

Hubungan Motivasi Olahraga Dengan Citra Tubuh

Arnain¹

*Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman Samarinda*

ABSTRACT. *This research aims to determine the correlation between sports motivation and body image in the BENK GYM fitness center Samarinda. This research consisten two variables, the dependent variable which is body image and sport motivation independent variabel. This research was used qiantitative method with 60 subjects from BENK GYM fitness center Samarinda's member, used simple random sample technique. The data collection was using the sports motivation scale and body image scale. data analyses technique used is the Kendall's tau-b correlation analysis test. The results showed that the correlation between sports motivation variables and body image variables with a correlation score = -0.032 and $p = 0.737$ ($p > 0.05$), then the H_0 was accepted. So it was concluded that sports motivation and body image did not have an overall correlation.*

Keywords: *sport motivation, body image*

ABSTRAK. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan motivasi olahraga dengan body image di fitness center BENK GYM Samarinda. Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel dependen yaitu variabel independen body image dan motivasi olahraga. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan subjek 60 orang dari anggota Sanggar BENK GYM Samarinda, menggunakan teknik sampel acak sederhana. Pengumpulan data menggunakan skala motivasi olahraga dan skala citra tubuh. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji analisis korelasi tau-b Kendall. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi antara variabel motivasi olahraga dan variabel citra tubuh dengan skor korelasi = -0,032 dan $p = 0,737$ ($p > 0,05$), maka H_0 diterima. Jadi disimpulkan bahwa motivasi olahraga dan citra tubuh tidak mempunyai korelasi secara keseluruhan.

Kata Kunci: motivasi olahraga, citra tubuh

¹ Email: arnainindonesia@gmail.com

PENDAHULUAN

Dewasa ini kita tak bisa mengelak kebanyakan individu tentunya ingin tampil sempurna dan menarik di hadapan individu lain. Dalam kehidupan sosial, bentuk tubuh juga menjadi representasi diri yang pertama kali dilihat. Hal ini menyebabkan orang ingin memiliki tubuh yang ideal (Breakey dalam Andea, 2010). Charles dan Kerr (dalam Grogan 2008) juga menemukan bahwa kebanyakan perempuan tidak puas dengan citra tubuh mereka, namun laki-laki dewasa pun tak kalah dengan perempuan dewasa.

Menurut Cash & Szymask (dalam Grogan 2008) ketidakpuasan seseorang terhadap tubuhnya bisa muncul karena orang tersebut telah memiliki konsep tubuh ideal dalam pikirannya, namun dia merasa bahwa tubuhnya sendiri tidak atau belum memenuhi kriteria tubuh ideal tersebut. Dalam konsep tubuh ideal itu sendiri sangat di pengaruhi oleh faktor-faktor sosial, ekonomi dan budaya yang di anut oleh masyarakat (Bakhshi, 2008).

Banyak orang ingin memiliki bentuk tubuh ideal untuk memenuhi standar penampilan masyarakat (Thomson, Heinberg, Altabe, & Tantleff-bunn 1999). Untuk tampil baik kebanyakan dari mereka menganggap citra tubuh sebagai hal yang sangat penting. Perempuan dan laki-laki dewasa ingin menarik perhatian pasangannya masing-masing dengan cara tampil semenarik mungkin agar memperoleh pasangan yang diinginkan selain itu individu juga harus menghadapi dunia kerja. Tuntutan dunia kerja rupanya tidak hanya mengharapkan kemampuan bekerja yang tinggi namun juga berpenampilan yang menarik. Jika perempuan dewasa memiliki citra tubuh yang negatif maka ia akan meyakini bahwa orang lain lebih menarik, ukuran/bentuk tubuh adalah penyebab kegagalan personal, malu, cemas terhadap tubuh, serta tidak nyaman dan aneh dengan tubuh yang dimiliki (Sunartio, Monique & Ktut, 2012).

Citra tubuh dapat didefinisikan sebagai hasil evaluasi subjektif dari seseorang mengenai tubuh dan penampilan (Smolak & Thomson 2009), terdiri dari pikiran seperti "saya pikir saya terlihat buruk di dalam foto" perasaan seperti "saya benci cara saya dilihat oleh orang lain", serta persepsi seperti "saya terlalu gemuk" yang berkaitan dengan tubuh dan penampilan seseorang.

Menurut Wulandari, (2007) tubuh ideal merupakan idaman setiap orang, baik wanita maupun pria, tua maupun muda. Bentuk tubuh yang berotot, berisi ataupun tampak ramping menjadi

tujuan utama seseorang melakukan latihan olahraga. untuk mendapatkan tubuh ideal dan penampilan yang menarik berbagai usaha dilakukan, salah satunya adalah dengan melakukan latihan olahraga yang memadai dan menunjang seperti *fitness center*.

Penelitian yang dilakukan oleh Henggaryadi (2008) menunjukkan bahwa manfaat mengikuti latihan *fitness*, selain untuk kesehatan ternyata dapat juga merubah gambaran diri seseorang yang mempunyai image negatif terhadap tubuhnya, karena dengan mengikuti *fitness* mampu merubah bentuk tubuh seseorang terlihat menjadi lebih menarik yang dapat meningkatkan harga diri mereka. Maka banyak remaja laki-laki yang merasa butuh atau perlu mengikuti *treatment-treatment* yang di berikan atau diajarkan di *fitness center* tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara awal pada dua subjek yang melakukan olahraga di *fitness center* BENK GYM Samarinda, subjek berinisial RA menjelaskan tubuhnya kurang proporsional dan merasa terlalu banyak lemak di daerah perut dan paha subjek, Walaupun ditemukan indeks masa tubuh subjek dalam batas normal. Dengan melakukan olahraga *fitness* subjek RA berupaya untuk meraih tubuh yang ideal dan subjek berinisial AF juga mengatakan tubuhnya terlalu kurus walaupun indeks masa tubuh (IMT) subjek dalam batas normal. Kedua subjek RA dan AF menjelaskan selain membentuk tubuh yang diinginkan dengan pergi ke *fitness center* kita dapat bertemu teman-teman baru dan alasan memilih *fitness center* subjek dapat terbantu karena di dukung fasilitas *fitness* itu sendiri dengan hal tersebut yang mendorong subjek RA dan AF untuk melakukan olahraga di *fitness center* BENK GYM.

Dari hasil Screening terhadap 87 orang yang melakukan olahraga di *fitness center* BENK GYM Samarinda terdapat 76% masih memiliki citra tubuh negatif terhadap tubuhnya sendiri seperti masih merasa tubuhnya tidak menarik, tidak percaya diri dengan tubuhnya sendiri bahkan subjek juga merasa cemas dan terganggu terhadap bentuk dan berat badannya sendiri sedangkan 24% memiliki citra tubuh yang positif seperti subjek merasa puas dengan tubuhnya, merasa tubuhnya sangat menarik bahkan merasa percaya diri dengan tubuhnya. Hasil screening juga menunjukkan anggota di *fitness center* memiliki tujuan dan motivasi yang berbeda-beda terhadap tujuan mereka mengunjungi seperti karena kesehatan, ingin membentuk bagian tertentu, ingin berinteraksi serta bertemu orang baru bahkan,

untuk meningkatkan daya tahan fisik dan alasan hal lainnya.

Penelitian tentang citra tubuh negatif menjelaskan bahwa citra tubuh negatif seseorang dapat menghambat kemampuan interpersonal dan kemampuan membangun hubungan positif dengan orang lain (Dacey & Kenny dalam Kinanti, 2009). Citra tubuh negatif pada individu terjadi karena tidak terpenuhinya standar kepribadiaanya dalam segi penampilan. sehingga individu menilai tubuhnya dengan rendah. Apabila hal tersebut berlanjut, maka dapat menyebabkan individu menjadi rentan terhadap harga diri yang rendah, depresi, kecemasan, sosial, menarik diri dari situasi sosial (Cash dan Grant dalam Villi dan Dona, 2007).

Berbagai kebutuhan serta manfaat yang diperoleh para anggota *fitness center* dalam memenuhi kebutuhan akan membentuk tubuh yang di ideal maupun kebugaran dalam berolahraga dapat dikatakan bahwa setiap anggota *fitness center* memiliki dorongan untuk melakukan olahraga di *fitness center* atau sebagai motivasi berolahraga di *fitness center*, hal ini sejalan menurut Munandar (2004) motivasi merupakan suatu proses dimana kebutuhan-kebutuhan mendorong seseorang untuk melakukan serangkaian kegiatan yang mengarah kepada tercapainya suatu tujuan

Harold (Husdarta, 2011) menjelaskan bahwa motivasi adalah menunjukkan dorongan atau usaha untuk memenuhi atau memuaskan suatu kebutuhan atau untuk mencapai suatu tujuan. Motivasi intrinsik adalah sumber utama bagi energi untuk perilaku manusia dan memudahkan perilaku individu untuk memelihara kehadiran dan kesetiaan dalam mengikuti latihan atau olahraga tertentu. Dan yang mendasari motivasi ekstrinsik adalah motif seorang dalam mengikuti olahraga dan hadiah membuat individu berada dalam situasi kemungkinan atau ketidak mungkinan untuk memiliki kesetiaan dalam mengikuti latihan atau olahraga tertentu (Kilpatrick, Herbert & Bartholomew, 2005).

Motivasi olahraga menurut Gunarsa dalam (Ismail, 2013) adalah keseluruhan daya penggerak (motif-motif) di dalam diri individu yang menimbulkan kegiatan berolahraga, menjamin kelangsungan latihan dan memberikan arahan pada kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Mengenai olahraga (Molanorouzi, 2015) menjelaskan bahwa olahraga adalah aktifitas fisik yang menggabungkan gerakan yang dilakukan menggunakan energi untuk meningkatkan otot-otot dan metabolisme tubuh, di dalam aktifitas fisik, *sport*

adalah aktifitas yang mengarah kepada situasi kompetitif terstruktur yang diatur dengan aturan, seperti: sepak bola, basket, badminton, tenis meja dan lain sebagainya. Sementara *exercise* adalah aktivitas fisik yang lebih mengarah pada latihan yang gerakannya terstruktur dan berulang-ulang, seperti: *joging, fitness, aerobik*, dan lain sebagainya. Penelitian ini berusaha mengkhususkan pada olahraga yang berupa *exercise* yang di lakukan di *fitness center*.

TINJAUAN PUSTAKA

Citra Tubuh

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) citra tubuh merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuh yang dapat berupa penilaian positif atau negatif pada dirinya sendiri. Selain itu, Cash dan Pruzinsky (2002) juga menjelaskan bahwa citra tubuh merupakan evaluasi dengan pengalaman afektif seseorang terhadap atribut fisik, bisa dikatakan bahwa investasi dalam penampilan merupakan bagian utama dari evaluasi diri seseorang.

Cash dan Pruzinsky (2002) mengemukakan ada lima aspek dalam pengukuran citra tubuh, yaitu :

- Apperance Evaluation* (Evaluasi Penampilan), yaitu penilaian individu mengenai keseluruhan tubuh dan penampilan dirinya, apakah menarik atau tidak menarik, memuaskan atau tidak memuaskan
- Apperance Orientation* (Orientasi Penampilan), perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya.
- Body Areas Satisfacion* (Kepuasan terhadap Bagian Tubuh), yaitu kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik, seperti wajah, rambut, payudara, tubuh bagian bawah (pinggul, pantat, kaki), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), dan keseluruhan tubuh.
- Overweigh Percution* (Kecemasan Menjadi Gemuk), yaitu kecemasan menjadi gemuk, kewaspadaan individu terhadap berat badan, melakukan diet ketat, dan membatasi pola makan.
- Self-Clasified Weight* (Persepsi terhadap Ukuran Tubuh), yaitu persepsi dan penilaian individu terhadap berat badannya, mulai dari kekurangan berat badan sampai kelebihan berat badan.

Motivasi Olahraga

Deci & Ryan (2004) mendefinisikan motivasi olahraga adalah sebagai energi dan arah perilaku

untuk melakukan aktifitas fisik dalam berolahraga. Dalam hal komponen energi mencerminkan jumlah usaha yang ditunjukkan seseorang dalam melakukan kegiatan olahraga. Komponen arah mengacu pada tingkat unik individu dari kepentingan pribadi dalam menentukan apa yang akan dilakukan dalam aktivitas fisiknya. Energi dan arah dari setiap perilaku, yaitu motivasi mungkin berbeda untuk individu yang berbeda.

Ada lima aspek yang di kemukakan dalam mengukur kegiatan fisik Ryan dkk (dalam Deci & Ryan 2004) sebagai alat ukur dalam motivasi olahraga, Vosickova dkk (2014) juga menggunakan alat ukur ini untuk mengukur motivasi dengan di kaitkan dengan gender, umur dan berat badan, aspek dalam motivasi olahraga sebagai berikut:

- a. *Interest/Enjoyment* (Menyenangkan) Aktif secara fisik hanya karena menyenangkan, membuat dirinya merasa bahagia, menarik, merangsang, dan menyenangkan.
- b. *Appearance* (Penampilan) Aktif berolahraga karena ingin menjadi aktif, lebih menarik secara fisik, memiliki bentuk tubuh yang ideal, dan memperoleh atau mempertahankan berat badan yang diinginkan.
- c. *Social* (Interaksi sosial) Menjadi aktif secara fisik agar dengan teman-teman dan bertemu orang baru. Atau tujuan dari melakukan olahraga kebugaran untuk melakukan kontak/ interaksi sosial.
- d. *fitness/ Health* (Kebugaran) Merujuk pada motivasi untuk aktif berolahraga karena berkeinginan menjadi sehat secara fisik, kuat dan berenergi.
- e. *Competence/Challenge* (Tantangan) Mengacu untuk menjadi aktif secara fisik karena keinginan hanya untuk meningkatkan pada suatu kegiatan, untuk memenuhi tantangan, dan untuk memperoleh keterampilan baru.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian regresi ganda. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 60 orang remaja di Samarinda. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala likert. Alat pengukuran atau instrumen yang digunakan terdapat dua macam, yakni: skala citra tubuh dan skala motivasi olahraga. Selain itu, pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan *try out* terpakai, yaitu merupakan suatu teknik untuk menguji

validitas dan reliabilitas dengan cara pengambilan datanya hanya sekali dan hasil uji-cobanya langsung digunakan untuk menguji hipotesa. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *kendall's tau-b* dengan menggunakan bantuan program SPSS 25.0 for windows.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan motivasi olahraga dengan citra tubuh di *fitness center* BENK GYM Samarinda. Teknik penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dimana data akan didapat melalui penyebaran angket yang diberikan kepada responden yang melakukan olahraga di *fitness center* BENK GYM Samarinda yang di jadikan sampel dengan sebanyak 60 subjek di terima. Sebelum melakukan pembahasan perlu diketahui beberapa hal berikut, diantaranya adalah: nilai signifikansi dari output SPSS dan pengambilan keputusan setelah diketahui nilai signifikansi. Jika nilai signifikansi $\leq 0,05$ maka hipotesis kerja/hipotesis alternatif diterima, yang berarti ada hubungan antar variabel yang diteliti. Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka hipotesis kerja ditolak yang menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antar variabel yang diteliti.

Berdasarkan hasil pengukuran skala pada citra tubuh menunjukkan bahwa subjek penelitian ini berada pada kategori citra tubuh yang sedang dan sebaran data motivasi olahraga berada pada kategori yang tinggi. Pada hasil uji normalitas menunjukkan probabilitas nilai *kolmogrov-smirnov z* memiliki sebaran yang tidak normal pada variabel citra tubuh menghasilkan nilai $Z = 0.198$ dan motivasi olahraga menghasilkan nilai $Z = 175$. Dan hasil uji linieritas menunjukkan hubungan kedua variabel tidak linier yaitu dengan nilai *deviation from linearty* = 2.934.

Berdasarkan hasil statistik pada uji korelasi *kendall's tau-b* antara motivasi olahraga dengan citra tubuh memiliki nilai korelasi 0.032 merupakan nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$, dan nilai sig. $0.737 > 0.050$ dimana angka ini menunjukkan tidak terdapat korelasi atau tidak adanya hubungan motivasi olahraga dengan citra tubuh di *fitness center* BENK GYM Samarinda. Sehingga dengan demikian H_0 dalam penelitian ini diterima. Tidak ada hubungan tersebut dapat terjadi dikarenakan faktor-faktor lain misalnya faktor umur, jenis kelamin dan latar belakang sosial.

Hasil uji deskriptif dalam penelitian ini menunjukkan tingginya motivasi dan adanya indikasi citra tubuh yang rendah namun berdasarkan pengkategorian pada tabel 11 sekitar 78,3 persen

subjek berada pada citra tubuh yang sedang sedangkan motivasi olahraga sekitar 80 persen subjek berada pada motivasi olahraga yang tinggi. Hal ini bisa menjadi faktor tidak berhubungannya antara citra tubuh dan motivasi olahraga di *fitness center* BENK GYM, dimana sebagian besar subjek masih memiliki citra tubuh pada kategori sedang dan sebagian besar subjek memiliki motivasi olahraga pada kategori tinggi. Berdasarkan hal tersebut bahwa walaupun motivasi olahraga subjek dalam penelitian ini tinggi akan tetapi tujuan dan motif-motif mereka beragam dalam melakukan olahraga di *fitness center* BENK GYM Samarinda dan bukan hanya mengacu pada citra tubuh maupun penampilan.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang hampir sejenis yaitu penelitian Rahmania (2009) menunjukkan hipotesa yang tidak terdapat hubungan antara kedua variabelnya dimana tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan tipe melakukan olahraga kebugaran di *fitness center*. Hal yang sama pada penelitian ini dimana menunjukkan Hipotesa nol di terima karena tidak terdapat hubungan motivasi olahraga dengan citra tubuh di *fitness center* BENK GYM Samarinda

Dari data identitas subjek yang dalam penelitian ini diperoleh bahwa ada rentang usia yang begitu bervariasi antara rentang umur 18-40 tahun yang melakukan olahraga di *fitness center* BENK GYM Samarinda yaitu dimana usia tersebut termasuk pada usia dewasa awal. Wulandari (2000) Menjelaskan usia dibawah 40 tahun merupakan puncak dalam mencari peran dalam kehidupan keluarga, mencari dukungan sosial maupun popularitas, Kecantikan fisik dan penampilan fisik memang menjadi prioritas di usia umur rentang 40 tahun ini, akan tetapi citra tubuh yang negatif dan hal yang berdampak pada usaha yang berlebihan dalam mengontrol berat badan sering terjadi pada usia remaja yaitu berkisar pada usia 12-18 tahun.

Menurut Cash & Pruzinky (2002) Dalam penelitiannya usia yang riskan memiliki citra tubuh negatif ataupun citra tubuh yang rendah biasa terjadi pada usia remaja dimana remaja mengalami kenaikan berat badan normal pada masa pubertas dan menjadi tidak bahagia tentang penampilan serta ketidakpuasan. Ketidakpuasan remaja biasa terjadi pada tubuhnya meningkat pada awal hingga pertengahan usia remaja. Pada penelitian tersebut juga menjelaskan citra tubuh yang negatif sering terjadi pada wanita dari pada laki-laki bahwa 40-70% gadis remaja tidak puas dengan dua atau lebih

terhadap aspek dari tubuh mereka, ketidakpuasan biasanya berfokus pada adiposa substansial dalam tubuh bagian tengah atau bawah, seperti pinggul, perut, dan paha. Diberbagai negara maju antara 50-80% gadis remaja ingin menjadi langsing dan melakukan diet dari 20% hingga 60%, Sedangkan laki-laki mempunyai kepuasan dengan tubuh mereka jika mereka bertubuh besar dan seorang wanita lebih puas dengan tubuh mereka bila tubuh mereka kurang baginya dari ukuran normal. Para pria memiliki tubuh lebih berat dan lebih besar sementara wanita lebih ringan dan lebih kecil.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 5 anggota *fitness center* BENK GYM Samarinda menjelaskan bahwa mereka melakukan olahraga di *fitness center* tersebut yang paling utama adalah sehat dan tetap menjaga kebugaran saat beraktifitas agar terhindar dari penyakit. Anggota tersebut juga menjelaskan alasan lebih memilih olahraga di *fitness center* dari pada olahraga lain karena lebih memfasilitasi dan memudahkan dalam melakukan olahraga adapun penjelasan mengenai pandangan dan citra tubuh anggota ini juga menjelaskan bahwa dirinya memang kurang ideal bahkan masih merasa tubuhnya kurang menarik akan tetapi dalam melakukan olahraga yang dicari dan paling utama adalah sehat adapun mendapatkan tubuh yang ideal dan baik adalah bonus dalam melakukan olahraga.

Simpulan dalam penelitian ini adalah bahwa penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan motivasi olahraga dengan citra tubuh di *fitness center* BENK GYM Samarinda dimana hipotesa H_1 di tolak dan H_0 diterima. Dalam penelitian ini peneliti menyadari masih memiliki kekurangan dan kelemahan seperti masih ada faktor lain seperti skala atau variabel yang lebih tepat yang dapat di kaitkan pada variabel citra tubuh, Populasi dan sample yang belum tepat untuk menjadi objek dalam penelitian ini, dan variasi yang begitu besar, contohnya perbedaan umur pada usia, jenis kelamin ,pengkategoriaan citra tubuh secara khusus dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini memiliki kemungkinan aitem pada skala yang mengandung keinginan sosial (*sosial desirability*) dimana isi aitem sesuai dengan keinginan sosial secara umum atau dianggap baik atau tidak oleh norma sosial sehingga menimbulkan kecenderungan untuk disetujui atau tidak oleh semua orang. Hal ini dikarenakan dalam menjawab lebih berpikir secara normatif, bukan karena kesesuaian dengan dirinya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Tidak terdapat hubungan antara motivasi olahraga dengan citra tubuh di *fitness center* BENK GYM Samarinda dan hipotesa dalam penelitian ini H_0 diterima.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Subjek
Diharapkan lebih giat dan rutin berolahraga dengan tujuan menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh,
2. Bagi Peneliti Selanjutnya
Bagi Peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan tema yang sama khususnya pada variabel citra tubuh dan motivasi olahraga peneliti harus lebih memperhatikan :
 - a. Jumlah sampel dan metode pengumpulan data yang akan digunakan seperti penggunaan atau pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dalam penelitian selanjutnya.
 - b. Lebih memperhatikan usia dan jenis kelamin subjek dalam penelitian selanjutnya, seperti menggunakan subjek yang berada dalam kisaran umur remaja dan khusus pada jenis kelamin perempuan
 - c. Lebih memperhatikan Kaidah dalam menulis atau memilih skala yang akan di gunakan
3. Bagi pemilik usaha *Gym* dan pelatih kebugaran/*fitness*
 - a. Terus mempromosikan pada masyarakat pentingnya melakukan olahraga *fitness* bagi kesehatan
 - b. Mengedukasikan serta memberikan informasi mengenai pola latihan *fitness* yang benar dan bermanfaat bagi kesehatan

DAFTAR PUSTAKA

Bakhshi, S. (2008). Women's Body Image and the Role of Culture: A Review of the Literature. *Europe's Journal of Psychology* 2(7), hal. 374-394.

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

Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image: A handbook of science. Practice and prevention* (2nd ed). New York: The Guildford Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M., (2004). *Handbook of Self-Determination research*. University Rochester Press

Grogan, S. (2008). *Body Image: Unerstanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. New York: Routletge.

Henggaryadi, M. G., & Fakhurrozi, M. (2008). Hubungan Antara Body Image dengan Harga Diri pada Remaja Pria yang Mengikuti Latihan Fitness/Kebugaran. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Gunadarma*.(4), 63-105.

Husdarta. (2011). *Psikologi Olahraga*. Bandung; Alfabeta.

Ismail, A. W. (2013). *Motivasi berolahraga bagi para santri pondok pesantren Al Asror*. (Skripsi). Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Semarang.

Joseph, S. (2013). *Motives for Physical Activity and Physiological Variables as Predictors of Exercise Intentions Following a High Intensity Interval Training Protocol in College-Age Females*. (Electronic Theses and Dissertations). Georgia Southern University, Statesboro, Georgia

Kilpatrick, M., Hebert, E., & Bartholonev, J. (2005). College Students' Motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, Vol 54, No.2, 87-94.

Kinanti, I. (2009). *Gambaran Citra Tubuh Pada Remaja Yang Obesitas*. Skripsi. Universitas Sumatra Utara.

Munandar, Utami. (2004). *Pengembangan kreativitas Anak Berbakat*. Jakarta: Rineka Cipta.

Rahmania A. R. (2009). Hubungan antara *Body Image* dengan Tipe Motivasi Dalam Melakukan Olahraga Kebugaran di *Fitness Center* pada Wanita. (Skripsi). UII. Yogyakarta.

Ryan, M. R., Fredrick, C. M., Lipes, D., Rubio, N., & Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic Motivation and Exercise Adherence. *International Journal Sport Psychology*, 28, 335-354.

Smolak, L., & Thompson, J. K. (2009.) *body image, eating disorders, and obesity in youth* (2nd edition). American Psychological Association: Washington DC, pp. 389, ISBN-13: 978-1433804052

Sunartio, L., Monique, E., & Ktut, D. (2012). Social comparison dan body dissatisfaction pada

- wanita dewasa awal. *HUMANITAS (Jurnal Psikologi Indonesia)*, 9(2).
- Villi, J., & Dona, E. P. (2007). Citra Tubuh pada Remaja Putri Menikah dan Punya Anak. *Jurnal Fakultas Psikologi. Universitas Gunadarma. 1(1)*.
- Wulandari, F. Y. (2007). *Hubungan body image pada pria dewasa dini dengan kesungguhan melakukan latihan fisik di fitness center* (Doctoral dissertation, Sanata Dharma University).