

PENGARUH CITRA TUBUH TERHADAP HARGA DIRI PADA INDIVIDU YANG MELAKUKAN LATIHAN *FITNESS*

**Reynaldi Putra Hidayat
10520872**

**Fakultas Psikologi
Universitas Gunadarma**

ABSTRAK

Latihan fitness merupakan usaha individu untuk lebih sehat dan memperbaiki bentuk tubuhnya. Seiring berjalannya waktu individu akan merasakan perubahan pada tubuhnya ke arah yang lebih positif dan bisa mempengaruhi harga dirinya. Salah satu hal yang berkaitan dengan hal tersebut adalah citra tubuh, yaitu bagaimana cara individu memandang tubuhnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan citra tubuh dan harga diri pada individu yang melakukan latihan fitness. Sampel dalam penelitian ini adalah pria dan wanita yang melakukan latihan fitness minimal tiga bulan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengumpulan data purposive sampling. Pengukuran harga diri menggunakan skala Rosenberg (1965) berdasarkan aspek harga diri dari Rosenberg (1965) yaitu penerimaan diri dan penghormatan diri. Untuk pengukuran citra tubuh menggunakan skala yang diadaptasi dari penelitian Khaira (2018) dan disusun berdasarkan dimensi citra tubuh dari Cash dan Pruzinsky (2002) yaitu appearance evaluation, appearance orientation, body area satisfaction, self-classified weight, overweight preoccupation. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan didapatkan nilai R Square sebesar 0,443 dan memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berarti hipotesis diterima yaitu terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara citra tubuh terhadap harga diri pada individu yang melakukan latihan fitness sebesar 44,3%.

Kata kunci: harga diri, citra tubuh, latihan *fitness*