

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Gambaran Subjek Penelitian

Populasi penelitian ini adalah peserta *fitness* di Ghani *Fitness*. Sampel penelitian ini adalah peserta *fitness* yang sudah berlatih rutin selama setahun berjumlah 100 orang.

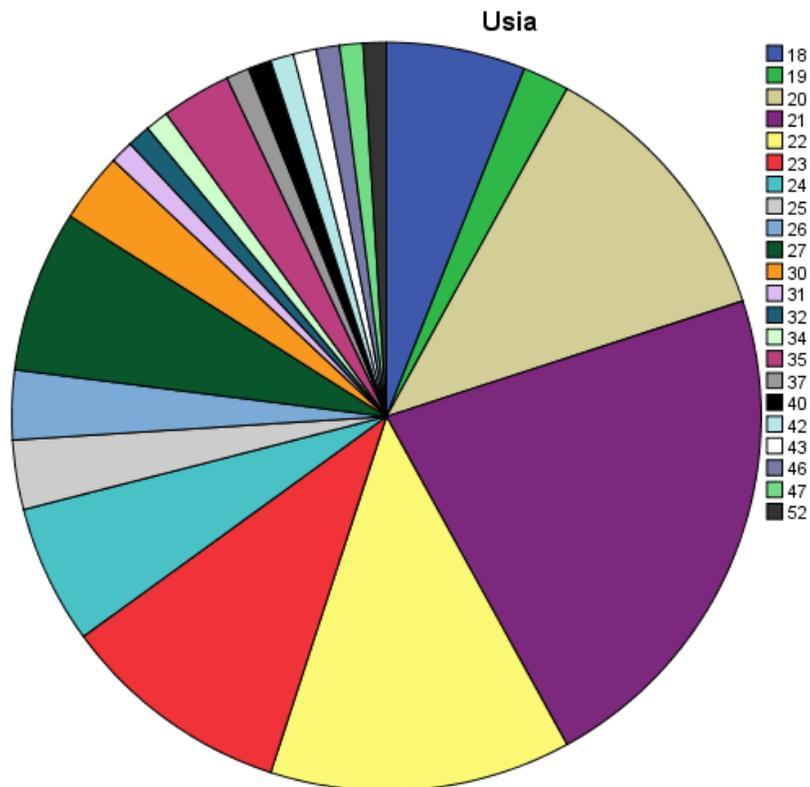
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Usia

Usia responden yaitu berkisar dari usia 18 tahun sampai 52 tahun. Usia paling banyak pada penelitian ini yaitu usia 21-22 tahun dan usia paling sedikit yaitu usia 31, 32, 34, dan 37-52.

Tabel 4.1 Jumlah Responden Berdasarkan Usia

No	Usia	Jumlah	
		Responden	Persentase
1	18	6	6%
2	19	2	2%
3	20	12	12%
4	21	22	22%
5	22	13	13%
6	23	10	10%
7	24	6	6%
8	25	3	3%
9	26	3	3%
10	27	7	7%

11	30	3	3%
12	31	1	1%
13	32	1	1%
14	34	1	1%
15	35	3	3%
16	37	1	1%
17	40	1	1%
18	42	1	1%
19	43	1	1%
20	46	1	1%
21	47	1	1%
22	52	1	1%
Total		100	100%



bar 4.1 Gambaran Subjek Berdasarkan Usia

Gam

4.2. Prosedur Penelitian

4.2.1 Persiapan Penelitian

Tahap yang dijalani peneliti didalam persiapan penelitian yang dijabarkan sebagai berikut:

1. Peneliti mencari berbagai fenomena melalui berbagai sumber seperti: media sosial, artikel ilmiah, artikel jurnal, majalah olahraga dan kesehatan.
2. Peneliti menentukan variabel yang akan diteliti.
3. Peneliti melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing tentang variabel yang akan diteliti dengan membawa sumber fenomena yang telah dikumpulkan.
4. Setelah mendapat persetujuan dari dosen pembimbing, peneliti melakukan studi pustaka dan studi pre-eliminary untuk mendapatkan gambaran dan landasan teori tentang variabel yang akan diteliti.
5. Peneliti menentukan alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian. Alat ukur untuk mengukur tentang *Citra Tubuh* ditentukan oleh dosen pembimbing dan disepakati oleh rekan payungan penelitian, yaitu *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (MBSRQ)* yang dikembangkan oleh Thomas F. Cash (2000) dan terdapat 10 dimensi dari *Citra Tubuh*. Alat ukur tentang Harga Diri ditentukan oleh peneliti dan disepakati oleh dosen pembimbing, yaitu alat ukur *self-confidence (kepercayaan diri)* yang dibuat oleh M. Irshad Harki dari Universitas Persada Indonesia Y.A.I. Skala ini terdiri dari tiga dimensi.
6. Membuat petunjuk pengisian pada instrumen dan menentukan data demografi.
7. Melakukan *expert judgement* alat ukur penelitian kepada dosen pembimbing. Pada instrumen *Citra Tubuh* dilakukan *back translation* sehingga perlu dilakukan uji coba. Sedangkan pada instrumen

Kepercayaan Diri, pada no. 30 sampai no. 36 dimodifikasi dikarenakan untuk menyesuaikan dengan subjek penelitian sehingga perlu dilakukan uji coba.

8. Melakukan uji validitas dan uji reliabilitas instrumen *Citra Tubuh* dan *Kepercayaan Diri* pada 40 responden.
10. Menyeleksi item yang gugur pada instrumen *Citra Tubuh* dan *Kepercayaan Diri*.
11. Menyusun kembali instrumen penelitian untuk pengambilan data penelitian.

4.2.2 Pelaksanaan Penelitian

Pengambilan data dilakukan dengan memberikan secara langsung pada setiap responden yang ditemui oleh peneliti. Pengambilan data dilakukan di wilayah Jakarta Timur. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 7 Januari 2016 sampai dengan tanggal 11 Januari 2016.

4.3 Hasil Penelitian

Pada sub-bab ini akan dibahas hasil analisa data deskriptif dari penelitian dan hasil pengujian hipotesis penelitian.

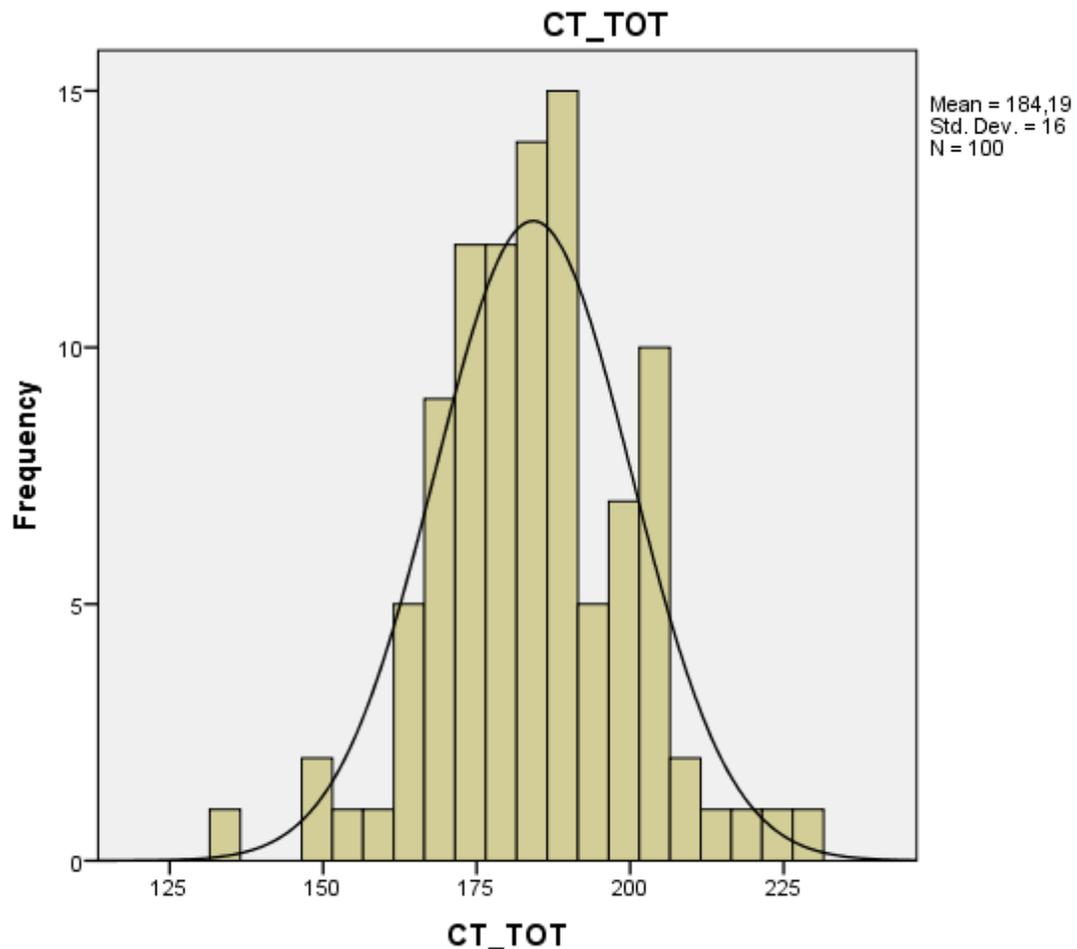
4.3.1 Gambaran *Citra Tubuh*

Data dari variabel *Citra Tubuh* diperoleh melalui pengisian instrumen berupa skala Likert yang terdiri dari lima alternatif jawaban dengan jumlah aitem 54 butir pernyataan dan diisi oleh 100 responden.

Tabel 4.2 Deskripsi Data Skor *Citra Tubuh*

Skor <i>Citra Tubuh</i>	
N	100
Mean	184,19
Median	183,50
Mode	187
Std. Deviation	16,00
Skewness	0,049
Std. Error of Skewness	0,241
Kurtosis	0,797
Std. Error of Kurtosis	0,478
Range	97
Minimum	134
Maximum	231

Dari sebaran data variabel *Citra Tubuh* tersebut diperoleh mean 184,19; median 183,50; mode 187; standar deviasi 16,00; skewness 0,049; kurtosis 0,797; range 97; minimum 134; dan maksimum 231. Berikut bentuk kurva variabel *Citra Tubuh* akan ditunjukkan pada gambar.

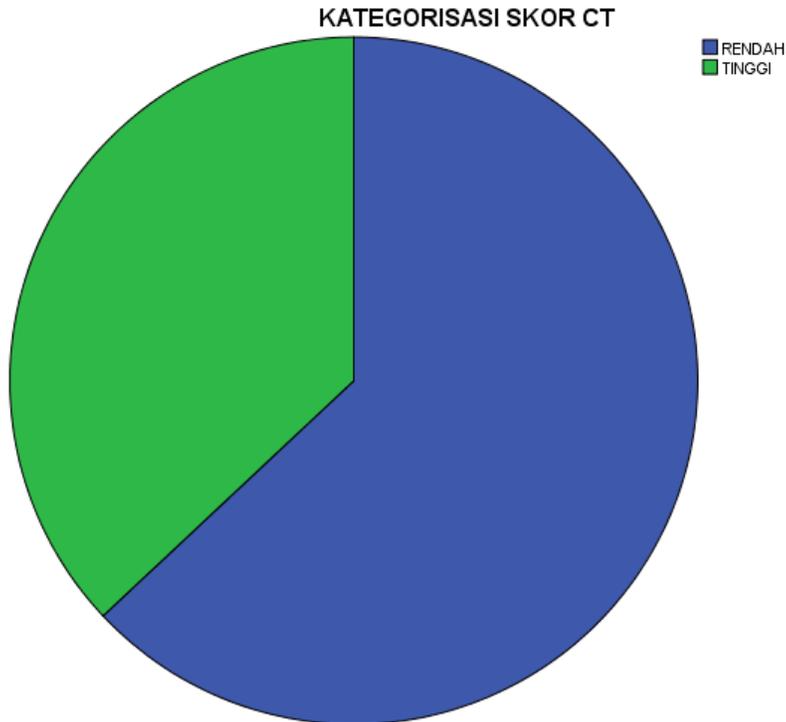
Grafik 4.1 Histogram Data Variabel *Citra Tubuh*

4.3.1.1 Kategorisasi Skor *Citra Tubuh*

Kategorisasi skor bertujuan untuk mengelompokkan skor kedalam kategori tinggi, sedang, dan rendah. Dalam penelitian ini *Citra Tubuh* dikategorisasikan dalam kategori tinggi, sedang, dan rendah. Untuk mengetahui posisi skor tersebut didalam responden yang diteliti. Kategorisasi skor dilakukan untuk mengetahui arti skor *Citra Tubuh* yang diperoleh responden. Kategorisasi skor variabel *Citra Tubuh* diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3 Kategorisasi Skor *Citra Tubuh*

Kelompok		
Skor	Jumlah	Persentase
Rendah	63	63%
Tinggi	37	37%

Gambar 4.2 Diagram kategori skor *Citra Tubuh*

Berdasarkan analisis data menggunakan mean teoritik, dapat diketahui bahwa variabel *Citra Tubuh* memiliki dua kategorisasi skor yaitu tinggi dan rendah. Tabel diatas menunjukkan bahwa 37 responden berada pada kategori rendah, sedangkan kategori tinggi berjumlah 63 responden.

4.3.2 Gambaran *Kepercayaan Diri*

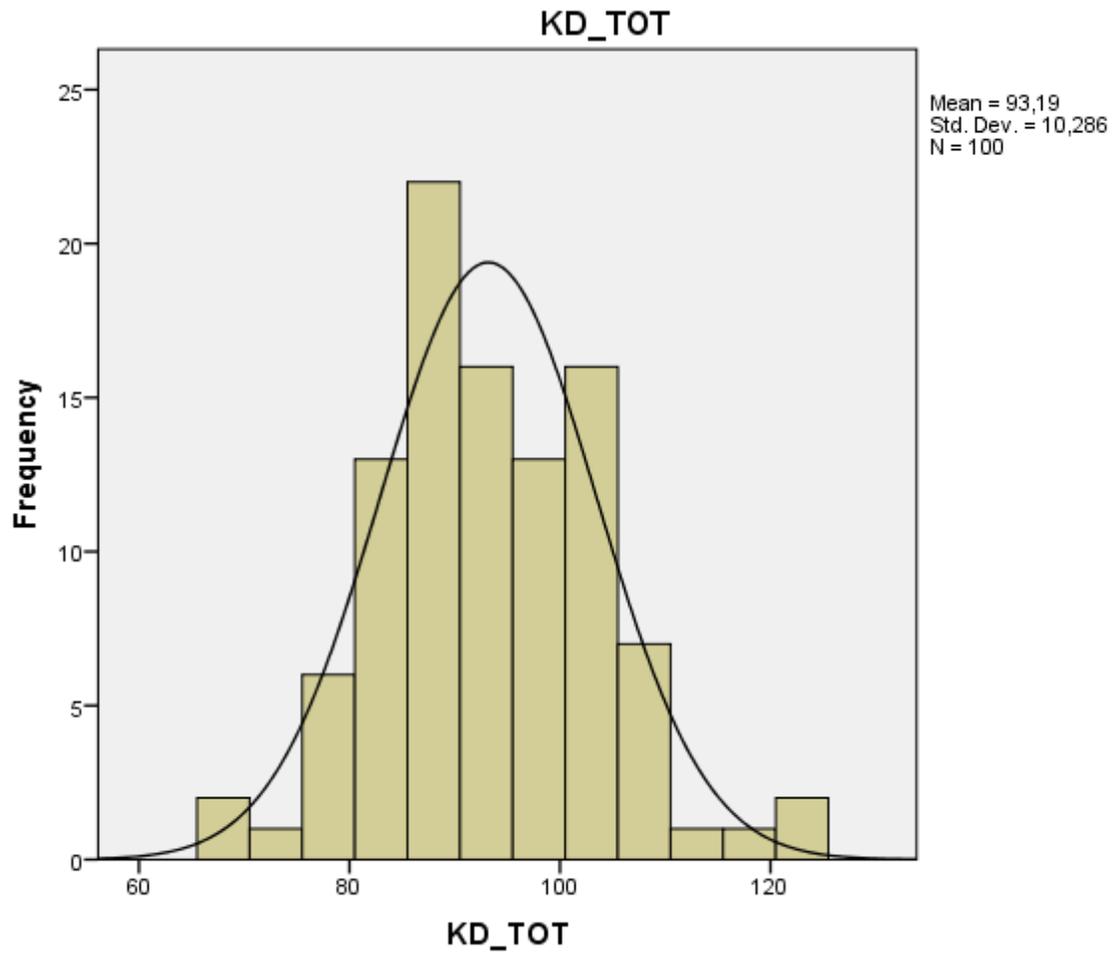
Data dari variabel *Kepercayaan Diri* diperoleh melalui pengisian instrumen berupa skala *Likert* yang terdiri dari empat alternatif jawaban dengan jumlah aitem 31 butir pernyataan dan diisi oleh 100 responden.

Tabel 4.4 Deskripsi Data Skor *Kepercayaan Diri*

<i>Skor Kepercayaan Diri</i>	
N	100
Mean	93,19
Median	92,50
Mode	90
Std. Deviation	10,286
Skewness	0,194
Std. Error of Skewness	0,241
Kurtosis	0,142
Std. Error of Kurtosis	0,478
Range	53
Minimum	68
Maximum	121

Dari sebaran data variabel *Kepercayaan Diri* tersebut diperoleh mean 93,19; median 92,50; mode 90; standar deviasi 10,286; skewness 0,241; kurtosis 0,142; range 53; minimum 68; dan maksimum 121. Berikut bentuk kurva variabel *Citra Tubuh* akan ditunjukkan pada gambar.

Grafik 4.2 Histogram Data Variabel *Kepercayaan Diri*

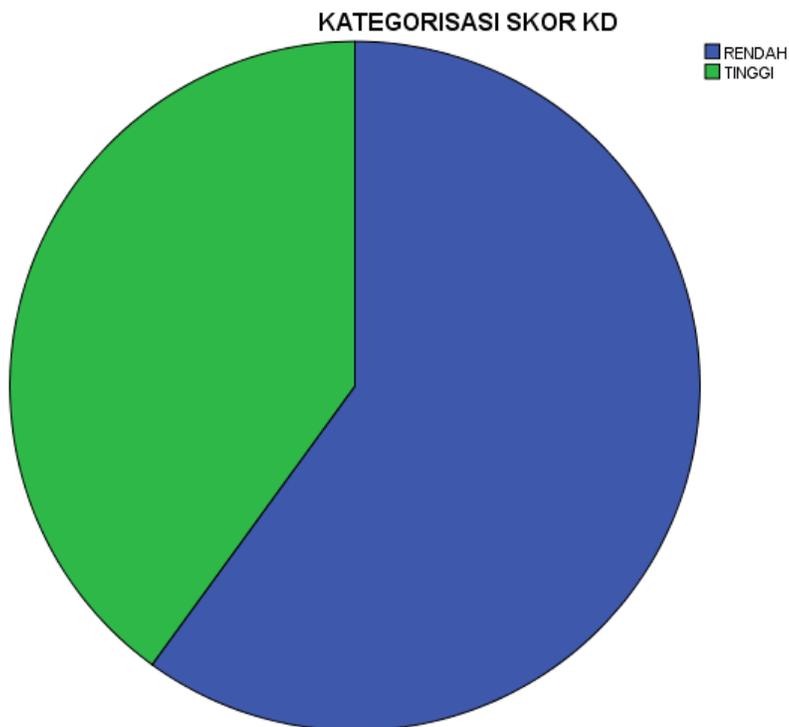


4.3.2.1. Kategorisasi Skor

Kategorisasi skor bertujuan untuk mengelompokkan skor kedalam kategori tinggi, sedang dan rendah. Dalam penelitian ini *Kepercayaan Diri* dikategorisasikan dalam kategori tinggi, sedang, dan rendah. Untuk mengetahui posisi skor tersebut didalam responden yang diteliti. Kategorisasi skor dilakukan untuk mengetahui arti skor *Kepercayaan Diri* yang diperoleh responden. Kategorisasi skor variabel *Kepercayaan Diri* diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4.5 Kategorisasi Skor *Kepercayaan Diri*

Kelompok		
Skor	Jumlah	Persentase
Rendah	60	60%
Tinggi	40	40%

Gambar 4.3 Diagram kategori skor *Kepercayaan Diri*

Berdasarkan analisis data menggunakan mean teoritik, dapat diketahui bahwa variabel *Kepercayaan Diri* memiliki dua kategorisasi skor yaitu tinggi dan rendah. Tabel diatas menunjukkan bahwa 60 responden berada pada kategori rendah dan 40 responden berada pada kategorisasi tinggi.

4.3.3 Pengujian Persyaratan Analisis

4.3.3.1 Uji Normalitas

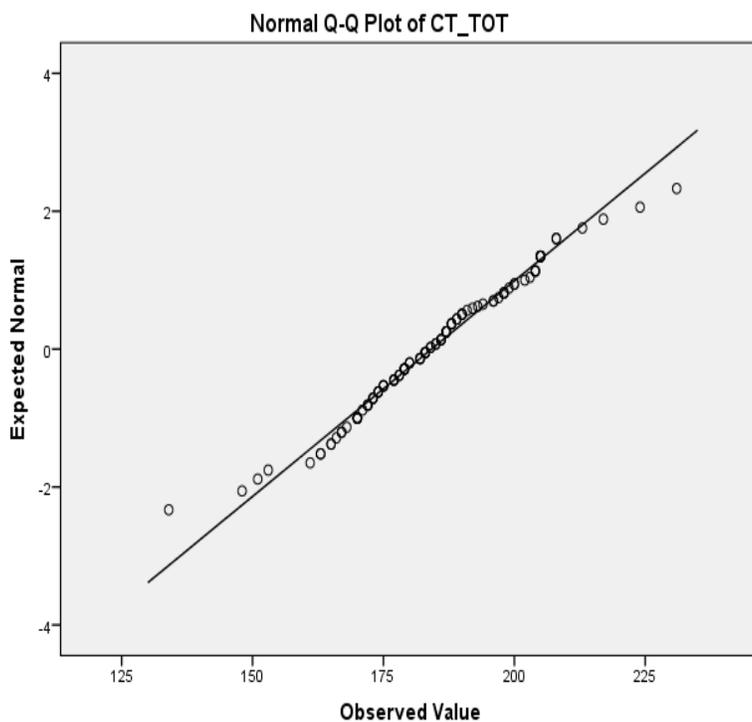
Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel *Citra Tubuh* dan *Kepercayaan Diri* berdistribusi normal atau tidak. Pengujian ini dibutuhkan sebagai persyaratan analisis untuk setiap variabel terkait.

Tabel 4.6 Uji Normalitas Variabel

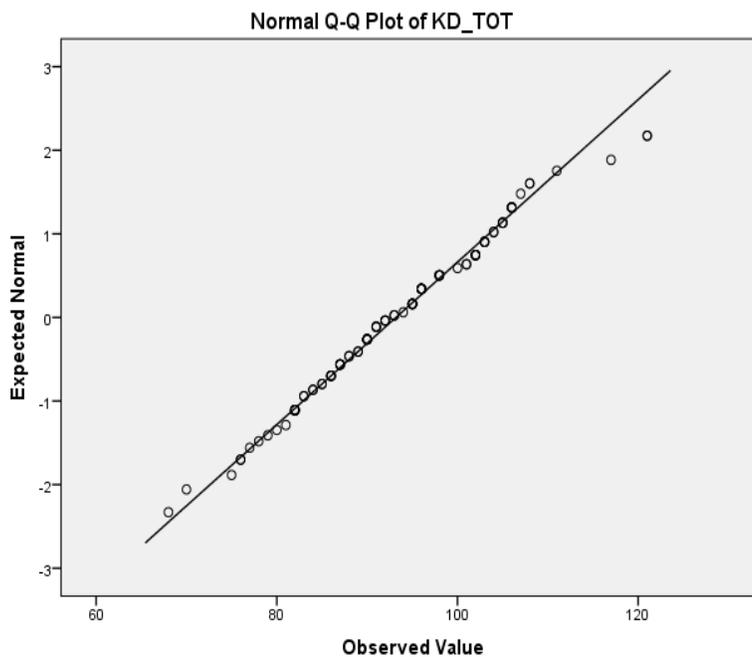
Variabel	P	α	Interpretasi
<i>Citra Tubuh</i>	0,200	0,05	Berdistribusi Normal
<i>Kepercayaan Diri</i>	0,200	0,05	Berdistribusi Normal

Berdasarkan data pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa variabel *Citra Tubuh* memiliki nilai sig (p-value) lebih besar daripada taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$). Pengujian normalitas ini menggunakan program SPSS versi 23.00.

Gambar 4.4 Hasil Uji Normalitas Variabel *Citra Tubuh*



Gambar 4.5 Hasil Uji Normalitas Variabel *Kepercayaan Diri*



4.3.3.2 Pengujian Hipotesis Penelitian

Pengujian hipotesis bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri. Berikut korelasi antara kedua variabel *Citra Tubuh* dengan *Kepercayaan Diri*.

Tabel 4.10 Korelasi Antara *Citra Tubuh* Dengan *Kepercayaan Diri*

Variabel	P	α	Interpretasi
Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri	0,00	0,05	Terdapat hubungan yang signifikan

		CT_TO T	KD_TO T
CT_TO T	Pearson Correlation	1	,381**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	100	100
KD_TO T	Pearson Correlation	,381**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa korelasi dari kedua variabel mempunyai nilai signifikansi 0,000 dengan $\alpha = 0,05$. Dari hasil

tersebut dapat diketahui bahwa korelasi antara variabel *Citra Tubuh* dengan *Kepercayaan Diri* mempunyai hubungan yang signifikan, ini dapat dijelaskan karena $p < \alpha$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan ditolaknya H_0 maka dapat disimpulkan **terdapat hubungan signifikan antara *Citra Tubuh (Body Image)* dengan *Kepercayaan Diri (Self-Confidence)*.**

4.4. Pembahasan

Hasil penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Citra Tubuh* dengan *Kepercayaan Diri*.

Sebelum melakukan pengujian penelitian, peneliti telah melakukan syarat yang dilakukan yaitu uji normalitas. Setelah melakukan uji normalitas, ditemukan bahwa data berdistribusi normal, dengan menggunakan kaidah *Kolmogorov-Smirnov*. Setelah itu peneliti melakukan kategorisasi skor dengan melakukan perhitungan menggunakan mean teoritik dan memutuskan untuk membagi menjadi dua klasifikasi yaitu tinggi dan rendah.

Pada bagian kategorisasi skor, skor pada variabel citra tubuh diidentifikasi sebanyak 63% pada skor rendah dan 37% pada skor tinggi. Pada variabel kepercayaan diri diidentifikasi sebanyak 60% pada skor rendah dan 40% pada skor tinggi.

Kemudian peneliti melakukan analisis korelasi antara *Citra Tubuh* dan *Kepercayaan Diri*. Berdasarkan analisis korelasi antara *Citra Tubuh* dengan harga diri didapatkan hasil korelasi yang positif ($r=0,381$) dengan nilai signifikansi 0,000. Syarat untuk mendapatkan hubungan yang signifikan yaitu level signifikansi (p -value) $< \alpha$ dan hasil yang didapatkan adalah $0,381 < 0,05$. Maka dari itu hasil yang didapat adalah terdapat hubungan yang signifikan antara *Citra Tubuh* dengan *Kepercayaan Diri*.

Berdasarkan data statistik di atas ditemukan teori yang menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu faktor internal meliputi:

1. konsep diri dan harga diri
2. kondisi fisik
3. kegagalan dan kesuksesan
4. pengalaman hidup peran lingkungan keluarga

dan faktor eksternal meliputi:

1. pendidikan
2. lingkungan
3. dan pengalaman hidup, bekerja.

Faktor kondisi fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan rasa percaya diri (Anthony, 1992). Citra tubuh sendiri merupakan bagaimana individu memandang dan mempersepsikan bentuk dan kondisi fisik individu tersebut. Dengan kata lain, bagaimana individu mempersepsikan tubuh dan fisik individu akan saling berhubungan dengan kepercayaan diri individu tersebut.

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil korelasi ini adalah semakin baik *Citra Tubuh*, maka semakin tinggi *Kepercayaan Diri* pada peserta Fitness di Ghani *Fitness*. Sebaliknya, semakin buruk *Citra Tubuh*, maka semakin rendah *Kepercayaan Diri*-nya. Bila dilihat dari kategorisasi skornya, hasil penelitian tentang *Citra Tubuh* menunjukkan bahwa responden penelitian memiliki tingkat penilaian akan *Citra Tubuh* yang buruk. Begitu juga dengan hasil penelitian tentang *Kepercayaan Diri*, dari hasil kategorisasi skornya menunjukkan bahwa responden penelitian memiliki *Kepercayaan Diri* yang buruk.

4.5. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini masih perlu dilanjutkan karena terdapat beberapa keterbatasan dan kekurangan yang ditemui selama pengerjaan penelitian ini antara lain adalah :

- a. Jumlah responden yang dapat dikembangkan lagi. Dengan semakin banyaknya responden maka akan semakin baik, sehingga data yang diperoleh dapat lebih menggambarkan kondisi populasi.
- b. Responden sulit untuk mengisi kuesioner penelitian bahkan tergesa-gesa dikarenakan lelah usai olahraga *fitness* dan merasa mengisi kuisisioner adalah pekerjaan yang sulit dan membuang waktu untuk latihan.
- c. Sulitnya mencari responden yang berbeda karena peserta *fitness* hanya yang rajin dan jumlahnya masih dibawah standar untuk uji coba.
- d. Keterbatasan waktu dalam menyusun penelitian yang bisa dikatakan harus ekstra keras dan cepat dalam berpacu dengan *deadline*.