

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan salah satu aspek yang penting dalam kehidupan manusia. Kesehatan menurut WHO dapat diartikan sebagai suatu keadaan sehat utuh secara fisik, mental, dan sosial, dan bukan hanya suatu keadaan yang terbebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan (Smet dalam Husna, 2013).

Setiap individu pasti menginginkan tubuh yang sehat, karena dengan tubuh yang sehat akan dapat menunjang kehidupan, karena apabila seseorang tidak memiliki tubuh yang sehat maka segala sesuatu yang menyangkut dengan kehidupan sehari-hari akan terhambat. Selain tubuh yang sehat, setiap individu pasti menginginkan bentuk tubuh yang ideal. Seorang laki-laki, lebih memperhatikan massa otot ketika mempertimbangkan citra tubuh mereka (Longe dalam Husna, 2013).

Perkembangan zaman dari masa ke masa melahirkan berbagai kebutuhan manusia yang semakin beraneka ragam. Mulai dari kebutuhan pokok seperti makan dan minum sampai kebutuhan sekunder yang dikonsumsi hanya untuk citra seorang semata. Kebutuhan manusia sejalan dengan gaya hidup dan lingkungan yang mempengaruhi kesehariannya, sehingga di antara kebutuhan, gaya hidup dan lingkungan, ketiganya memiliki hubungan yang tidak terpisahkan. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Maslow (dalam Alwisol, 2009) yang menjabarkan bahwa

kebutuhan fisik sebagai kebutuhan paling dasar hingga aktualisasi diri sebagai kebutuhan tertinggi.

Di zaman modern banyak sekali perkembangan dari berbagai bidang, termasuk diantaranya adalah gaya hidup atau *life style*. Gaya hidup atau *life style* merupakan hal yang sangat penting dan kerap menjadi ajang untuk menunjukkan identitas diri seseorang. Berbagai macam cara dilakukan orang-orang untuk bisa menunjukkan jati dirinya masing-masing, terutama dalam hal penampilan fisik. Berbagai macam cara dilakukan untuk membuat fisik semenarik mungkin. Mengingat bahwa penampilan fisik yang menarik merupakan salah satu aspek yang dilihat dalam kesan pertama individu. Fenomena ini tidak hanya terjadi dalam diri perempuan saja melainkan pada diri laki-laki juga. Hal tersebut tentunya tidak terlepas dari pandangan yang dibentuk masyarakat bahwa daya tarik fisik serta bentuk badan merupakan hal yang penting.

Sejalan dengan pendapat Hurlock (1999) yang berkaitan dengan tugas perkembangan pada masa dewasa awal yaitu usia reproduksi. Dimana pada masa dewasa awal sebagai masa usia reproduktif, masa ini ditandai dengan membentuk rumah tangga. Ini berkaitan erat dengan salah satu faktor dimana pada masa dewasa awal menjaga penampilannya untuk terlihat menarik di hadapan lawan jenis. Terlihat menarik di hadapan lawan jenis tentunya akan menambah nilai bagi diri seseorang. Laki-laki dewasa secara umum lebih memprioritaskan dalam hal pekerjaan dari pada sekedar untuk penampilan. Umumnya kaum wanitalah yang lebih memperhatikan penampilannya dibandingkan dengan laki-laki.

Pada masa dewasa awal minat terhadap penampilan menjadi berkurang, ketika seorang tumbuh menjadi dewasa, mereka telah belajar untuk menerima perubahan-perubahan fisik dan telah tahu pula memanfaatkannya. Meskipun mungkin penampilannya tidak sebagaimana yang diharapkan, namun orang sudah menyadari kekurangan-kekurangan dirinya dan menyadari bahwa ia tidak dapat menghapus kekurangan sekalipun dapat berusaha memperbaiki penampilannya (Hurlock, 1999).

Saat ini bukan hanya pada usia remaja saja yang masih peduli dengan penampilan. Tidak sedikit pada masa usia dewasa awal yang masih memperhatikan penampilannya. Ada sebagian orang yang berusaha mewujudkan keinginannya untuk menjaga penampilannya agar tetap menarik seperti melakukan perawatan di klinik kecantikan, melakukan diet ketat dan melakukan aktivitas olah raga. Umumnya, kaum wanitalah yang cenderung mempertimbangkan citra tubuhnya dibandingkan dengan laki-laki. Kaum wanita lebih memperhatikan mengenai penampilannya dibandingkan dengan laki-laki.

Terdapat perubahan minat pada masa dewasa awal selain minat terhadap penampilan. Masa dewasa awal juga mengalami pergeseran minat terhadap olah raga. Partisipasi aktif dalam berbagai bentuk olah raga semakin berkurang pada masa kedewasaan. Hal ini bukan karena orang dewasa awal mulai kurang sehat, tetapi karena keadaan memang kurang memungkinkan dari segi waktu dan dana dibanding dulu semasa mereka masih bersekolah (Hurlock, 1999)

Saat memasuki masa usia dewasa awal, umumnya laki-laki lebih mengesampingkan penampilan fisiknya. Namun tidak semua laki-laki melakukan

demikian. Beberapa kasus yang terjadi laki-laki ternyata juga memperhatikan citra tubuhnya dengan mempertimbangkan massa otot, membentuk tubuhnya menjadi kekar hingga mengonsumsi suplemen untuk menjaga nutrisi dalam tubuhnya.

Hal ini juga didukung dengan wawancara awal salah satu informan JF pada tanggal 24 Mei 2016 :

“Aku juga pake suplemen, menurut aku sih ada peningkatanlah dari sebelum aku fitness is. Tapi sampai sekarang hasil yang aku dapat masih belum bagus, jadi aku harus terus latihan. Aku pinginnya cuman sixpack gak terlalu berotot banget is. Ini aja udah dua minggu aku gak ngegy badanku tersasa balik kayak dulu lagi hahaha”

Dari petikan wawancara tersebut informan JF mengatakan menggunakan suplemen dan berusaha membuat bentuk tubuhnya menjadi sixpack namun tidak terlalu berotot. Informan JF juga berusaha membandingkan bentuk tubuhnya antara sebelum dan sesudah aktif melakukan *fitness*. Informan JF juga menganggap bahwa bentuk tubuhnya belum bagus dan bisa dikatakan belum ideal. Hal tersebut yang melatar belakangi informan JF untuk melakukan *fitness* dan menggunakan suplemen untuk menjaga penampilannya.

Fenomena ini menunjukkan laki-laki yang berusia dewasa awal yang seharusnya sudah mampu beradaptasi dan menerima kekurangan-kekurangan penampilannya namun pada kenyataannya masih ada yang sangat peduli dengan penampilannya. Minat pada olah raga usia dewasa awal yang seharusnya mengalami pergeseran namun pada beberapa kasus malah justru semakin aktif melakukan olah raga untuk menjaga penampilannya.

Banyak orang yang berpikir mengenai penampilan hanya berlaku bagi remaja putri dan perempuan dewasa. Selama ini kurang disadari bahwa laki-laki juga kerap membutuhkan informasi mengenai cara berpenampilan. Mereka bisa

saja membicarakan mengenai kepedulian mengenai penampilan dengan suara lantang di ruang publik. Akan tetapi, tidak jarang pria memang seakan tidak terlalu memperhatikan masalah tersebut dan mereka cenderung untuk diam. Walaupun menyuarakannya, mereka cenderung melakukannya diam-diam tanpa diketahui banyak orang (www.kompas.com).

Penampilan fisik merupakan salah satu yang digunakan individu untuk menarik lawan jenisnya. Seorang laki-laki juga ingin menghindari bentuk tubuh gemuk dan lembek. Cash dan Pruzinsky (dalam Husna, 2013) mengatakan dikalangan lelaki yang tidak puas dengan berat dan bentuk berusaha untuk menambah berat badan untuk mengembangkan lengan atas, dada, dan bahu. Laki-laki pada umumnya menjaga penampilannya agar tetap menarik yaitu salah satunya dengan melakukan *fitness*.

Hal ini juga diperkuat dengan wawancara awal salah satu Informan EP dilakukan pada tanggal 24 Mei 2016 yang sudah dua tahun mengikuti *fitness* :

“ yang pertama aku sering dibully karena badanku bulet ya, aku sering diejek karena aku gemuk, ya bayangkan aja aku dibully terus gitu gak enak, ya aku malu lah is, sadar diri dan tubuhku nggak ideal, nah mulai itu semester lima aku mulai fitness, jadi aku berusaha untuk merubah itu, aku berusaha membentuk tubuh agar jadi ideal dengan fitness dan juga diet ketat. Se ring dikatain kalo di kampus juga di kantor”

Berdasarkan wawancara di atas bahwa olah raga *fitness* menjadi salah satu olah raga yang digemari oleh laki-laki yang sudah bekerja. *Fitness* menjadi salah satu cara yang digunakan untuk menjaga penampilannya agar tetap menarik. Informan EP berusia 23 tahun yang sudah bekerja mengungkapkan bahwa dulunya EP sering dibully karena bentuk tubuhnya. EP merasa penampilannya sangat tidak menarik dan EP berusaha untuk merubah penampilannya dengan melakukan *fitness*.

Cara yang digemari oleh laki-laki untuk menjaga agar fisiknya tetap menarik yaitu dengan berolah raga atau melakukan *fitness*. Adrian (2014) menyatakan bahwa *fitness* adalah aktivitas kebugaran yang melibatkan berbagai gerakan, antara lain *cardio vascular exercise* dan latihan beban. Lebih lanjut Sears (dalam Ciciillabaika dkk., 2015) mengemukakan bahwa *fitness* merupakan gaya hidup yang melibatkan unsur latihan (beban dan aerobik), pengaturan pola makan, dan istirahat dalam kadar yang proporsional.

Wawancara awal dengan salah satu informan JF dilakukan pada tanggal 28 Januari 2016 yang sudah tiga bulan melakukan olah raga atau *fitness*:

“Awalnya melihat orang-orang ngegym atau fitness biasa aja dan tidak tertarik sedikitpun. Ya... menurutku lebih enak tidur karena daripada ngegym karena setelah saya teliti tidur dapat ngilangin ngantuk haha bercanda. Terus waktu itu saya iseng-iseng baca-baca tentang khasiat fitness dan ternyata efeknya besar bagi kesehatan dan bisa terlihat gagah katanya, hehe ya gitulah”

Berdasarkan petikan wawancara di atas bahwa memang benar olah raga badan atau latihan otot yang lazim dikenal dengan *fitness* adalah salah satu cara yang digunakan laki-laki untuk menjaga penampilan fisiknya agar tetap menarik. Informan juga berpendapat bahwa dengan melakukan *fitness* maka juga akan bermafaat bagi kesehatan tubuh.

Zaman sekarang olah raga sudah menjadi gaya hidup. Bahkan ada yang beranggapan bahwa olah raga adalah salah satu kebutuhan primer yang memang harus dipenuhi. Tanpa melakukan olah raga yang rutin, mereka merasa ada sesuatu yang kurang dan membuat tidak nyaman. Khusus olah raga *fitness*, sekarang menjadi salah satu jenis olah raga yang sedang populer (Adrian, 2014).

Olah raga *fitness* berkembang menjadi fenomena baru dalam kehidupan masyarakat modern, khususnya di kota-kota besar. Masyarakat di kota-kota besar

cenderung memilih *fitness* sebagai olah raga mereka karena praktis dan mudah, tanpa harus mencari tempat atau lapangan terbuka di tengah kepadatan kota besar (Yudha, 2006).

Selain karena mudah dan praktis, para pelaku *fitness* memiliki beragam alasan dalam melakukan latihan *fitness* yaitu untuk mempertahankan kebugaran dan kesehatan fisik, ataupun untuk mendapatkan tubuh yang ideal (Yudha, 2006). Banyaknya model laki-laki di media massa yang tampil dengan tubuh kekar dan berotot yang diperolehnya dari latihan *fitness* turut menjadikan *fitness* sebagai salah satu olah raga yang banyak digemari oleh laki-laki untuk mendapatkan tubuh ideal yang mereka impikan Aswi (dalam Ciciillabaika dkk., 2015).

Seperti individu pada umumnya, laki-laki yang melakukan *fitness* melakukan penilaian terhadap tubuhnya dengan membandingkannya dengan orang lain yang dianggap ideal. Penilaian laki-laki terhadap tubuhnya dapat diwujudkan dengan penilaian positif maupun negatif, yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terbentuknya citra tubuh. Citra tubuh menurut Rice (dalam Nugraha, 2010) adalah gambaran mental yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya yang meliputi pikiran, perasaan, sensasi, kesadaran dan perilaku yang terkait dengan tubuhnya yang merupakan pengalaman individual seseorang tentang tubuhnya.

Laki-laki yang memiliki proporsi tubuh yang ideal belum tentu memiliki penilaian positif terhadap tubuhnya. Vilegas dan Tinsley (dalam Ciciillabaika dkk., 2015) mengemukakan bahwa tidak mengherankan jika orang-orang yang sebenarnya memiliki proporsi tinggi badan serta berat badan yang normal

mungkin saja memiliki penilaian yang negatif mengenai tubuhnya karena menggunakan atau meniru tubuh model-model yang dilihatnya di media massa sebagai pembanding.

Wawancara awal dengan salah satu informan (JF) yang dilakukan pada tanggal 24 Mei 2016 :

“Sebenere tubuhku masih belum apa-apa, masih belum kebentuk kayak apa yang aku pengen, istilahnya ya belum puas gitulah wong masih belum kebentuk terutama perut dan masih banyak yang kurang dari tubuhku termasuk lengan juga. maunya ya seperti iklan-iklan itu. Jadi menurutku kalo udah masuk kayak gitu ya udah ideal”.

Wawancara di atas mengungkap salah satu aspek dari terbentuknya citra tubuh yaitu persepsi. Informan memersepsikan bentuk tubuhnya belum ideal. Informan beranggapan bahwa bentuk tubuh yang ideal merupakan bentuk tubuh yang *sixpack* seperti bentuk tubuh yang dimiliki oleh aktor pemeran iklan dalam media massa.

Persepsi laki-laki terhadap bentuk tubuh yang ia miliki bisa diwujudkan dengan persepsi positif maupun dengan persepsi negatif. (Melliana, 2006) mengemukakan bahwa cara berpikir yang positif atau negatif merupakan hal terpenting dalam meningkatkan atau menurunkan citra tubuh seseorang.

Berscheid (dalam Ciciillabaika dkk., 2015), menyatakan bahwa individu yang memiliki persepsi positif terhadap gambaran tubuh lebih mampu menghargai dirinya. Individu tersebut cenderung menilai dirinya sebagai orang dengan kepribadian cerdas, asertif, dan menyenangkan. Sementara Deacy dan Kenny (dalam Ciciillabaika dkk., 2015) mengemukakan bahwa persepsi negatif dewasa terhadap gambaran tubuh akan menghambat perkembangan kemampuan interpersonal dan kemampuan membangun hubungan positif dengan orang lain.

Guslingga (dalam Ciciillabaika dkk., 2015) mengemukakan bahwa orang yang memiliki citra tubuh positif akan cenderung merasa puas dengan kondisi tubuhnya, memiliki harga diri yang tinggi, penerimaan jati diri yang tinggi, rasa percaya diri dan kepedulian terhadap kondisi badan dan kesehatannya sendiri, serta adanya kepercayaan diri dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Sedangkan orang yang memiliki citra tubuh negatif akan cenderung merasa tidak puas atau malu terhadap kondisi tubuhnya sehingga tidak jarang menimbulkan depresi, memiliki harga diri yang rendah atau bahkan merasa dirinya tidak berharga.

Tidak heran jika masa kini banyak bentuk olah raga *fitness* dan banyak tempat *fitness* yang bermunculan. Tidak hanya di kota-kota besar seperti Jakarta, Surabaya dan kota metropolitan lainnya. Akan tetapi pada masa kini tempat-tempat *fitness* dapat dengan mudah ditemukan di kota kecil, seperti *Fitness Centre* Cahaya Putri Kamal Bangkalan.

Berdasarkan pengamatan awal, jumlah total *member* atau anggota yang ada di *Fitness Centre* Cahaya Putri ada sebanyak 73 orang namun yang aktif melakukan *ngegym* sebanyak 32 laki-laki dan hanya 4 orang perempuan saja yang yang tercatat sebagai anggota *fitness* namun tidak aktif mengikuti *fitness*. Sedangkan perempuan lebih aktif mengikuti senam saja. Mayoritas anggota atau *member Fitness Centre* Cahaya Putri adalah mahasiswa. Tujuan mereka datang ke *fitness centre* juga bervariasi. Ada yang ingin membentuk postur tubuhnya menjadi *sixpack* dan dapat diperlombakan. Selain itu ada yang hanya sekedar ingin menurunkan berat badan dan ada juga yang hanya sekedar berkumpul

dengan komunitasnya. Namun tidak hanya dari kalangan remaja saja yang aktif sebagai member fitness, laki-laki yang telah memasuki usia dewasa awal juga tercatat sebagai anggota aktif di *Fitness Centre* Cahaya Putri Kamal.

Berangkat dari fenomena ini, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Citra Tubuh Pada Laki-laki Dewasa Awal Pelaku *Fitness* Di *Fitness Centre* Cahaya Putri Kamal Bangkalan.

1.2 Signifikansi Penelitian

Terdapat beberapa penelitian lain yang menggunakan topik yang sama dengan topik yang akan diteliti. Diantaranya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Ratna Ciciilabaika, Sumi Lestari dan Ratri Wulandari pada tahun 2014 dengan judul “Hubungan antara Kepuasan Citra Tubuh dengan Harga Diri pada Laki-laki yang Melakukan *Fitness*”. Penelitian ini menggunakan metode “*korelasional*” yaitu untuk mengetahui hubungan antara kepuasan citra tubuh dengan harga diri pada laki-laki yang melakukan *fitness*. Informan penelitian terdiri dari 100 orang anggota laki-laki *fitness* yang dipilih berdasarkan “*teknik sampling purposive*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepuasan citra tubuh dengan harga diri pada laki-laki yang melakukan *fitness* dengan arah hubungan yang positif, yaitu semakin tinggi tingkat kepuasan citra tubuh maka semakin tinggi harga diri dan sebaliknya semakin rendah tingkat kepuasan citra tubuh maka semakin rendah harga diri. Penelitian yang dilakukan penulis memiliki kesamaan dalam kriteria informan. Informan yang akan dijadikan subjek penelitian yaitu laki-laki dewasa awal yang melakukan *fitness*. Namun penelitian tersebut memiliki perbedaan dalam metode penelitian yang

akan digunakan. Dimana metode yang digunakan dalam penelitian yang dilakukan oleh Ciciilabaika, Sumi Lestari dan Ratri Wulandari menggunakan metode “*kuantitatif*” sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti akan menggunakan metode “*kualitatif*”. Variabel yang digunakan juga berbeda, dimana peneliti menggunakan variabel citra tubuh sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Ciciilabaika, Sumi Lestari dan Ratri Wulandari menggunakan variabel penelitian kepuasan citra tubuh dan harga diri. Selain itu penelitian ini juga memiliki perbedaan yaitu lokasi penelitian. Dimana penelitian yang dilakukan oleh peneliti berlokasi di Telang, Kamal, Kabupaten Bangkalan.

Selanjutnya penelitian dengan topik yang sama lainnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Nur Lailatul Husna pada tahun 2013. Penelitian dengan judul “Hubungan antara Citra tubuh dengan Perilaku Diet (Penelitian pada Wanita di Sanggar Senam RITA Pati)”. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui gambaran citra tubuh pada wanita di Sanggar Senam Pati, yang kedua untuk mengetahui gambaran perilaku diet pada wanita di Sanggar Senam Rita Pati, serta untuk mengetahui hubungan citra tubuh dengan perilaku diet pada wanita di Sanggar Senam Rita Pati. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Lailatul menggunakan metode “*kuantitatif*”, dimana dalam analisisnya menekankan data-data numerikal. Penelitian tersebut menggunakan studi populasi, dimana jumlah informan yang dijadikan sampel adalah seluruh populasi yaitu sebanyak 31 orang. Penelitian yang dilakukan oleh penulis memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nur Lailatul Husna, dimana kesamaannya terletak pada variabel yang digunakan yaitu citra tubuh, walaupun demikian terdapat perbedaan dalam

penelitian yaitu pada informan yang digunakan. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Lailatul Husna menggunakan informan wanita, sedangkan peneliti menggunakan subjek laki-laki dewasa awal yang melakukan *fitness*.

Selanjutnya sebuah penelitian yang dilakukan oleh Herlina Dwi Cahyaningrum pada tahun 2013, dengan judul “Hubungan antara Citra tubuh dengan Status Gizi pada Dewasa Putri Kelas XI IPS di SMA Batik 1 Surakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan status gizi pada dewasa putri di SMA Batik 1 Surakarta. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian tersebut yaitu dengan menggunakan jenis penelitian “observasional” dengan desain “*crossectional*”. Pengumpulan data dilakukan dengan kuisioner dan antropometri. Sampel yang diambil menggunakan teknik “*stratified random*” sampling sebanyak 67 siswi. Uji hubungan yang digunakan adalah korelasi “*Rank Spearman*”. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Herlina Dwi Cahyaningrum menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara citra tubuh dengan status gizi pada dewasa putri di SMA Batik 1 Surakarta. Penelitian yang dilakukan oleh penulis memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Herlina Dwi Cahyaningrum diantaranya variabel yang digunakan sama-sama menggunakan variabel citra tubuh, namun juga terdapat perbedaan dalam penelitian tersebut. Dimana terdapat perbedaan pada informan yang digunakan, penelitian yang dilakukan oleh Herlina Dwi Cahyaningrum menggunakan informan siswa remaja putri sebanyak 67, sedangkan penulis menggunakan informan laki-laki dewasa awal yang melakukan *fitness*. Selain informan, metode

yang digunakan juga terdapat perbedaan antara yang digunakan oleh penulis dengan penelitian yang dilakukan oleh Herlina Dwi Cahyaningrum.

1.3 Fokus Penelitian

- 1.3.1 Apa sajakah faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh pada laki-laki dewasa awal pelaku *fitness* di *Fitness Centre* Cahaya Putri Kamal Bangkalan?
- 1.3.2 Bagaimana citra tubuh pada laki-laki dewasa awal pelaku *fitness* di *Fitness Centre* Cahaya Putri Kamal Bangkalan?

1.4 Tujuan

- 1.4.1 Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh pada laki-laki dewasa awal pelaku *fitness* di *Fitness Centre* Cahaya Putri Kamal Bangkalan.
- 1.4.2 Untuk mengetahui citra tubuh pada laki-laki dewasa awal pelaku *fitness* di *Fitness Centre* Cahaya Putri Kamal Bangkalan.

1.5 Manfaat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Di antara manfaat dalam penelitian ini adalah:

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan wacana bagi perkembangan ilmu Psikologi, khususnya ilmu Psikologi Olah raga, Psikologi Perkembangan, dan Psikologi Kepribadian.

1.5.2 Manfaat Praktis

a) Bagi informan penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan pengetahuan bagi pelaku *fitness* laki-laki dewasa awal mengenai bagaimana caranya memandang citra tubuh secara positif dan memahami bahwa tubuh yang sehat tidak selalu dikaitkan dengan penampilan.

b) Bagi pemilik *Fitness Centre*

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi pemilik *Fitness Centre* untuk lebih mengembangkan *Fitness Centre* dengan cara memperhatikan sisi psikologis berkaitan dengan citra tubuh anggota *fitness centre*.

c) Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi, khususnya penelitian yang berkaitan dengan citra tubuh.