wanita yang melakukan latihan lebih kepada tujuan kesehatan tubuhnya, mereka melakukan latihan hanya seperlunya saja. Seperti melakukan latihan cardio, angkat beban sesuai dengan kebutuhan mereka. Sehingga latihan yang mereka lakukan dapat

membantu untuk meningkatkan kekuatan jantung dan sekaligus dapat membantu penurunan kadar lemak pada tubuh. Sedangkan bagi anggota pria yang peduli akan penampilannya, mereka akan melakukan latihan khusus dan menggunakan waktu mereka hampir setiap hari untuk mendapatkan bentuk tubuh yang mereka inginkan seperti: otot perut yang *sixpack*, dada yang lebih bidang, bahu yang lebih lebar dan berisi. Begitu juga dengan anggota wanita yang peduli dengan penampilannya, mereka melakukan latihan khusus untuk memperoleh penampilan tubuh seperti yang mereka inginkan seperti pinggul yang *sexy*, perut yang rata, dada yang berisi, paha dan lengan yang kecil. Dan mengontrol berat badan mereka dengan menimbang berat tubuh mereka setiap hari.

Pada kenyataannya subjek dalam penelitian ini menunjukkan bahwa subjek yang memiliki *body image* positif dapat muncul pada individu yang memiliki pandangan yang baik dan merasa puas terhadap penampilan tubuhnya. Begitu juga *body image* yang negatif dapat muncul pada individu yang selalu merasa tidak puas akan penampilannya. Hal ini juga dapat dipengaruhi oleh lingkungan sosial dalam memberikan penilaian penampilan pada diri seseorang. Penilaian individu terhadap bentuk tubuhnya yang mencakup persepsi, keyakinan, pikiran, perasaan dan tindakan yang berkaitan dengan penampilan yang dimiliki disebut dengan *body image* (Cash, 2008).

Hasil tabulasi silang tabel 4.10 *body image* terhadap jenis kelamin menunjukkan, bahwa sebanyak 25 (55,6%) subjek lebih banyak memiliki *body image* negatif, dan sebanyak 24 (53,3%) subjek wanita lebih banyak memiliki *body image* negatif. Sedangkan 20 (44,4%) subjek pria dengan *body image* positif dan 21 (46,7%) subjek wanita dengan *body image* positif. Berdasarkan tahap perkembangan subjek pada penelitian ini, masa dewasa awal merupakan masa pencarian kemandirian dan masa reproduktif sehingga mereka dituntut

untuk dapat berpenampilan lebih menarik. Pria dan wanita akan lebih nyaman ketika dia berpenampilan menarik pada saat dia bekerja atau melakukan aktivitas lain sehingga akan meningkatkan status sosial pada pria dan wanita dewasa awal. Dilihat dari hasil uji *chi square* tabulasi silang *body image* terhadap jenis kelamin dengan nilai Sig. 0,832 menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan *body image* terhadap jenis kelamin pada subjek penelitian ini.

	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)
Person Chi-square	,045	1	,832
N of Valid Cases	90		

Dari hasil tabulasi silang a (tabel 4.12), *body image* terhadap usia, pada rentang usia 20 - 25 tahun sebanyak 13 (56,5%) subjek dengan *body image* negatif, dan 10 (43,5%) subjek dengan *body image* positif. Seperti yang dikemukakan oleh Hurlock (1980), bahwa tahapan usia ini merupakan masa peralihan dari remaja akhir, dan juga merupakan masa penjuruan, masa untuk mendapatkan pekerjaan, masa mendapatkan pasangan hidup dan berkeluarga sehingga walaupun subjek sudah melakukan latihan namun mereka masih merasa kurang menarik dari segi penampilan fisik mereka. Hal inilah yang membuat mereka memiliki *body image* yang cenderung negatif.

Begitu juga dengan subjek dengan usia 26 - 30 tahun sebanyak 15 (53,3%) subjek dengan *body image* negatif dan 13 (46,7%) subjek dengan *body image* positif. Selanjutnya pada rentang usia 31 - 35 tahun sebanyak 15 (53,3%) subjek dengan *body image* negatif dan 13 (46,7%) subjek dengan *body image* positif. Ini juga merupakan tahap usia yang produktif sehingga kepedulian akan penampilan fisik mereka cenderung tinggi. Selain itu, pada masa ini banyak juga individu yang mencari pasangan hidup mereka dan untuk menentukan karier mereka

(Hurlock, 1980). Kepedulian subjek akan *body image* juga dipengaruhi oleh persepsi akan tubuh mereka, sehingga ada juga subjek yang mengontrol pola makan karena kecemasan menjadi gemuk.

Kemudian pada rentang usia 36 - 40 tahun sebanyak 6 (54,5%) subjek dengan *body image* negatif dan sebanyak 5 (45,5%) subjek dengan *body image* positif. Pada rentang usia tersebut subjek juga terlihat cenderung memiliki *body image* negatif. Hal ini terjadi karena rentang usia tersebut mengalami penurunan secara fisik. Selain bertambah gemuk, tanda-tanda ketuaan lainnya juga mulai terlihat pada rentang usia tersebut, sehingga bagi sebagian orang menimbulkan keresahan, namun ada juga yang menerima tanda-tanda tersebut sebagaimana adanya, tanpa berusaha untuk menutupi atau memperbaikinya (Hurlock, 1980). Sebagian besar subjek menyadari bahwa penampilan memegang peran penting dalam dunia usaha, pergaulan sosial, profesional, dan kehidupan keluarga. Sehingga memicu subjek untuk melakukan diet dan berusaha dalam memperbaiki *body image* mereka. Dan jika dilihat dari nilai *Chi-square* dengan nilai Sig. 0,996 menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan *body image* terhadap usia. Hal ini diperkuat dengan temuan pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Davis dan Cowles (1991) bahwa usia tidak terkait dengan fokus tubuh atau ketidakpuasan tubuh untuk kedua jenis kelamin pria dan wanita.

	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)
Person Chi-square	,057	3	,996
N of Valid Cases	90		

Dari hasil tabulasi silang (tabel 4.14) antara *body image* terhadap pendidikan diketahui bahwa pada jenjang pendidikan SMU/SMK sebanyak 7 (63,3%) subjek dengan *body image* negatif dan masih pada jenjang pendidikan SMU/SMK sebanyak 4

(36,4%) subjek dengan *body image* positif. Disini terlihat bahwa subjek dengan pendidikan SMU/SMK cenderung memiliki *body image* negatif. Hal ini dikarenakan pada jenjang pendidikan tersebut merupakan masa peralihan dari remaja akhir yang masih memiliki ketergantungan akan orang lain. Mereka juga dituntut agar mampu menyesuaikan diri dengan tanggung jawab pekerjaan yang mereka jalankan. Selain itu pada jenjang pendidikan tersebut subjek menganggap sekolah itu tidak berguna, kini sadar akan nilai pendidikan sebagai batu loncatan untuk meraih keberhasilan sosial, karier dan kepuasan pribadi (Hurlock, 1980). Begitu juga dengan tingkat pendidikan Diploma sebanyak 5 (62,5%) subjek dengan *body image* negatif dan sebanyak 3 (37, 5%) subjek dengan *body image* positif. Pada jenjang pendidikan S1 sebanyak 35 (52,3%) subjek dengan *body image* negatif dan masih pada jenjang pendidikan S1 sebanyak 32 (47,7%) subjek dengan *body image* positif. Pada jenjang pendidikan S1 subjek cenderung memiliki *body image* negatif sebanyak 35 (52,3%) subjek. Dimana pada jenjang pendidikan ini subjek memiliki daya saing yang tinggi. Mereka dituntut agar dapat meningkatkan kreatifitas dalam pekerjaan mereka. Tingkat pendidikan sangat dipengaruhi oleh minat mereka terhadap pekerjaan (Hurlock, 1980). Pada subjek dengan jenjang pendidikan S2 sebanyak 2 (50%) subjek dengan *body image* negatif dan subjek dengan *body image* positif pad jenjang pendidikan S2 sebanyak 2 (50%) subjek. Dari *Chi-square* diperoleh nilai *Sig.* 0,862, artinya tidak ada perbedaan *body image* terhadap pendidikan. Hal ini sesuai dengan apa yang disampaikan Santrock (2012), bahwa seseorang dengan pengetahuan yang luas dan pendidikan yang tinggi akan membuat seseorang dapat mengevaluasi diri dengan positif.

	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)
Person Chi-square	,747	3	,862
N of Valid Cases	90		

Begitu juga dengan hasil tabulasi silang (tabel 4.16) antara *body image* terhadap pekerjaan, terdapat *body image* negatif pada subjek dengan pekerjaan swasta sebanyak 47 (55,3%) subjek dan *body image* negatif dan 38 (44,7%) subjek dengan *body image* positif. Kecenderungan *body image* negatif lebih tinggi pada subjek dengan pekerjaan swasta. Hal ini dikarenakan tingginya daya saing dalam pekerjaan mereka, menuntut mereka untuk dapat menjaga penampilan. Dari hasil jawaban subjek yang berprofesi sebagai karyawan swasta pada item 3 “saya berolah raga untuk menunjang penampilan saya”, dimana tuntutan dalam penampilan sangat menunjang dalam keberhasilan pekerjaan mereka dan bekerja lebih produktif sedangkan harapan karyawan difokuskan pada pemenuhan kebutuhan dirinya sendiri dan keluarga (Antari & Tobing, 2014). Sedang subjek dengan pekerjaan sebagai PNS terdapat sebanyak 2 (40%) subjek dengan *body image* negatif dan 3 (60%) subjek dengan *body image* positif. Pada pekerja PNS *body image* cenderung lebih positif, hal ini dikarenakan mereka merasa nyaman dan terjamin dalam pekerjaan mereka sehingga penampilan tidak terlalu dipentingkan pada pekerjaan mereka.

Pekerjaan	Subjek	Percentase
Swasta	85	94,4%
PNS	5	5,6%
Total	90	100%

A. Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan uji *T-test* dengan nilai *F* 0,200 dan *Sig.* 0,656, artinya hipotesa ditolak, sehingga dalam penelitian ini tidak

ada perbedaan *body image* antara pria dan wanita anggota Clark Hatch *Fitness Center*.

Daftar Pustaka

- Andea, R. (2010). Hubungan antara *body image* dan perilaku diet pada remaja. Universitas Sumatera Utara. *Skripsi* Retrieved from <https://scholar.google.co.id/scholar> (12 April 2017)
- Anastasia, M. S. (2006). Menjelajah tubuh: Perempuan dan mitos kecantikan, LKiS Yogyakarta. Retrieved from <https://books.google.co.id> (4 Agustus 2017)
- Anggoro, Dwi. (2011). *Fitness di rumah*. Be Champion (Penerbit Swadaya Group), Cimanggis, Depok. Retrieved from: <https://books.google.co.id>
- Antari, A. P., & Tobing, D. H. (2014). Hubungan Antara Citra Raga dengan Persepsi Terhadap Produktivitas Sales Promotion Girls Kosmetik Kecantikan di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(2)
- Ayu, I. P. K., & Kristiana, I. F. (2013). Perbedaan Citra Tubuh Pada Mahasiswi Fakultas Eksakta Dan Fakultas Non-eksakta Universitas Diponegoro Semarang. *Empati*, 2(4), 207-216. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id>
- Ayuni, A. F. (2014). Hubungan antara harga diri dengan *body image* pada wanita akseptor KB. *Disertasi*, UIN Sunan Ampel Surabaya, (diterima pada tanggal 26 Juli 2017 by email)
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas Edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2013). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2014). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Brennan, M. A., Lalonde, C. E., & Bain, J. L. (2010). *Body image perceptions: Do gender differences exist*. *Psi Chi J Undergrad Res*, 15 (3), 1089-4136. Retrieved from <https://web.uvic.ca> (12 September 2016)
- Cash, T. F. (2008). *The body image workbook, (2nd Edition)*, New Harbinger Publications, Inc. USA
- Christine (2008). Gambaran *body image* pada model. Universitas Sumatera Utara Fakultas Psikologi, *Skripsi* Retrieved form <https://id.123dok.com> (20 Oktober 2016)
- Dariyo, A. (2003). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta : PT Gramedia Widiasarana Indonesia
- Davista, O. A. (2016). Perbedaan *body image* ditinjau dari tahap perkembangan (remaja dan dewasa awal) dan jenis kelamin (perempuan dan laki-laki) di kelurahan Banyumanik kecamatan Banyumanik kota Semarang. *Disertasi*. Program Studi Psikologi FPSI-UKSW, Retrieved form <http://repository.uksw.edu/>
- Davis, C., & Cowles, M. (1991). *Body image and exercise: A study of relationships and comparisons between physically active men and women*. *Sex roles*, 25(1-2), 33-44.
- Dhevitia, E (2017). Gambaran *body image* pada remaja putri yang mengikuti program kesehatan di Herbalife tangerang Selatan. *Skripsi*, Jakarta: Universitas Esa Unggul.
- Gunawan, R., & Anwar, A. (2012). Kecemasan *Body Image* pada Perempuan Dewasa Tengah yang Melakukan Bedah Plastik Estetik. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 10(02).
- Henggaryadi, G. (2008). Hubungan antara *body image* dengan harga diri pada remaja Pria yang mengikuti latihan fitness/kebugaran. *Skripsi* Jakarta: Universitas Gunadarma Retrieved from <http://library.gunadarma.ac.id>
- Hurlock, E. B (1980) *Psikologi perkembangan, suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*, (Edisi 5), Erlangga.
- Husna, N. L (2013), Hubungan antara *body image* dengan perilaku diet. *Skripsi*

- Universitas Negeri Semarang. *Skripsi*
Retrieved from <http://lib.unnes.ac.id/>
- Jones, D. C. (2001). Social comparison and body image: *Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. Sex roles, 45*(9), 645-664. *Journal* Retrieved from <https://link.springer.com/>
- Kany. A (2015), Hubungan Antara Body Image Dengan Konsep Diri Pada Wanita Yang Melakukan Olahraga Kebugaran Di Jetset Fitness Center Palembang. *Jurnal: Faculty Of Psychology Universitas Of Bina Darma Palembang*
- Lestari, S., & Herani, I. (2012). Analisa Perbedaan Motivasi Melakukan Fitness Pada Dewasa Muda (Studi Pada Anggota Pusat Kebugaran "X").
- Lengkong, F., & Hadiwirawan, O. (2012). Perbedaan *body image* antara dewasa madya berusia 35-45 tahun yang melakukan exercise dan tidak melakukan exercise), *Skripsi*, Retrieved from <https://scholar.google.co.id>
- Mandal, E. (2014). *Sport activity and body image of men and women, physical activity in science and practice*, 71.
- Meliana, S. (2006), Menjelajah Tubuh. Yogyakarta: LKIS. *Retrive from* <https://books.google.co.id/books?id>
- Mukhlis, A. (2013). Berpikir positif pada ketidakpuasan terhadap citra tubuh (*body image dissatisfaction*). *Jurnal Psikoislamika*, 10 (1), 5-14. Retrieved from <http://psikologi.uin-malang.ac.id/>
- Papalia. D.E., Olds. S.W., Feldman. R.D. (2009). *Human development* (edisi, 10) Jakarta: Salemba Humanika.
- Prevos, P. (2005). Differences in body image between men and women. *Psychology 1A*
- Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P., & Banfield, S. (2000). Body image and body change methods in adolescent boys: Role of parents, friends and the media. *Journal of psychosomatic research, 49*(3), 189-197.
- Ridha, M. (2013). Hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada mahasiswa aceh di Yogyakarta. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi, 1*(1). Retrieved from <http://jogjapress.com/> (20 Juni 2016)
- Rohmah, K. (2014). Hubungan antara *body dissatisfaction* dengan harga diri pada pria dan wanita dewasa awal *Disertasi UIN Sunan Ampel Surabaya*. Retrieved from <http://digilib.uinsby.ac.id/>
- Sari, D. N. P. (2012). Hubungan antara *body image* dan *self-esteem* pada dewasa awal tuna daksa. *Calyptra, 1*(1), 1-9. *Journal ilmiah* Retrieved from <http://webhosting.ubaya.ac.id/>
- Sari, D.H & Joko, Y. (2012), Hubungan antara *body image* dengan penyesuaian diri sosial pada mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Setia Budi Surakarta
- Seawell, A. H., & Danoff-Burg, S. (2005). *Body image and sexuality in women with and without systemic lupus erythematosus. Sex Roles, 53*(11), 865-876. *Journal* Retrieved from <https://link.springer.com>
- Sinulingga, R. F., & Haryono, R. (2014). Hubungan antara gambaran tubuh dengan harga diri pada pria. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi, 9*(3).
- Smith, D. E., Thompson, J. K., Raczynski, J. M., & Hilner, J. E. (1999). *Body image among men and women in a biracial cohort: the CARDIA Study. International Journal of Eating Disorders, 25*(1), 71-82.) *Journal* Retrieved from <http://onlinelibrary.wiley.com>
- Soeparto, L. N. (2017). Hubungan antara Perilaku Olahraga (Fitness) dengan Body Image pada Dewasa Muda (*Doctoral dissertation*,

Program Studi Psikologi FPSI-UKSW).

Sugiyono, (2010). Metode penelitian bisnis (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D. CV. Alfabeta

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul