Hendra Ongkowijoyo. (5060033) Hubungan antara *Body Dissatisfaction* dengan Perilaku Latihan di Pusat Kebugaran pada Laki-laki Dewasa Awal. Skripsi. Sarjana Strata 1. Surabaya : Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Laboratotium Psikologi klinis (2010).

INTISARI

Salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh laki-laki untuk mendapatkan bentuk tubuh yang indah adalah dengan melakukan latihan dan salah satu tempat yang bisa digunakan untuk melakukan latihan adalah pusat kebugaran atau *fitness center*. Perilaku latihan di pusat kebugaran adalah semua kegiatan manusia yang dilakukan secara terencana, terstruktur dan berulang kali dilakukan untuk meningkatkan dan menjaga kesehatan atau membentuk tubuh yang dilakukan di pusat kebugaran. Tinggi rendahnya perilaku latihan dapat dilihat dengan melihat durasi, frekuensi, dan intensitas latihan yang dilakukan (Spiegler & Guevremont, 2003). *Body dissatisfaction* adalah ketidakpuasan yang terjadi akibat adanya kesenjangan antara gambaran bentuk tubuh yang dimiliki dengan gambaran bentuk tubuh ideal. Ketidakpuasan terhadap tubuh yang dimiliki akan mempengaruhi keinginan seseorang untuk membentuk tubuh menjadi bentuk tubuh yang diharapkan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku latihan para laki-laki dewasa awal di pusat kebugaran. Meningkatnya masalah psikososial terkait dengan adanya *body dissatisfaction* pada laki-laki, telah menunjukkan perlunya memahami faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh pada laki-laki (Cohane & Pope; Smolak *et al.*, dalam Jones dan Crawford, 2004). Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 60 orang laki-laki dewasa awal yang berada pada kisaran usia 18-40 tahun dan menjadi anggota pusat kebugaran *Celebrity Fitness Galaxy Mall* Surabaya. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah dengan menggunakan metode angket yang terdiri atas angket terbuka dan tertutup. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan program SPSS 9.0.

Hasil uji validitas dan reliabilitas untuk skala *body dissatisfaction* menunjukkan nilai korelasi butir-total antara 0.3134 - 0.8247 dengan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0.9288. Untuk skala perilaku latihan, nilai korelasi butir-total berkisar antara 0.2896 – 0.6719 dengan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0.8761. Hasil yang didapat menunjukkan nilai $r = -0.173$ dan $p = 0.187$. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku latihan dan hipotesis yang digunakan untuk penelitian ini ditolak. Sebagian besar subjek (51.7%) memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang sedang dan sebagian besar subjek (45%) memiliki perilaku latihan pada taraf tinggi.

Berdasarkan hasil yang didapat *body dissatisfaction* bukan merupakan faktor yang menentukan perilaku latihan yang dilakukan oleh laki-laki pada usia dewasa awal. Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi adalah minat terhadap kesehatan. Untuk penelitian selanjutnya, perlu dilakukan uji hubungan antar masing-masing kategori *body dissatisfaction* dengan perilaku latihan. Selain itu, metode *direct self report* seperti *diary* mungkin dapat membantu untuk menggambarkan perilaku latihan subjek secara lebih jelas.

Kata kunci : *body dissatisfaction*, perilaku latihan, intensitas, durasi, frekuensi.