

## **HUBUNGAN ANTARA MINAT MENGIKUTI YOGA CLASS DENGAN BODY IMAGE PADA REMAJA PUTRI DI FITNESS CENTRE SEMARANG**

**Mutiara Defika, Dinie Ratri Desiningrum**

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto SH Tembalang Semarang 50275

tfarufi@yahoo.com

### **Abstrak**

*Body image* adalah gambaran mental dan evaluasi seseorang terhadap kondisi fisiknya yang meliputi bentuk tubuh dan ukuran tubuhnya di dalam hubungannya dengan norma-norma sosial dan umpan balik dari orang lain. Minat adalah daya tarik atau keinginan yang sangat besar yang ada dalam diri individu, yang mendorong individu untuk mencapai sesuatu sesuai dengan keinginan dan kegiatannya terhadap sesuatu yang menjadi daya tariknya. Adanya daya tarik terhadap yoga kemudian memunculkan minat untuk mengikuti *yoga class*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara minat mengikuti *yoga class* dengan *body image* pada remaja putri di *fitness center* Semarang. Populasi penelitian adalah sebanyak 210 *member yoga class* dan sampel penelitian berjumlah 140 orang dengan karakteristik sampel: remaja putri usia 16-22 tahun, mengikuti *yoga class* di *fitness centre* Semarang, *member* dari salah satu *fitness centre* di Semarang. Sampel ditentukan dengan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan Skala Minat Mengikuti *Yoga Class* (29 aitem,  $\alpha = 0,914$ ) dan Skala *Body Image* (39 aitem,  $\alpha = 92,8$ ). Analisis regresi sederhana menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara minat mengikuti mengikuti *yoga class* terhadap *body image* pada remaja putri ( $r_{xy} = 0,451$  dengan  $p = 0,000$ ) yang berarti bahwa semakin tinggi minat mengikuti *yoga class* maka semakin positif *body image*. Minat mengikuti *yoga class* memberikan sumbangan efektif sebesar 20,3% terhadap *body image*.

**Kata kunci:** minat; *body image*; *yoga class*, remaja putri.

### **Abstract**

*Body image* is the mental picture and evaluate someone against his physical condition which includes the body shape and size in relation to social norms and feedback from others. Interest is the attraction or desires that exist in the individual, which encourages individuals to achieve something according to your wishes and his passion against something that becomes its appeal. The existence of the appeal against yoga and then bring up the interest to follow a *yoga class*. This research aims to know the relationship between the interest to follow a *yoga class* with *body image* on young women at the fitness center. The population of the research was as much as 210 *member yoga class* and sample research amounted to 140 people with sample characteristics: young women ages 16-22 years, following a *yoga class* at the fitness centre of Semarang, member of one of the fitness centre in Semarang. The sample is determined by simple random sampling technique. Data collection using the Scale of Interest Following the *Yoga Class* (29 aitem,  $\alpha = 0.914$ ) and the Scale of the *Body Image* (39 aitem,  $\alpha = 92,8$ ). Simple regression analysis showed a significant positive relationship between interest follow *yoga class* against the *body image* in young women ( $r_{xy} = 0.451$  with  $p = 0.000$ ) which means that the higher the interest following the *yoga class* then the more positive *body image*. Interest follow *yoga classes* effective contributions of 20.3% against the *body image*.

**Keywords:** interest; *body image*; *yoga class*; young women

### **PENDAHULUAN**

*Body image* saat ini semakin ramai diperbincangkan di kalangan remaja putri, banyak remaja yang sangat memperhatikan penampilan mereka mulai dari ujung kaki hingga ujung kepala. Remaja putri seakan-akan berlomba-lomba untuk menunjukkan penampilan terbaik mereka, salah satunya adalah dengan memiliki bentuk tubuh ideal.

Memiliki tubuh yang ideal, langsing, menarik, dan sehat merupakan idaman bagi para remaja khususnya remaja putri. *Body image* menurut Cash dan Smolak (2011), yaitu sikap individu

terhadap tubuh yang meliputi evaluasi citra tubuh (*body image evaluation*) dan investasi citra tubuh (*body image investment*). Evaluasi citra tubuh mengacu pada cara individu mengevaluasi tubuh dan tingkat kepuasan terhadap penampilannya. Investasi citra tubuh mengacu pada arti tubuh secara kognitif, perilaku, dan emosional.

Burns (1993), menyatakan bahwa *body image* merupakan suatu perkiraan dan evaluasi mengenai diri fisik di dalam hubungannya dengan norma-norma sosial dan umpan balik dari orang lain. *Body image* ideal didasarkan pada norma-norma sosial dan stereotip-stereotip yang dipelajari. Menurut Cash dan Pruzinsky (2002), *body image* merupakan sikap yang dimiliki individu terhadap tubuhnya yang berupa penilaian positif dan negatif.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *Body image* adalah gambaran mental dan evaluasi seseorang terhadap kondisi fisiknya yang meliputi bentuk tubuh dan ukuran tubuhnya di dalam hubungannya dengan norma-norma sosial dan umpan balik dari orang lain. Hasil studi dari Jourard dan Secord (dalam Burns, 1993), diperoleh gambaran bahwa memiliki proporsi tubuh yang ideal adalah suatu hal yang sangat disukai oleh remaja putri, dan cara yang dilakukan untuk mencapainya adalah dengan melakukan olahraga, mengkonsumsi suplemen, dan melakukan diet. Salah satu cara yang saat ini sedang tren dan menjadi pembicaraan adalah olahraga yoga. Yoga saat ini sangat diminati di semua kalangan usia khususnya bagi remaja-remaja putri yang ingin menjaga bentuk tubuhnya agar tetap terlihat ideal.

Banyaknya minat masyarakat khususnya kaum perempuan untuk mengikuti kelas yoga didukung pula dengan banyaknya *fitness centre* yang semula hanya menyediakan kelas *aikido*, *senam aerobic*, dan *body shapping* sekarang mulai merambah dengan dibukanya berbagai macam kelas yoga. Hal tersebut dilakukan karena banyaknya minat masyarakat khususnya kaum remaja putri terhadap yoga karena selain sedang menjadi tren di tengah masyarakat, yoga juga dianggap mampu membantu kaum perempuan ini dalam menjaga penampilan dan bentuk tubuh mereka agar selalu terlihat ideal dan menarik.

Menurut Hurlock (1993), minat merupakan sumber motivasi yang mendorong seseorang untuk melakukan hal yang diinginkan dan bebas untuk memilih. Sama halnya dengan Hurlock, Gunarso (1995), menjelaskan bahwa minat adalah sesuatu yang pribadi dan berhubungan erat dengan sikap. Minat dan sikap merupakan dasar bagi prasangka, dan minat juga penting dalam pengambilan keputusan. Minat dapat menyebabkan seseorang menjadi giat melakukan dan meraih sesuatu yang telah menarik minatnya.

Yuliani (2013), menjelaskan bahwa yoga adalah sebuah konsep yang menyatukan. Penyatuan dalam hal ini berarti menyatukan tiga hal penting dalam yoga, yaitu latihan fisik, pernafasan, dan meditasi. Yoga dianggap sebagai seni olah tubuh yang mudah dan fleksibel (Shanty, 2015). Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa minat mengikuti *yoga class* adalah daya tarik atau keinginan yang besar dalam diri individu untuk aktif dalam kegiatan latihan fisik yaitu yoga, yang mendorong individu untuk mencapai sesuatu yang menjadi daya tariknya melalui *yoga class*.

Melalui olahraga yoga maka dapat sedikit membantu remaja putri agar dapat mengenali tubuhnya secara mendalam. Widya (2015), mengungkapkan melalui yoga seseorang akan lebih baik mengenal tubuhnya, pikirannya dan jiwanya dan semakin seseorang mengenal seluruh aspek dalam dirinya, maka semakin dekatlah ia pada Tuhannya. Maka dari itu remaja putri memilih senam yoga sebagai alternatif pilihan yang dianggap mampu membantu para remaja ini untuk menjaga bentuk tubuh ideal mereka. Terkait dengan pentingnya minat mengikuti *yoga class* dan *body image* di kalangan remaja putri, peneliti bermaksud untuk menguji hubungan

antara minat mengikuti *yoga class* dengan *body image* pada remaja putri di *fitness centre* Semarang.

## **METODE**

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang aktif dan memiliki ketertarikan terhadap yoga ataupun olahraga lainnya, jumlah populasi sebanyak 210 orang. Sampel untuk penelitian adalah antara 30 sampai dengan 500 subjek, maka dari itu diambil sebanyak 70 orang subjek untuk *try out* dengan menggunakan teknik *simple random sampling* untuk penelitian ini. Pengambilan subjek penelitian diambil dari tabel penentuan jumlah sampel dan populasi tertentu yang dikembangkan dari Isaac dan Micheal (dalam Sugiyono, 2009), untuk tingkat kesalahan 5%, sehingga didapat jumlah subjek untuk penelitian yaitu 140 orang.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua skala yaitu Skala *Body Image* (39 item  $\alpha = .928$ ) yang disusun berdasarkan dimensi *body image*, yaitu *appearance evaluation* (evaluasi penampilan), *appearance orientation* (orientasi penampilan), *body area satisfaction* (kepuasan area tubuh), *overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk), dan *self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh), sedangkan Skala Minat Mengikuti *Yoga Class* (29 item  $\alpha = .914$ ) yang disusun berdasarkan aspek minat mengikuti *yoga class*, yaitu *attention*, *interest* dan *desire*. Teknik analisis data yang digunakan adalah Teknik Analisis Regresi Sederhana dengan memanfaatkan aplikasi SPSS for Windows 17.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil uji hipotesis tersebut ditunjukkan dengan angka koefisien korelasi sebesar 0,451 dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,001$ ). Koefisien korelasi tersebut menunjukkan adanya hubungan positif antara minat mengikuti *yoga class* terhadap *body image* pada remaja putri. Tingkat signifikansi sebesar  $p < 0,001$  menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara minat mengikuti *yoga class* terhadap *body image* pada remaja putri. Nilai positif pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa semakin tinggi minat mengikuti *yoga class* yang dimiliki oleh remaja putri maka akan semakin positif *body image*-nya. Sebaliknya, semakin rendah minat mengikuti *yoga class* yang dimiliki remaja putri maka akan semakin rendah pula *body image* yang dimiliki remaja putri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 13% *member yoga class* berada pada kategori penilaian minat mengikuti *yoga class* rendah, 77% *member yoga class* berada pada kategori penilaian minat mengikuti *yoga class* tinggi, dan 14% *member yoga class* berada pada kategori minat mengikuti *yoga class* sangat tinggi. *Member yoga class* di Green casa studio dan Sanggar senam beauty Semarang sebagian besar berada pada kategori tinggi. Hasil penelitian juga menunjukkan 30% *member yoga class* berada pada kategori *body image* negatif, 74% *member yoga class* berada pada kategori *body image* positif, dan 5% *member yoga class* berada pada kategori *body image* sangat positif. Secara keseluruhan, dapat dilihat bahwa mayoritas *member yoga class* di sanggar senam beauty dan green casa studio Semarang berada pada kategori *body image* positif.

Hasil dari penelitian ini minat mengikuti *yoga class* memberikan sumbangan efektif sebesar 20,3% terhadap *body image* pada remaja putri. Kondisi tersebut menyatakan bahwa tingkat konsistensi variabel *body image* sebesar 20,3% dapat diprediksi oleh variabel minat mengikuti *yoga class* sisanya 79,7% ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.

## **KESIMPULAN**

Terdapat hubungan positif yang signifikan antara minat mengikuti *yoga class* terhadap *body image* pada remaja putri. Semakin tinggi minat mengikuti *yoga class*, maka semakin positif *body image* yang dimiliki oleh remaja putri di *fitness center* Semarang. Demikian pula sebaliknya semakin rendah minat mengikuti *yoga class*, maka semakin negatif *body image* yang dimiliki oleh remaja putri di *fitness centre* Semarang. Minat mengikuti *yoga class* memberikan sumbangan efektif sebesar 20,3% terhadap *body image*.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Burns, R. B. (1993). *Konsep diri: Teori, pengukuran, perkembangan, dan perilaku*. Jakarta: Arcan.
- Cash, T. F. & Pruzinsky, T. (2002). *Body images: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press.
- Cash, T. F. & Smolak, L. (2011). *Body images: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press.
- Gunarso. (1995). *Meningkatkan minat belajar anak*. Jakarta: LPTK dan ISPI.
- Hurlock, E. B. (1993). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Shanty, S. (2015). *Amazing yoga*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Sugiyono. (2009). *Statistis untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Widya, S. (2015). *Panduan dasar yoga*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Yulianti, K. (2013). *Amazing yoga*. Jakarta: PT. Gramedia.