YASIN
Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya

p-ISSN : 2808-2346
e-ISSN : 2808-1854

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/yasin.v4i3.2923

PENGARUH CITRA TUBUH TERHADAP KOMPETENSI INTERPERSONAL PADA REMAJA LAKI-LAKI YANG MENGIKUTI MEMBER GYM DI KOTA PADANG

The Influence of Body Image on Interpersonal Competence among Male Adolescents Participating in Gym Memberships in Padang City

Muhammad Farhan Ghani & Prima Aulia
Universitas Negeri Padang
aanghani16@gmail.com; primaaulia@fip.unp.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Apr 23, 2024	Apr 27, 2024	Apr 30, 2024	May 3, 2024

Abstract

This research aims to determine the influence of body image on interpersonal competence in young men who attend the gym in Padang City. This research uses quantitative methods with a correlational quantitative design. The data collection technique uses Accidental Sampling. The research sample consisted of 272 respondents. The research instrument uses an interpersonal competence scale which is based on aspects of interpersonal competence according to Buhrmester, et al (1998), as well as a body image scale based on aspects developed by Cash & Pruzinsky (2002). The results of the analysis used simple linear regression analysis and the results showed that body image had a positive and significant effect on interpersonal competence in teenage boys who attended the gym in Padang City.

Keywords *: Interpersonal Competence, Body Image, Young Men, Gym Members*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh citra tubuh terhadap kompetensi interpersonal pada remaja laki-laki yang mengikuti member gym di Kota Padang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain kuantitatif korelasional. Teknik pengumpulan data menggunakan accidental sampling. Sampel penelitian ini sebanyak 272 responden. Instrumen penelitian menggunakan skala kompetensi interpersonal yang disusun berdasarkan aspek

Jurnal Yasin is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

kompetensi interpersonal menurut Buhrmester, dkk (1998), serta skala citra tubuh disusun berdasarkan aspek yang dikembangkan oleh Cash & Pruzinsky (2002). Hasil analisis menggunakan analisis regresi linear sederhana dan didapatkan hasil bahwa citra tubuh berpengaruh positif dan signifikan terhadap kompetensi interpersonal pada remaja laki-laki yang mengikuti member gym di Kota Padang.

Kata Kunci : Kompetensi Interpersonal, Citra Tubuh, Remaja Laki-Laki, Member Gym

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa, dalam masa remaja individu akan berusaha untuk menarik perhatian orang lain, menginginkan popularitas dan mecari kasih sayang dari teman sebaya. Interaksi sosial menjadi penting dalam mencapai hal-hal tersebut karena secara psikologis dan sosial, remaja berada dalam situasi yang peka dan kritis (Hurlock, 1991).

Hasil penelitian dari (Mastura Mahfar et al., 2007)) mengatakan remaja Indonesia sangat mudah terpapar oleh stress sehingga menyebabkan mereka kurang percaya diri dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Penelitian (Kidung & Djumali, 2017) menyebutkan bahwa kompetensi interpersonal dikalangan remaja saat ini sangat memprihatinkan, hal ini diakibatkan oleh kesulitan remaja dalam membangun hubungan interpersonal. Setiap individu hanya perlu duduk di depan komputernya agar dapat mengetahui perkembangan dunia dan berkomunikasi dengan bermil-mil jauhnya. Oleh sebab itu, agar dapat terjalinnya hubungan dengan orang lain secara baik diperlukan kompetensi interpersonal agar dapat berinteraksi secara baik dan nyaman dengan lingkungan sosialnya (Idrus, 2009).

Penelitian yang dilakukan oleh (Chow et al., 2013) juga mengatakan bahwa kompetensi interpersonal sangat penting dalam memperbaiki kualitas hubungan pertemanan pada remaja. Menurut Hurlock (1991) karena remaja sering menghabiskan waktu diluar dengan teman sebayanya, dapat dipahami bahwa pengaruh teman sebaya terhadap sikap, pembicaraan, minat, penampilan dan perilaku lebih besar daripada pengaruh keluarga.

Terdapat diantara banyaknya kelompok remaja, ada beberapa orang dari mereka yang mengikuti *member* disebuah *gym center*. *Gym center* yaitu tempat olahraga yang menyediakan berbagai fasilitas olahraga lengkap dalam satu lokasi (Hidayat, 2017). *Gym* merupakan aktivitas olahraga yang dilakukan secara rutin dengan intensitas, frekuensi, dan durasi tertentu yang bertujuan untuk membentuk otot tubuh, melatih kedisiplinan, serta menjaga vitalitas dan kebugaran tubuh (Octavianti, 2017). Menurut data dari Diskominfo (2020) terdapat ±

24 pusat kebugaran yang tersebar di kota Padang. Manfaat yang akan diperoleh dari *gym* bagi kesehatan yaitu; menjaga berat badan, meningkatkan kebugaran tubuh, membantu megeluarkan racun dari tubuh, meningkatkan kinerja otak, menghilangkan stress, media untuk bersosialisasi, dan menjaga kesehatan tulang dan jantung.

Penuturan dari B (03/10/2023) selaku salah satu owner *gym center* di Kota Padang mengatakan bahwa dalam rentang waktu lima tahun terakhir total keseluruhan *member* adalah sebanyak 6.444 orang, dan rata-rata yang mengikuti *member gym* adalah laki laki sebanyak 70% dan 30% lain merupakan perempuan. B juga mengatakan bahwa per-harinya member yang aktif sebanyak 150 orang yang didominasi oleh remaja dan mahasiswa.

Semakin berkembangnya pusat kebugaran *(gym center)*, maka semakin banyaknya alat-alat *gym* yang dapat digunakan untuk berolahraga. Hasil observasi peneliti (05/10/2022) dari 5 *gym* center di Kota Padang. Kendala yang terjadi pada remaja sebagai seorang *member* baru adalah kesulitan dalam bagaimana cara menggunakan alat-alat olahraga tersebut. Salah satu hal yang seharusnya dilakukan adalah dengan bertanya kepada *member* lainnya agar tidak mengarah ke cidera. Berdasarkan hasil wawancara peneliti, 7 dari 10 orang remaja laki-laki malu dan takut salah bertanya kepada *member* lain dan memilih untuk diam, penyebabnya adalah karena cenderung masih rendahnya kompetensi interpersonal individu. Sehingga tidak menimbulkan adanya perubahan pada citra tubuh dari individu tersebut.

Pada dasarnya remaja yang mengikuti *gym* menginginkan suatu bentuk tubuh yang ideal sesuai dengan citra tubuh. Citra tubuh dapat diartikan sebagai cara seseorang mempersepsikan dan mengevaluasi bentuk serta ukuran tubuhnya (Wati & Sumarmi, 2017). Sedangkan menurut Cash & Pruzinsky, (2002) Citra tubuh merupakan pandangan seseorang terhadap tubuhnya, dalam bentuk evaluasi positif dan negatif.

Penelitian dari (Gültzow et al., 2020) menyebutkan bahwa saat ini, laki-laki dihadapkan pada tren memiliki tubuh yang berotot dan ramping yang banyak beredar di berbagai macam media. Pendapat dari Corson dan Anderson (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) juga mengatakan bahwa faktanya laki-laki lebih khawatir tentang berat badan daripada perempuan karena aspirasi laki-laki jauh lebih kompleks dibandingkan dengan norma-norma yang diterima perempuan mengenai kelangsingan. Penelitian lain Jones dan Crawford (2005) juga menyebutkan remaja laki-laki menginginkan tubuh yang maskulinitas sebesar 59%, sementara remaja laki-laki yang menginginkan tubuh yang berisi karena merasa tubuhnya kurus, padahal hanya 25% yang benar-benar kurus (Ganeswari & Wilani, 2019).

Hasil penelitian (Alidia, 2018) bahwa citra tubuh pada siswa laki-laki berada dalam kategori tinggi dan masing-masing sub variabel yang dikemukakan dalam penelitian ini tergolong pada kategori baik. Kategori tinggi yang diperoleh siswa laki-laki memberikan makna bahwa siswa positif memandang citra tubuhnya. Hasil penelitian lain dari (Ganeswari & Wilani, 2019) menyatakan terdapat hubungan antara citra tubuh dengan kecenderungan *Body Dsymorphic Disorder (BDD)* pada remaja akhir laki-laki di Denpasar, yang dimana derajat hubungan antara kedua variabel pada penelitian ini pada taraf sedang, dikarenakan terdapat faktor lain yang mempengaruhi kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) selain citra tubuh.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Arafat, 2018) menemukan bahwa citra tubuh ideal memiliki pengaruh terhadap kemampuan interpersonal seseorang. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi citra tubuh seseorang, semakin tinggi pula kemampuan interpersonalnya, sedangkan semakin rendah citra tubuh ideal seseorang, semakin rendah pula kemampuan interpersonalnya.

METODE

Jenis penelitian yang akan digunakan peneliti merupakan jenis penelitian metode kuantitatif korelasional. Desain kuantitatif korelasional memiliki tujuan untuk menemukan dan melihat sampai seberapa jauh hubungan antar variabel berdasarkan koefisien korelasi (Azwar, 2017). Populasi yang ada dalam penelitian meliputi remaja laki-laki di Kota Padang. Teknik sampling yang digunakan peneliti pada penelitian ini adalah Teknik *accidental sampling* dimana pengambilan sampel yang didasarkan pada faktor kebetulan, siapa pun orang yang nantinya ditemui oleh peneliti dan memenuhi karakteristik yang telah ditetapkan oleh peneliti maka akan menjadi bagian dari sampel (Azwar, 2017). Karakteristik yang digunakan peneliti adalah remaja laki-laki yang mengikuti *member gym* di Kota Padang.

Teknik pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian ini yakni angket atau kuisioner berupa penyataan-pernyataan untuk mengumpulkan data tentang pengaruh citra tubuh terhadap kompetensi interpersonal pada remaja laki-laki yang mengikuti *member gym* di Kota Padang. Pengumpulan data dalam penelitian ini dikumpulkan memakai skala yang dirancang oleh peneliti sendiri. Skala kompetensi interpersonal disusun berdasarkan dimensi yang dikembangkan oleh (Buhrmester et al., 1998) terdiri dari lima aspek yaitu: *initiation*, *self-disclosure*, *negative assertion*), *emotional support*, *conflict management*. Skala citra tubuh disusun

berdasarkan dimensi yang dikembangkan Cash dan Pruzinsky (2002) yakni: evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, pengkategorian ukuran tubuh.

Uji validitas diperlukan untuk memastikan keakuratan data sesuai tujuan dari pengukuran (Azwar 2017). Uji validasi dihitung berdasarkan kriteria isi tes melalui kriteria pemilihan item total diatas 0,30 maka isi kuisioner telah akurat. Nilai reliabilitas skala diukur dengan mencari *Alpha Cronbach* dimana jika nilai besar dari 0,6 maka dikatakan konsisten. maka semakin tinggi nilai koefisien reliabilitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini memiliki sampel sebanyak 272 remaja laki-laki yang mengikuti *member gym*. Adapun dari hasil analisis dara bahwasanya nilai *Cronbach Alpha* pada skala Citra Tubuh setelah dilakukannya uji coba didapatkan hasil sebesar 0,851 dan pada skala Kompetensi Interpersonal didapatkan hasil sebesar 0,938. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Kompertensi Interpersonal Pada remaja Laki-Laki yang Mengikuti Member Gym di Kota Padang. Adapun subjek dari penelitian ini merupakan remaja laki-laki yang mengikuti member gym di Kota Padang. Hasil penelitian yang didapat jumlah responden dengan rentang umur 15-19 tahun. Dimana umur yang paling banyak yaitu 19 tahun dengan jumlah responden sebanyak 163 orang (59,9%), dan umur yang paling sedikit 15 tahun sebanyak 1 orang (0,4%).

Berdasarkan hasil uji hipotesis, didapat bahwa H0 ditolak dan Ha diterima, sehingga diartikan bahwa citra tubuh memiliki pengaruh terhadap kompetensi interpersonal pada remaja laki-laki yang mengikuti member gym di Kota Padang. Hal ini didukung oleh penelitian (Husna, 2020) dimana terdapat hubungan antara citra tubuh dengan komunikasi interpersonal pada remaja di SMKN 1 Langsa yang artinya semakin positif citra tubuh maka semakin efektif pula komunikasi interpersonal yang dimilikinya.

Adapun arah korelasi citra tubuh pada penelitian ini berpengaruh positif terhadap kompetensi interpersonal, hal ini menunjukan bahwa semakin tinggi citra tubuh maka akan semakin tinggi pula kompetensi interpersonal remaja laki-laki yang mengikuti member gym. Hal ini sependapat dengan penelitian (Arafat, 2018) yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi citra tubuh individu, semakin tinggi pula kemampuan interpersonalnya, dan sebaliknya,

semakin rendah citra tubuh ideal individu semakin rendah pula kemampuan interpersonalnya.

Skor variabel citra tubuh yang diperoleh subjek dengan jumlah terbanyak terdapat pada kategori sedang yaitu sebanyak 215 orang dengan persentase 79%. Sedangkan subjek dengan jumlah paling sedikit terdapat dalam kategori rendah yaitu sebanyak 2 orang dengan persentase 7%. Pada kategori tinggi, terdapat jumlah subjek sebanyak 55 orang dengan persentase 20,2%. Paparan diatas menggambarkan bahwa secara menyeluruh subjek dalam penelitian ini cenderung memiliki tingkat citra tubuh yang sedang.

Hasil kategorisasi penelitian berdasarkan aspek citra tubuh berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukan bahwa remaja laki-laki yang mengikuti member gym memiliki citra tubuh yang cukup. Sependapat dengan penelitian yang dilakukan oleh (Gattario & Frisén, 2019) menyatakan bahwa perempuan lebih cenderung berpikir memiliki citra tubuh yang positif, sedangkan laki-laki cenderung berupaya memperbaiki citra tubuhnya.

Skor variabel kompetensi interpersonal yang diperoleh subjek dengan jumlah terbanyak terdapat pada kategori sedang yaitu sebanyak 175 orang dengan persentase 64,3%. Sedangkan, subjek dengan jumlah sedikit terdapat pada kategori rendah yaitu 0 orang dengan persentase 0%. Pada kategori tinggi, terdapat jumlah subjek sebanyak 97 orang dengan persentase 35,7%. Paparan diatas menggambarkan bahwa secara menyeluruh subjek dalam penelitian ini cenderung memiliki kompetensi interpersonal yang sedang.

Hasil kategorisasi penelitian berdasarkan aspek kompetensi interpersonal berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukan bahwa remaja laki-laki yang mengikuti member gym memiliki kompetensi interpersonal yang cukup, hasil tersebut didukung oleh penelitian (Lesmana, 2015) yang menyebutkan bahwa kompetensi berfungsi sebagai penghubung antara individu dengan lingkungan eksternal. Semakin banyak individu memiliki jembatan dan kuat, semakin banyak kebutuhan dapat terpenuhi.

Selanjutnya, hasil penelitian yang sudah diperoleh dengan menggunakan analisis regresi linear sederhana citra tubuh memiliki pengaruh sebesar 21,6% terhadap kompetensi interpersonal pada remaja laki-laki yang mengikuti member gym, sedangkan sisanya 78,4% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak peneliti libatkan dalam penelitian ini. Salah satunya terdapat pada penelitian yang telah dilakukan oleh (Musba & Abidin, 2014)yaitu body image terhadap penyesuaian diri sebesar 31,1%.

Dari hasil temuan pada penelitian ini dibutikan bahwa citra tubuh memiliki pengaruh terhadap kompetensi interpersonal para remaja laki-laki yang mengikuti member gym. Hal ini disebabkan karena mayoritas remaja laki-laki merasa minder, menganggap dirinya berbeda dari remaja lainnya, dan memilih untuk diam. Hal tersebut akan menghambat dirinya untuk bersosialisasi dan berhubungan interpersonal kepada orang lain dengan lebih luas dalam berbagai macam situasi. Willis (1981) mengatakan bahwa remaja perlu menerima diri terhadap kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, dengan begitu individu dapat memperoleh cara pandang menyeluruh terhadap dirinya sendiri berdasarkan pengalaman dari interaksi dengan orang lain.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian yang didapatkan mengenai pengaruh citra tubuh terhadap kompetensi interpersonal pada remaja laki-laki yang mengikuti *member gym* di Kota Padang dapat disimpulkan bahwa kompetensi interpersonal pada remaja laki-laki di Kota Padang yang mengikuti *member gym* mayoritas berada pada kategori sedang yaitu sebesar 64,3% kemudian pada kategori tinggi yaitu sebesar 35,7%. Sedangkan pada hasil citra tubuh pada remaja laki-laki di Kota padang yang mengikuti *member gym* berada pada kategori sedang yaitu sebesar 79% kemudian pada kategori tinggi yaitu sebesar 20,2% dan pada kategori rendah yaitu sebesar 7%. Adapun analisis data menunjukkan citra tubuh memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kompetensi interpersonal pada remaja laki-laki yang mengikuti *member gym* di Kota Padang.

DAFTAR PUSTAKA

Alidia, F. (2018). Body Image Siswa Ditinjau Dari Gender. *Tarbawi : Jurnal Ilmu Pendidikan*, *14*(2), 79. https://doi.org/10.32939/tarbawi.v14i2.291

Arafat, Muh. Y. (2018). Pengaruh Citra Tubuh Ideal dan Daya Tarik Fisik Terhadap Kemampuan Interpersonal. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *6*(4), 493–498. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i4.4670

Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*(2nd ed.). Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Buhrmester, D., Wittenberg, M. T., & Reis, D. (1998). Five Domain of Interpersonal Competence in Peer Relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, *55*(6), 991–1008.

Cash, T. F., & Pruzinky. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice.* New York: Guilford Press.

Chow, C. M., Ruhl, H., & Buhrmester, D. (2013). The mediating role of interpersonal competence between adolescents' empathy and friendship quality: A dyadic approach. *Journal of Adolescence*, *36*(1), 191–200. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.10.004

Ganeswari, A. A. I. G., & Wilani, N. M. A. (2019). Hubungan antara citra tubuh dengan kecenderungan body dysmorphic disorder (BDD) pada remaja akhir laki-laki di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, *6*(01), 67. https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i01.p07

Gattario, K. H., & Frisén, A. (2019). From negative to positive body image: Men's and women's journeys from early adolescence to emerging adulthood. *Body Image*, *28*, 53–65. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.002

Gültzow, T., Guidry, J. P. D., Schneider, F., & Hoving, C. (2020). Male Body Image Portrayals on Instagram. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *23*(5), 281–289. https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0368

Hidayat, T. (2017). Studi Komparatif Dua Fitnes Center Terbesar Di Kota Bandung Dalam Hal Kualitas Pelayanan Dan Sarana-Prasarana Serta Pengaruhnya Terhadap Minat Pengunjung. In *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* (Vol. 2, Issue 1). http://ejournal.upi.edu/index.php/penjas

Hurlock, E. (1991). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.* Jakarta: PT Gramedia Pustaka

Husna, Z. (2014). *Hubungan Citra Tubuh Dengan Komunikasi Interpersonal Pada Remaja Di Smkn 1 Langsa. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.*

Idrus, Muhammad. (2009). Kompetensi Interpersonal Mahasiswa. Jurnal Unisia . *32(72), 171-183.*

Kidung, A., & Djumali, D. (2017). *Kompetensi Interpersonal Siswa Program Khusus Dan Siswa Regular Di Smp Batik Program Khusus Surakarta*. 2503–4855.

Lesmana, A. R. (2015). Efektivitas Program Experiential Based Counseling Untuk Mengembangkan Kompetensi Intrapersonal dan Interpersonal. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *4*(1), 1. https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v4i1.4471

Mastura Mahfar, Fadilah Zaini, & Nor Akmar Nordin. (2007). Analisis Faktor Penyebab Stres di Kalangan Pelajar. *Jurnal Kemanusiaan*, *9*(January), 62–72. http://myais.fsktm.um.edu.my/8349/

Musba, E., & Abidin, Z. (n.d.). *Hubungan Antara Body Image Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Pria Yang Melakukan Latihan Fitness*. *Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, vol. 3, no. 2, 2014, pp. 147-156.

Octavianti, N. (2017). *Fitness vs Diet*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.

Wati, D. K., & Sumarmi, S. (2017). *Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Gemuk Dan Tidak Gemuk : Studi Cross Sectional Body Image Among Overweight and Non overweight Adolescent Girls : A Cross Sectional Study*. *044*, 398–405. https://doi.org/10.20473/amnt.v1.i4.2017.398-405