

HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA REMAJA PRIA YANG MELAKUKAN LATIHAN *FITNESS*

Elsadi Musba, *Zaenal Abidin

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

(musba_xx@yahoo.com, zaenal_psi@yahoo.com)

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan penyesuaian diri pada remaja pria yang melakukan latihan *fitness*. Subjek penelitian berjumlah 100 remaja pria yang melakukan latihan *fitness*. Teknik pengambilan subjek menggunakan teknik *incidental*. Pengumpulan data menggunakan skala *body image* (26 aitem valid dengan $\alpha = 0,880$) dengan aspek antara lain adalah evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan area tubuh, kecemasan menjadi gemuk, pengkategorian ukuran tubuh. Skala penyesuaian diri (26 aitem valid dengan $\alpha = 0,832$) dengan aspek antara lain adalah kemampuan mengontrol emosionalitas yang berlebihan, kemampuan mengatasi mekanisme psikologis, kemampuan mengatasi perasaan frustrasi diri, pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri, kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu, dan sikap realistis dan objektif. Skala tersebut telah diujicobakan pada 110 remaja pria yang melakukan latihan *fitness*.

Uji normalitas menggunakan teknik *Kolmogorov Smirnov* terhadap variabel *body image* sebesar 0,651 dengan nilai $p = 0,791$ ($P > 0,05$). Variabel penyesuaian diri sebesar 0,851 dengan nilai $p = 0,463$ ($P > 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa sebaran data kedua variabel tersebut memiliki distribusi normal. Hasil uji linieritas menunjukkan nilai koefisien $F = 44,195$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal tersebut mengandung arti bahwa hubungan antara kedua variabel penelitian adalah linier. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan angka koefisien sebesar 0,558 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal tersebut mengandung arti bahwa hipotesis penelitian **dapat diterima**. Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara *body image* dengan penyesuaian diri pada remaja pria yang melakukan latihan *fitness*. Artinya, semakin positif *body image*, maka semakin tinggi penyesuaian diri. Sebaliknya, semakin negatif *body image*, maka semakin rendah penyesuaian diri. *Body image* memberikan sumbangan efektif sebesar 31,1% terhadap penyesuaian diri remaja pria yang melakukan latihan *fitness*.

Kata Kunci : *Body image*, penyesuaian diri, remaja pria

***Penulis Penanggungjawab**

THE CORRELATION BETWEEN BODY IMAGE WITH SELF-ADJUSTMENT IN ADOLESCENT MEN WHO EXERCISES FITNESS

ABSTRACT

The purpose of this study to find correlation between body image and self-adjustment in adolescent men who do fitness exercises. Subjects consisted of 100 young men who do fitness exercises. Subject retrieval technique using a technique incidental. Data collection using a body image scale (26 aitem valid with $\alpha=0,880$) and adjustment scale (26 aitem valid with $\alpha=0,832$). The scale has been tested to 110 adolescent men who exercises fitness.

Normality test on body image variable and self-adjustment variable using the Kolmogorov-Smirnov technique. The results is 0,651 and $p=0,791$ ($p>0,05$) for body image; and 0,851 with $p=0,463$ ($p>0,05$) for self-adjustment. Two of variables data is normal distribution. Linearity test results show the value of the coefficient $F=44,195$ and $p=0,000$ ($p<0,05$). The correlation between the two variables is linear. Results of simple regression analysis showed that the coefficient is 0,558 and $p=0,000$ ($p<0,05$). This means that the hypothesis can be accepted. Based on the analysis results, we can conclude that there is a positive and significant correlation between body image and self-adjustment in adolescent men who exercises fitness. That means the more positive body image, the more higher self-adjustment. Body image effectively contribute 31,1% of the adolescent men's self-adjustment who exercises fitness.

Keywords: Body image, self-adjustment, adolescent men

PENDAHULUAN

Remaja mempunyai tugas-tugas perkembangan, di antaranya adalah remaja mampu mencapai relasi baru yang lebih matang dengan teman seusia dari kedua jenis kelamin, mampu mandiri, dan perubahan peran. Hurlock (2003, h.213) menyatakan bahwa untuk mencapai tujuan dari sosialisasi remaja menuju kedewasaan, remaja harus mampu membuat banyak penyesuaian baru. Hal yang terpenting dan tersulit mengenai penyesuaian diri remaja adalah penyesuaian diri dengan meningkatnya pengaruh kelompok teman sebaya, perubahan perilaku sosial, nilai-nilai yang baru dalam hal kaitannya dengan dukungan maupun penolakan sosial.

Penyesuaian diri diperlukan karena adanya suatu perubahan. Seiring perubahan zaman, mendorong individu untuk menyesuaikan diri dengan berbagai keadaan dan tuntutan baik dalam diri maupun lingkungan. Menurut Panuju dan Umami (2005, h.37), penyesuaian diri lebih dibutuhkan pada usia remaja, karena pada usia ini remaja mengalami banyak kegoncangan-kegoncangan dan perubahan dalam dirinya.

Agustiani (2009, h.147) menyatakan bahwa penyesuaian diri bersifat relatif, artinya harus dinilai dan dievaluasi sesuai dengan kapasitas individu untuk memenuhi tuntutan terhadap dirinya. Proses penyesuaian diri dapat dikatakan berhasil bila individu dapat memenuhi tuntutan diri dan lingkungan, agar diterima oleh orang-orang di sekitar sebagai bagian dari masyarakat. Menurut Desmita (2010, h.194), individu dipandang memiliki penyesuaian diri yang baik adalah individu dapat menyelaraskan tuntutan dalam dirinya dengan tuntutan lingkungan dengan cara yang dapat diterima di lingkungannya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap beberapa responden yang berumur 18-20 tahun, didapatkan data bahwa rata-rata responden yang mengikuti latihan *fitness* dikarenakan ketidakpuasan dengan kondisi tubuhnya yang sebelumnya gemuk maupun kurus yang membuat dirinya menjadi minder dengan teman-teman dan lingkungan sekitarnya. Adapun teman-teman yang memiliki tubuh yang bagus merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi responden untuk ikut-ikutan melakukan latihan *fitness* agar terlihat menarik di depan teman-temannya dan dapat diterima oleh teman kelompoknya. Responden mengaku tertarik mengikuti latihan *fitness*, karena dipengaruhi oleh media, iklan-iklan di TV dan figur model bertubuh proporsional yang terlihat menarik. Responden juga mengaku bahwa dengan melakukan latihan *fitness* bisa menambah relasi baru dan dengan memiliki tubuh yang proporsional membuat dirinya tidak minder dan penuh percaya diri ketika menghadapi lingkungan sekitar. Menurut Steinberg (2002, h.318), kebutuhan teman-teman dari lawan jenis meningkat selama masa remaja madya dan remaja akhir.

Schneiders (1964, h.122) menyebutkan bahwa penyesuaian diri dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan,

keadaan psikologis, kondisi lingkungan, dan kebudayaan serta religiusitas. Kondisi fisik ini berpengaruh kuat dalam penyesuaian diri remaja. Pada masa remaja pertumbuhan fisik berkembang begitu pesat, sehingga remaja sangat memperhatikan kondisi fisiknya. Satu hal yang pasti tentang aspek-aspek psikologis dari perubahan fisik pada masa remaja adalah bahwa remaja disibukkan dengan tubuhnya sendiri dan mengembangkan citra individual mengenai gambaran tubuhnya (Santrock, 2002, h.8). Terkadang remaja yang merasa fisiknya kurang dari harapan idealnya, terlihat dari proporsi tubuhnya yang kelihatan kegemukan dan kekurusannya mengakibatkan remaja merasa rendah diri, merasa minder dan timbul ketidakpuasan pada dirinya, sehingga dapat berpengaruh pada *body image* remaja tersebut.

Menurut Burns (1993, h.197), semakin mendekati dengan kecocokan diantara *body image* yang telah ada dan ideal yang dipegang oleh individu, maka semakin besar kemungkinan orang tersebut akan menunjukkan secara umum perasaan harga dirinya yang tinggi begitu pula, individu akan merasa positif mengenai penampilannya. Phillips (dalam Santrock, 2002, h.91) mengatakan bahwa remaja laki-laki menjadi lebih puas ketika melewati masa pubertas sehubungan dengan meningkatnya masa otot.

Rumusan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *body image* dengan penyesuaian diri pada remaja pria yang melakukan latihan *fitness*?

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan penyesuaian diri pada remaja pria yang melakukan latihan *fitness*.

Manfaat Penelitian

Dari segi teoritis, diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya ilmu psikologi perkembangan dan psikologi sosial, serta psikologi pendidikan.

Tinjauan Pustaka

1. Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk bereaksi secara matang, sehat dan memuaskan dalam menghadapi segala situasi sosial dan kebutuhan-kebutuhan didalam dirinya agar tercapai keseimbangan, keselarasan dan keharmonisan antara kebutuhan diri dan lingkungannya.

2. *Body Image*

Body image adalah gambaran mengenai tubuh individu secara keseluruhan, berdasarkan atas evaluasi pada tubuh dan penampilan individu, serta umpan balik orang lain yang berdasarkan pada norma-norma budaya setempat terhadap tubuh individu yang bersangkutan.

METODE

Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel Kriteria : Penyesuaian diri

Variabel Prediktor : *Body image*

Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Penyesuaian diri

Penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk bereaksi secara sehat, matang dan memuaskan dalam menghadapi segala situasi sosial dan kebutuhan-kebutuhan didalam dirinya agar tercapai keseimbangan, keselarasan dan keharmonisan antara kebutuhan diri dan lingkungannya.

2. *Body image*

Body image adalah penilaian individu mengenai bentuk, berat dan ukuran tubuhnya, serta penilaian penampilan dari orang lain.

Subjek Penelitian

Karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah: 1) remaja pria yang mengikuti latihan *fitness* di daerah Tembalang, Banyumanik dan Gunung Pati. Adapun nama-nama dari tempat *fitness* yang dijadikan lokasi penelitian yaitu: Argy Gym, Bee Gym, Fitsoul Gym, Toes'one Gym, Pion Gym, dan FIK Fitness Centre. 2) Remaja pria yang berusia 18-22 tahun.

Teknik penentuan subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *incidental*. Teknik penentuan subjek berdasarkan *incidental*, yaitu siapa saja yang secara kebetulan/*incidental* bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai subjek penelitian, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2010, h.67).

Pengumpulan Data

Penyesuaian diri diungkap menggunakan Skala Penyesuaian Diri. Penyesuaian diri akan diukur berdasarkan indikator perilaku dari aspek-aspek penyesuaian diri dari Schneiders (1964, h.274), yaitu: mampu mengontrol emosionalitas yang berlebihan, mampu mengatasi mekanisme psikologis, mampu mengatasi perasaan frustrasi diri, pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri, kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu, sikap realistis dan objektif

Body image akan diungkap menggunakan Skala *Body Image* yang disusun berdasarkan pada aspek-aspek *body image* dari Brown, Cash dan Mikulka (dalam Cash & Pruzinsky, 2002, h.146), yaitu: evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, pengkategorian ukuran tubuh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Uji Normalitas

Berdasarkan uji normalitas dengan menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* diketahui variabel *body image* dan penyesuaian diri bersifat normal. Nilai signifikansi variabel *body image* sebesar 0,651 dengan nilai $p=0,791$ ($p>0,05$). Variabel penyesuaian diri sebesar 0,851 dengan nilai $p=0,463$ ($p>0,05$).

2. Uji Linieritas

Berdasarkan uji linieritas hubungan *body image* dengan penyesuaian diri, diketahui nilai $F= 44,195$ dengan signifikansi 0,000 ($p<0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel adalah linier.

3. Uji Hipotesis

Koefisien korelasi antara *body image* dengan penyesuaian diri adalah $r_{xy}=0,558$ dengan signifikansi korelasi $p=0,000$ ($p<0,05$). Koefisien korelasi yang bernilai positif menunjukkan bahwa arah hubungan kedua variabel adalah positif. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti, yaitu terdapat hubungan positif antara *body image* dengan penyesuaian diri pada remaja pria yang melakukan latihan *fitness* **dapat diterima.**

Pembahasan

Hasil dari penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan, bahwa terdapat hubungan yang positif antara *body image* dengan penyesuaian diri pada remaja pria yang melakukan latihan *fitness*. Diterimanya hipotesis ini, menunjukkan bahwa, remaja pria yang mengikuti latihan *fitness* secara rutin, terlihat perubahan bentuk tubuhnya menjadi lebih berotot dan dapat memenuhi kebutuhan fisiknya yang nantinya dapat menimbulkan kepuasan dan penerimaan pada dirinya. Menurut Feingold dan Mazella (dalam Papalia, Olds & Feldman, (2009, h.23), remaja laki-laki yang menjadi lebih berotot, lebih puas dengan tubuhnya.

Penampilan dan tubuh yang menarik perhatian remaja sangat berhubungan dengan ketertarikan fisik. Ketertarikan fisik yang dianggap menarik dalam kehidupan sosial didasarkan pada standar budaya setempat. Menurut Burns (1993, h.190), evaluasi mengenai diri fisik berhubungan dengan norma-norma sosial dan umpan balik dari orang lain. Individu yang merasa bahwa dirinya tidak sesuai dengan standar ideal ini akan merasa tidak puas dengan tubuhnya dan merasa tidak menarik. Remaja memahami bahwa pentingnya penampilan untuk memperoleh dukungan sosial sehingga mereka sering menyalahkan penampilan sebagai penyebab kurang sesuainya dukungan yang mereka peroleh dengan apa yang mereka dapatkan (Hurlock, 2003, h.198).

Hasil penelitian pada remaja pria yang melakukan latihan *fitness* menunjukkan bahwa *body image* merupakan salah satu faktor yang dapat

mempengaruhi penyesuaian diri pada remaja pria yang melakukan latihan *fitness*. *Body image* dalam penelitian ini memberikan sumbangan efektif sebesar 31,1% terhadap variabel penyesuaian diri pada remaja pria yang melakukan latihan *fitness*. Artinya bahwa *body image* yang positif memberikan pengaruh terhadap penyesuaian diri yang tinggi pada remaja pria.

Hasil penelitian *body image* menunjukkan bahwa tidak ada remaja pria yang berada pada kategori sangat negatif, 12 % remaja pria berada pada kategori negatif, 72 % berada pada kategori positif, dan 16 % berada pada kategori sangat positif. Deskripsi kategori *body image* menunjukkan bahwa subjek penelitian memiliki *body image* yang positif yaitu sebanyak 72 % subjek dengan rentang nilai antara 65 sampai dengan 84,5. Artinya subjek yang memiliki *body image* positif memiliki penilaian dan kepuasan yang positif terhadap tubuhnya yang nantinya berpengaruh kepada proses hubungan interaksi di lingkungan sekitar.

Hasil penelitian mengenai penyesuaian diri menunjukkan bahwa tidak ada remaja pria yang berada pada kategori sangat rendah, 1 % remaja pria berada pada kategori rendah, 68 % berada pada kategori tinggi, dan 31 % berada pada kategori sangat tinggi. Deskripsi kategori penyesuaian diri menunjukkan bahwa rata-rata sampel penelitian memiliki penyesuaian diri yaitu sebesar 68 % berada pada kategori tinggi dengan rentang nilai antara 65 sampai dengan 84,5. Berkaitan dengan kondisi tersebut, bahwa penyesuaian diri pada subjek penelitian berada pada kategori tinggi.

Penyesuaian diri yang tinggi menunjukkan bahwa subjek memiliki gambaran diri yang positif, memiliki kemampuan yang baik dalam mengatasi stres dan kecemasan, memiliki kemampuan yang baik dalam mengekspresikan emosi, dan mempunyai hubungan interpersonal yang baik. Remaja yang dapat menyesuaikan diri yang tinggi, tentu mampu melewati masa remajanya dengan baik dan mampu untuk melakukan perkembangan kearah kedewasaan yang optimal serta dapat diterima oleh lingkungannya. Schneiders (1964, h.51) berpendapat bahwa penyesuaian diri adalah usaha individu untuk berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialami didalam dirinya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *body image* dengan penyesuaian diri pada remaja pria yang melakukan latihan *fitness*. Arah hubungan bernilai positif mengandung arti bahwa semakin positif *body image*, maka semakin tinggi penyesuaian diri. Sebaliknya, semakin negatif *body image*, maka semakin rendah penyesuaian diri. *Body image* memberikan sumbangan efektif sebesar 31,1% terhadap penyesuaian diri pada remaja pria yang melakukan latihan *fitness*.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti dapat mengemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Remaja Pria

Body image memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri remaja pria yang melakukan latihan *fitness*. *Body image* yang positif dapat mempengaruhi tingginya penyesuaian diri remaja pria yang melakukan latihan *fitness*, sehingga remaja pria mampu dan lebih mudah dalam berinteraksi dan membangun hubungan dengan orang lain.

2. Bagi Pihak Pengelola Tempat *Fitness*

Bagi pihak pengelola tempat *fitness* dapat memberikan informasi mengenai kesehatan, bagaimana menjaga dan mempertahankan kesehatan yang baik, sehingga dapat berpengaruh pada kondisi psikologis individu, karena kondisi fisik yang baik merupakan kondisi yang sangat menguntungkan dalam proses penyesuaian diri.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan topik yang sama disarankan untuk mempertimbangkan faktor lain dalam variabel penyesuaian diri, misalnya faktor-faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian diri seperti lingkungan keluarga, pendidikan, kepribadian, religiusitas dan kebudayaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, H. (2009). *Psikologi perkembangan (pendekatan ekologi kaitannya konsep diri dan penyesuaian diri remaja)*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Burns, R. (1993). *Konsep diri: teori, pengukuran, perkembangan dan perilaku*. Terjemahan: Eddy. Jakarta: Arcan.
- Cash, T.F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body images: a handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press.
- Dacey, J., & Kenny M. (2004). *Adolescent development*. New York: Brown & Benchmark pub.
- Desmita. (2010). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hurlock, E. (2003). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (edisi 5)*. Jakarta : Erlangga.
- Panuju & Umami. (2005). *Psikologi remaja*. Yogyakarta: PT Tiara Wacana Yogya
- Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. (2009). *Human development: psikologi perkembangan (edisi 10 buku 2)*. Terjemahan: Brian Marwensdy. Jakarta: Kencana.
- Santrock, J. (2002). *Life span development: perkembangan masa hidup (edisi 5 jilid 2)*. Terjemahan: Juda Damanik; Achmad Chursairi. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2010). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Schneiders, A. (1964). *Personal adjustment and mental health*. New York: Holt, Rinehart & Winston Inc.
- Steinberg, L. 2002. *Adolescence (edisi 6)*. New York : McGraw-Hill Companies, Inc.