

## ABSTRAK

**Fika Yunny Wulandari (2002). Hubungan antara *Body Image* pada Pria Dewasa Dini dengan Kesungguhan Latihan Fisik di *Fitness Center* Yogyakarta : Fakultas Psikologi, Jurusan Psikologi, Program Studi Psikologi, Universitas Sanata Dharma**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* pada pria dewasa dini dengan kesungguhan latihan fisik di *fitness center*. *Body image* pada pria dewasa dini adalah gambaran atau persepsi pria dewasa dini terhadap penampilan tubuhnya. Dengan memiliki *body image* yang rendah menunjukkan bahwa pria dewasa dini merasa tidak puas dengan kondisi tubuh yang dimilikinya. Ketidakpuasan terhadap tubuh ini mendorong pria dewasa dini untuk berusaha memperbaiki diri dan mendapatkan penampilan yang lebih menarik. Hal tersebut karena pada usia ini, pria dewasa dini memiliki minat khusus dalam penampilan fisiknya. Oleh karena itu untuk memperoleh penampilan yang menarik dan bentuk tubuh yang *mesomorfik*, pria dewasa dini secara sungguh-sungguh melakukan latihan fisik di *fitness center*.

Subyek dalam penelitian ini berjumlah 70 orang yang secara aktif melakukan latihan fisik di *fitness center*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian korelasional. Teknik pengumpulan datanya menggunakan metode skala. *Body image* subyek diukur dengan menggunakan skala *body image* yang disusun peneliti, begitu juga dengan kesungguhan latihan fisik yang diukur dengan skala yang juga peneliti susun.

Uji kesahihan butir menyatakan pada skala *body image* terdapat 22 item yang gugur dan 38 item dengan reliabilitas sebesar 0,932 yang digunakan, sedangkan pada skala kesungguhan latihan fisik ada 3 item yang gugur dan 19 item yang digunakan dengan reliabilitas sebesar 0,923. Koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,188 yang berarti bahwa sumbangan variabel *body image* terhadap intensitas latihan fisik sebesar 18,8%. Data penelitian dianalisis menggunakan teknik korelasi Product Moment dari Pearson. Hasilnya analisis data penelitian ini menunjukkan bahwa sebaran data adalah normal dan linear. Koefisien korelasi ( $r$ ) yang diperoleh adalah -0,434 pada taraf signifikansi 0,05 dan probabilitas 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hal tersebut berarti hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *body image* pada pria dewasa dini dengan kesungguhan latihan fisik dapat diterima.

Kata kunci : *body image*, kesungguhan latihan fisik, ketidakpuasan terhadap tubuh

## ABSTRACT

**Fika Yunny Wulandari (2002). Correlation Between Young Men Adult's Body Image and Seriousness of Physical Exercise at Fitness Center Yogyakarta : Faculty of Psychology, Majoring in Psychology, Sanata Dharma University**

This research was aimed to determine the relation between young men adult's body image and seriousness of physical exercise at fitness center. Young men adult's body image is young men adult's perception about their own appearance. By having low body image, they show dissatisfied with their condition. This dissatisfaction will force them to rebuild their mesomorfik body and appearance attractiveness. It occurred because in this age, they getting more concern with their physical appearance. That was the reason why young men adult's were doing physical exercise seriously at fitness center.

Subjects of this research were 70 young men adult's who actively doing physical exercise at fitness center. Correlation method was used in this study as the research method. Data collecting method using two scales, body image scale and seriousness of physical exercise scale. Both scales were used to measure the level of body image and the seriousness of physical exercise, which compiled by the researcher.

Item validity on the young men adult's body image scale showed that, 22 items failed and 38 items with coefficient reliability of 0,932 used, while on seriousness of physical exercise scale, 3 items failed and 19 items used, with coefficient reliability of 0,923. Determinant coefficient ( $R^2$ ) was 0,188. It means that the contribution of body image variable to the intensity of physical exercise was 18,8%. Product Moment correlation technique from Pearson was used to analyze research data. The result of this analysis showed that data distribution was normal and linear. The correlation coefficient was -0,434 on significance by 0,05 with probability 0,000 ( $p < 0,01$ ). It makes the research hypothesis suggested, that there was negative relationship between young men adult's body image and seriousness of physical exercise at fitness center, is accepted.

Keywords : body image, seriousness of physical exercise, body dissatisfaction